

运动过量应谨防髌骨软化症

“医生，我的两个膝盖最近莫名其妙地疼痛，这是什么缘故？”市民刘女士到骨科门诊咨询医生。原来，为了增强健身效果，她加大了运动量，每天坚持走3公里。这不才半个月上下楼双膝关节就感到不舒服，有时还隐隐作痛。医生检查关节没有红

肿，结合X线片，最后诊断为髌骨软骨软化症。刘女士很不解：髌骨咋会软化呢？

女性发病率居高

专家指出，髌骨软骨软化症（简称髌骨软化症）是膝盖疼痛

常见原因之一。髌骨外形呈栗子状，其软骨覆盖在内侧面属于关节软骨，与大腿下段的股骨关节面相关节。运动生物力学认为，髌骨具有加大股四头肌力臂的重要作用，在日常生活中髌骨关节面会承受较大的挤压力和摩擦力，特别是在屈膝90°时承受的力量可达体重的2~3倍，负重时则受力更大。髌骨软化症以中青年女性为多见，双侧发病较多，常无明显诱因。其主要症状是膝关节隐痛、发软及不稳，尤其上下楼梯及关节开始活动时明显，有些人会出现关节弹响，屈伸活动可感觉到有轻度摩擦感，还有人出现大腿肌肉萎缩无力症状。

乍一听髌骨软化，有些人会以为是缺钙了，其实不然，它属于软骨退变性疾病，与缺钙无关。发病因素较为复杂，目前更多的研究认可运动创伤学说，患者多有膝关节过度活动、半蹲位扭转受伤史等，此外还有膝盖骨位置异常，如位置倾斜、高位髌

骨等。女性爱穿高跟鞋，都会使膝盖软骨长期受到不正常压力，导致缺血改变，使软骨代谢出现异常，软骨软化变性如糜烂、剥脱等。还有研究显示，进入40岁后女性患者例数急剧增多，可能与体内雌激素水平下降有关。中医认为此病系髌骨劳损，属于“痹症”，与气滞血瘀、经络不通有关。

早期诊治效果好

女性一旦出现双侧膝盖骨酸痛或隐痛，上下楼不能用力，有关节弹响，打软腿现象，应及时就诊。典型病人拍X线片可显示软骨缺血密度改变，如无异常可进一步检查核磁，可以确诊。有些病人因膝关节怕冷，易被误诊为风湿性关节炎，需要鉴别。髌骨软化症及时治疗完全可自愈，延误诊治往往会导致膝骨性关节炎发生。治疗方法有：物理疗法，如红外线、电磁理疗，促进局部血液循环；口服活血壮骨中成药如藤黄健骨片等；局部自我

按摩治疗，如“一指禅”推法，提髌捻揉法；外用中药可用海桐皮汤熏洗膝部，活血化瘀，疏通经络。目前临床观察发现，营养软骨补充关节滑液药物——玻璃酸钠关节内注射，对症状较重者，疗效可靠。此外，持之以恒进行大腿股四头肌等长收缩练习和直腿抬高锻炼，增强肌力，可加速关节功能康复。

此病预防很重要。一是避免过度运动，如剧烈体育运动，中医就有“百病皆起于过劳”“久行伤筋”“久站伤骨”之说，专家建议步行健身时间以40~60分钟为宜，每天快走一万步应因人而异；二是运动前要充分热身，使关节充分润滑，防止软骨突然损伤；三是避免爬高楼梯、爬山、下蹲及下跪的屈膝活动，以免加重膝盖骨受力；四是控制体重，减轻关节负重；五是尽量少穿高跟鞋，以减缓膝关节周围韧带紧张度，减轻膝盖骨异常受力；六是预防风寒湿外邪因素，以免加重或诱发此病。 □本报记者 张金贵/辑



(资料图片)

多事之“秋”，请照顾好心脏

俗语说：一阵秋雨一阵寒。季节变换、天气转凉，医院心血管病人开始增多。研究表明，急性心肌梗塞多发病有明显的季节特点，高峰期在秋冬两季。那么，为什么入秋后，心脏病人也进入了多事之“秋”呢？

专家指出，首先，入秋后气温下降使人体耗氧量增加，人体为维持正常的体温，血管收缩，血压升高，心率增快，心脏的负担也就增加了。其次，天气变冷能使血流缓慢，从而影响冠状动脉的血液供应，同时使血液粘稠度增高，易于形成血栓。空气寒冷还能诱发冠状动脉的收缩甚至痉挛，直接影响心脏本身的血液供应，诱发心绞痛或心肌梗塞。此外，温差的变化，可使人机体免疫细胞倦怠，抵抗力下降，易导致呼吸道感染，影响肺部通气功能，使心肌相对缺氧，也是诱发心脏疾病的常见因素。

该如何保护好心脏呢？专家表示，首先应该饮食有节。高血脂是血液中的隐形杀手，故应少吃胆固醇含量高的食物，如内脏、鱼卵、蟹黄或奶油等。肉类宜选用鱼类及去皮家禽。不要吃禽皮，因为禽皮含脂肪高。炒菜时，多用含不饱和脂肪酸高的植物油（如豆油、橄榄油），少用含饱和脂肪酸的动物

油（如牛油、猪油）。五谷、蔬菜、水果类含维生素和纤维素较多，在不升高血脂的情况下，能供给人体所需要的热量，故而不妨多吃点糙米杂粮、豆类、胡萝卜以及绿叶蔬菜和水果。当然，低脂不是无脂。一点肉不吃也是不科学的。从营养角度来说，脂肪层也是心脏的必要保护层。

其次是情绪有度。入秋后，老人发生血管疾病特别多，这固然和天气有关，情绪因素同样不容忽视。古人早就注意到人的情绪和健康的关系，认为养生中养神为首，“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”七情中任何一种都不能失调。人在情绪极度兴奋时，对心脏的危害非常大。不仅如此，任何恶劣的情绪，如极度紧张、焦虑、悲痛或忧愁等，均会危及心脏的健康。对于心脏病病人，要学会减轻压力与放松精神，正确对待各种精神或环境的应激事件，应保持平和心境，节制情绪变化，喜怒有度，切忌大喜、大悲、大怒。

最后是注意护理。如果发现高血压、血脂高、血糖高、尿酸高以及肥胖，千万不要忽视，及时进行心脏的检查，做好家庭护理，以便更有效地应对突然而发的心脏病。

□本报记者 张金贵/辑

■红十字短波

泉州市第一医院励建安院士工作站揭牌

本报讯(记者张金贵)日前，美国医学科学院院士励建安院士工作在泉州市第一医院城东院区举行揭牌仪式。这标志着该院在引进高层次人才、学术交流合作等方面搭建了新平台。

该院院长苏智军教授表示，泉州市第一医院作为国内

较早开展心脏康复工作的医院之一，在康复医学方面做了许多积极的探索，取得了显著的社会效益。但该院康复医疗水平与国内知名医院还存在差距。院士工作站落地后有望通过双方精诚合作，带动该院康复医学诊疗水平的提高，有效补齐学科发展短板。

据泉州市第一医院心血管内科主任戴若竹教授介绍，院士工作站落地后将重点开展心肺康复和脊髓神经、骨科康复等方面的研究开发项目，并就急性心肌梗死和心血管介入手术后的康复评定、康复治疗、住院期康复方案等展开深度合作，促进该院康复医学事业的进一步发展。

福医大附二院举办“首届海丝睡眠呼吸病学术论坛”

本报讯(记者张金贵)近日，“首届海丝睡眠呼吸病学术论坛”在福建医科大学附属第二医院举办。

论坛邀请国内权威睡眠呼吸专家刘辉国教授和李涛平教授围绕OSAS与心血管疾病关系的研究进展及睡眠中心规范化建设等两个主题内容的热点和难点问题进行了多层次、多角度的交流。现场，福建医科大学附属第二医院呼吸与危重症医学科陈晓阳副主任医师和樊冀闽副主任医师以“疑难病例讨论分

析”为题开展特色讲座。论坛内容丰富，实践性强，气氛热烈，广受与会者好评。

据悉，福医大附二院呼吸与危重症医学科率先在省内成立睡眠中心，每年为近800名病人提供睡眠监测、诊断及治疗，从根本上解决人们“睡觉”的问题。福医大附二院睡眠医学中心拥有经验丰富的医疗技术团队。其中，曾奕明教授享受国务院政府特殊津贴专家、博士生导师、福建医科大学睡眠呼吸紊乱研究室主任，曾赴澳大利亚 Royal Prince Alfred

医院及 St. Vincent 医院研修。在团队成员的共同努力下，中心的睡眠呼吸障碍疾病诊治水平处于省内领先，是最早在国内开展“模拟睡眠呼吸障碍特征的慢性间断性缺氧(CIH)靶器官”基础研究的医院之一。除了对我省在阻塞性睡眠呼吸暂停综合症等常见病的规范化诊治作出贡献外，中心还成功诊治了发作性睡病、肥胖低通气综合症、睡眠行为异常等少见睡眠疾病，推动了我省睡眠呼吸障碍疾病诊治能力的提高与发展。