



男子膝内侧疼痛 原来是半月板变老了



▲资料图

一向体壮如牛的株洲市民段先生这几天可头疼了,右膝关节内侧疼痛一周不见好转,于是来到株洲市中医院骨科医院就医,膝关节科主任文勇告诉他主要病因是半月板退变老化了。

右膝内侧无明显诱因疼痛

年近50岁的段先生看起来比实际年龄年轻很多,平时感冒都很少,闲时会进行一些球类、跑步等运动。就在一周前,他感觉右膝关节内侧疼痛,休息后未见明显好转,“我感觉也较轻微扭了一下,就一直痛,一周都没停止,赶紧来看看。”段先生称疼痛发生后,自己就立即停止了球类运动,但散步还是在进行,在家热敷也未见缓解。

“患者虽是急性损伤,但在此之前半月板已经存在有退变,最不易耐受研磨碾压,一个旋转暴力,就容易造成半月板开裂,引起疼痛。”文勇表示患者的症状往往表现为右膝内侧疼痛,久坐起立、上下楼梯时疼痛尤

为明显,用力伸屈时也痛,开始时,在平路上行走时疼痛不明显,在凹凸不平的路上行走会痛,严重时,平路行走也痛,检查时旋转关节疼痛,可有弹响,干涩,关节间隙压痛。”

经过询问和体查,文勇给段先生下了诊断:内侧半月板损伤。文勇称半月板损伤有比较明显的疼痛,一般为1—3度,1—2度保守治疗,严重的为3度,这一等级一般疼痛明显,有卡压,保守治疗无效的,就需要手术对半月板进行修整和缝合。”

为此,段先生接受了保守治疗,“口服中药,药渣热敷并休息,大部分的人可以取得满意疗效。”

医生:30岁后就应保养膝关节

对于半月板损伤及其他膝关节病症,文勇称近年发病率偏高,有年轻化趋势,“其实人在25岁后,膝关节就开始了它的退变历程,我们建议广大市民在30岁后就开始有意识地进行保养,这里的保养不单指膝关节,还包括全身多系统的保养。”

文勇称临床上因半月板损伤前来就医的,女性多集中在40—50岁,男性患者,10几岁到40几岁的都有。“女性多半因为激素水平的改变,骨质疏松,关节退变,膝关节不协调,加上本身的退变,又常屈膝做家务,半月板就退变、损伤了。”

而男性患者多为喜欢运动,但存在运动过度,或者运动不合理。

半月板本身存在的退变,加上不适当的跑跳、打球,尤其是突然起身快走,急跑急停,旋转转身,“也就是突然快速改变膝关节体位,都可能引发半月板损伤症状的出现。平时跑步在不平坦的路上,爬山过多,以及

长时间维持一种姿势,都可以造成半月板的损伤。”

“所以很多患者就比较疑惑,并没有受到外伤,为什么膝关节处就疼痛了。”文勇表示其实是有基础的,“正常膝关节,膝关节内侧应力较外侧更大,故内侧半月板更易退变,也更易损伤。”文勇称像段先生这种急性期损伤的,要立马停止运动,进行休息。

身体健康,自然也包括了膝关节的健康,文勇建议广大市民在30岁的时候就要注意开始保养,“适当的形式、适度的运动,注意补水、补钙、补阳光,均衡饮食,并保持充分的睡眠,都是老生常谈了,但真正行动起来的人并不多。”

(见习记者 廖娜 通讯员 杜方江)

妇女患尿毒症,盆腔又现囊肿 市妇幼多学科保驾护航,为重症患者完成“双镜”手术

家住茶陵的颜女士,由于近期出现腹部疼痛且伴有阴道流血近半个月之久,在当地县妇幼保健院诊断其盆腔附件区有个66mmX64mm的囊肿,在当地医院的推荐下,颜女士于1月16日来到市妇幼保健院妇二科就诊。

在市妇幼保健院通过进一步的检查,B超提示颜女士的盆腔包块直径约6cm,入院诊断为盆腔包块性质待查、异常子宫出血、慢性肾功能衰竭(终末期肾病)、肾性高血压。

市妇幼保健院妇二科主任龙文香根据相关检查以及通过详细了解病人病史得知,颜女士还患有终末期肾病。据介绍,颜女士在2007年因“右侧输尿管结石,右肾积水”开腹行右侧肾+右侧输尿管切除术,术后出现慢性肾功能衰竭,病情逐渐加重,从2013年开始行血液透析至今,每周需行2—3次。

“盆腔囊肿合并尿毒症的患者情况比较复杂,患者因合并尿毒症,可出现严重高钾血症、急性左心衰竭、代谢性酸

中毒、中枢神经系统障碍,出血及血栓风险高,心脑血管意外发生率高,甚至有生命危险。”龙主任介绍,术前经全院大会诊,经妇科、心内科、麻醉科、药剂科、护理部、医学科等多学科主任会诊,协同市中心医院肾内科专家,充分评估手术风险及获益,慎重选用围手术期用药,精准把握术前术后透析时机,拟定应急处理预案,于1月22日颜女士接受了“宫腔镜下诊刮术+腹腔镜下双附件切除术”,手术顺利,生命体征平稳,术后恢复良好。

颜女士的管床医生刘淑红介绍:“像颜女士这种情况,麻醉药和用的抗生素都是非常特殊的,由于患者合并有尿毒症所以术中很少有尿,手术过程中的麻醉药都要严格控制剂量,输液要严格控制滴数。很庆幸通过大家的努力,患者的手术非常成功,并且术后恢复也不错。”

为了全方位确保颜女士的手术安全,市妇幼保健院妇二科全体医护人员尽心尽力,经全院各科室协作配合,充分发挥各科室团队协作意识,帮助患者渡过难关,得到了患者家属的充分认可。

(见习记者 廖娜 通讯员 龙文香 周琛)

即日起,H型高血压患者到恺德 可减免约50%药费

本报讯(记者 刘奎 通讯员 黎婕妤)1月30日,国家“十三五”惠民项目——“H型高血压精准医学与中风防控”,落户北大医疗株洲恺德心血管病医院。即日起,该院将对高血压患者进行免费筛查,并对符合条件的H型高血压患者进行减免约50%门诊抗高血压药费。

据了解,如果一位高血压患者血液中的同型半胱氨酸(Hcy)高于或等于10umol/L,就可以称之为H型高血压。与其他类型的高血压患者相比,“H型高血压”脑卒中的发生风险要增加10到28倍。以心梗、卒中为代表的心脑血管疾病,已成为我国人群死亡因素排首之首,占总死亡的比例超过40%,总体疾

病负担远远超过各类癌症的总和。而统计数据显示,我国有近3亿高血压患者,其中大部分为“H型高血压”。恺德心血管病医院副院长周光明介绍,一些市民认为高血压不可治愈,其实如果是H型高血压,不仅可以提前预防,还可以治愈。“要做好脑卒中预防,就一定要关注H型高血压,在服用降压药的同时,应该尽可能多地摄入富含叶酸的食物,包括肝、绿叶蔬菜、豆类、柑橘类水果、谷类等。”

周光明表示,“H型高血压精准医学与中风防控”项目落户恺德后,医院将为符合条件的患者提供免费筛查、健康管理、定期随访、干预用药减负优惠等服务。

(见习记者 廖娜 通讯员 杜方江)

东方红娘

东方红娘婚介:政府注册的正规婚介,法人已专注婚介十六年,一直以来秉承信誉至上的发展理念,专业、贴心,成功率高。集上万份长株潭单身人士精英资料。实名制征婚让您更安全、更放心!

- 男:离异,67岁,1.7米,大专,有新房,事业单位退休,女已嫁
 - 男:离异,54岁,1.72米,有车有房有门面,经商,孩已婚条件优
 - 男:未婚,33岁,1.74米,本科,有高档房有车,国企中层干部,家境优
 - 男:未婚,29岁,1.71米,本科,有新房,铁路管理,男经商
 - 女:离异,54岁,1.6米,大专,有车房,事业单位干部,孩已婚有房车
 - 女:离异,49岁,1.68米,大专,高档房,公务员,孩已婚,有房有车
 - 女:离异,38岁,1.6米,本科,有房,机关干部,温婆苗条,孩随父
 - 女:未婚,28岁,1.64米,本科,有房有车,经商,文静聪慧
 - 女:未婚,29岁,1.63米,大专,有新房,靓丽,白领,家境优
- 诚邀大专以上热衷于婚介事业的女合作伙伴加盟
地址:株洲市中心广场(株百旁)福鑫大厦1116号
电话:22175288 22957018
微信:18932126168 15197396669

丘比特婚介

半公益服务 登记一次 成功为止

二十年老品牌,诚信正规,无暴利,无婚托,低收费,高端服务,给单身朋友多个选择机会,会员最多,永久服务,上网查:株洲丘比特婚介会所,网站有会员个人资料免费查阅。

- 女:未婚,25岁,1.65米,本科,事业编教师,端庄靓丽
 - 女:未婚,27岁,研究生,三甲医院医生,白净秀雅
 - 女:离异,43岁,1.63米,本科,大学教师,有车有房,白静
 - 男:未婚,28岁,1.72米,研究生,研究所研发,有车,几套门面
 - 男:离异,47岁,1.80米,中车技术员
- 联系人丘比特郑姐: 28204222 15367412822
地址:株洲市体育路广治大厦801室

2018年中央一号文件公布 为城里人去农村买房划红线

亮点

1 为农村“小微权力”拉清单

2 向农村非法宗教活动说“不”

3 瞄准弄虚作假、搞数字脱贫问题

4 禁止下乡建别墅大院和私人会馆

5 为进城农民保留房地开绿灯

中央一号文件确定,推行村级小微权力清单制度,加大基层小微权力腐败惩处力度。严厉整治惠农补贴、集体资产管理、土地征收等领域侵害农民利益的不正之风和腐败问题。

文件明确提出,依法加大对农村非法宗教活动和境外渗透活动打击力度,依法制止利用宗教干预农村公共事务,继续整治农村乱建庙宇、滥塑宗教造像。

中央一号文件把2018年作为脱贫攻坚作风建设年,集中力量解决突出作风问题。科学确定脱贫摘帽时间,对弄虚作假、搞数字脱贫的严肃查处。除党中央、国务院统一部署外,各部门一律不准再组织其他检查考评。

中央一号文件提出,适度放活宅基地和农民房屋使用权。文件同时指出,严格禁止下乡利用农村宅基地建设别墅大院和私人会馆。中央农办主任韩俊说,这不是让城里人到农村买房地,而是要使农民的闲置住房成为发展乡村旅游、养老等产业的载体。

文件明确提出,维护进城落户农民土地承包权、宅基地使用权、集体收益分配权。文件也提出,引导进城落户农民依法自愿有偿转让上述权益。记者提示:“依法”、“自愿”、“有偿”是关键,对违背文件精神无理要求,农民可以说“不”。

解读

谋划新时代乡村振兴的顶层设计

“今年的中央一号文件,全面贯彻党的十九大精神,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,围绕实施乡村振兴战略讲意义、定思路、定任务、定政策、提要求。”中央农办主任韩俊说,“文件坚持问题导向,突出统筹推进农村经济建设、政治建设、文化建设、生态文明建设和党的建设,加快推进乡村治理体系和治理能力现代化,加快推进农业农村现代化,走中国特色社会主义乡村振兴道路,是谋划新时代乡村振兴的顶层设计。”

(据新华社)



坚决向低俗炒作之风说不

□ 越名

一段时间以来,总有人用偷拍、跟踪等方式,窥探、渲染演艺界人士绯闻隐私,人为制造所谓网络热点,严重扰乱互联网传播秩序。对这种低俗炒作之风,我们要坚决说不。

这种披着“道德卫士”外衣、以披露个人隐私为生存土壤的行为,其出发点和心理是阴暗的。他们之所以愿意付出大量人力物力财力、相当“用力”地偷拍跟踪,根本目的是为了抬升自己的身份、吸“粉丝”、换流量,甚至据此谋取私利。

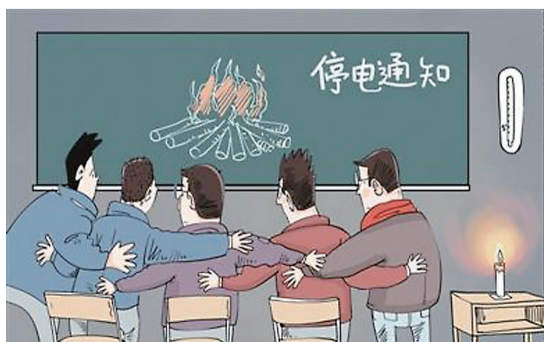
一旦这种低俗炒作之风大行其道,会有越来越多的人以“窥探者”的心态注视别人的生活,以“探照灯”的名义爆料别人的隐私,会有越来越多网络媒介把精力和资源耗费在传播娱乐八卦上。当社会正能

量的传播空间被挤占、价值导向被扭曲,社会的正常精神文化生活就会被扰乱。

我们要坚决向低俗炒作之风说不。全社会都要提高警惕,明辨是非曲直,不给这种低俗炒作提供传播机会。要防止自己的朋友圈成为个别人低俗炒作的免费推手,尤其要当心一些为了出名、为了利益的无底线无节操行为污染青少年,共同筑起培育和保持健康情趣的防线。同时,管理部门该出手时就要出手,要采取有效的措施遏制低俗传播、低俗炒作,营造健康向上的社会舆论环境。

打击低俗炒作之风,与监督并不相悖。我们需要的监督,是符合法律、符合规则的监督,是能够让网络空间更清明、让我们的生活更美好的监督。

□ 时事漫画



年夜饭不能变成“年夜烦”

新闻:春节临近,不少家庭已着手准备年夜饭。这几年,越来越多家庭选择在饭店吃这顿最重要的团圆饭,年夜饭的市场越来越大,同时商家似乎越来越“任性”了。据报道,最近一些饭店的年夜饭预订异常火爆,而限时消费、限定最低消费、强制服务费、收取高额押金等名目繁多的附加条件,也让消费者很无奈。不少消费者吐槽说,“年夜饭瞬间变成了年夜烦”,消费者拥有的只是“零选择权”。

点评:普通居民预订年夜饭时,应多一些维权意识,包括认真审核饭店推出的年夜饭套餐及相关项目的标准,看其中是否存在“霸王条款”,对自己和商家双方的权利和义务,事先应有全面了解并予以明确。



参与话题讨论,请关注株洲晚报微信公众号

漫画/勾森