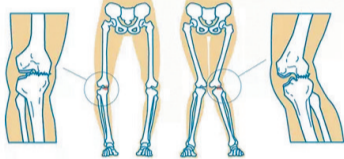


一图读懂： 膝关节内、外翻

□记者 崔宏远 通讯员 牛然

受访专家：赵利涛 河科大二附院骨科一病区主任

“罗圈儿腿”“外八字腿”，你一定听说过吧，这可不光是美观的问题，还会造成膝关节变形，让行走受限。如何及早发现和矫正？一起来听听医生怎么说。



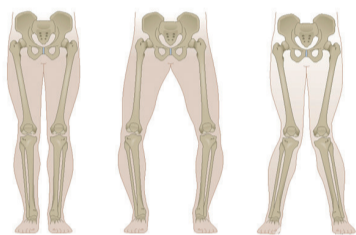
名词解释：

膝关节内、外翻：

- O型腿又叫“罗圈儿腿”，是膝关节内翻；
- X型腿被称为“外八字腿”，属于膝关节外翻。

膝关节内、外翻多发于儿童和青少年，是指双下肢自然伸直或站立，两内踝（膝）相碰，而两膝（内踝）不能靠拢。

绘制 腾奔



单下肢内翻，称为D型腿； 单下肢外翻，称为K型腿。

原因：
小时候得过佝偻病，骨骼发育异常，或者长期劳损、姿势不正确。

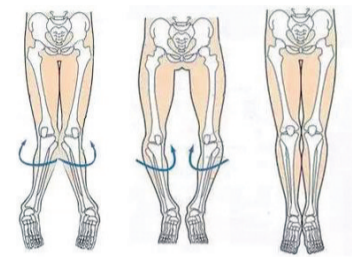
治疗：
矫正O型腿和X型腿，要根据原发和继发来进行。

● 佝偻病导致的膝关节内、外翻畸形，要积极治疗原发病。

● 由于后天劳损和不良姿势引起的继发畸形，则可以通过按摩、动作、器械、手术等进行矫正。

● 婴幼儿在发育过程中，会经历膝关节内翻、膝关节外翻到正常的过程，到7岁之后逐渐恢复正常腿型。

● 年龄在12岁以上，双膝关节内翻者或双膝关节外翻者两股骨内踝间距大于4横指，单侧畸形者此间距大于2横指，可以使用截骨矫正术。



自我矫正：

O型腿看起来——

跪坐可以对O型腿的外翻形成反力，收到矫正效果。

跪坐：先采取跪姿，然后双腿向外分开，保持脚尖向外的跪坐姿势，使膝关节内旋。每天做3次，每次坚持30秒。

X型腿看起来——

盘腿坐可以有效地矫正X型腿。

盘腿坐：选择松软的位置坐下后，双腿自然向外打开，双脚掌心相对，双手用力按压膝盖内侧，尽量让双膝外侧贴近地面。每天3次，每次保持30秒。

测测你中招了吗？

全身放松，双腿自然站立，双脚分开约一拳的距离，并向外侧打开约150度，然后慢慢屈膝下蹲。检查双腿膝盖，膝盖朝向正前方为正常。如果膝盖向外张开，就是O型腿；膝盖朝向内侧，就是X型腿。

高血压患者留神 感冒药别随便吃

□首席记者 曾宇凌 通讯员 王小燕

冬季是感冒高发季，一旦得了感冒，很多人会凭经验去药店买非处方类的感冒药吃。其实，这种习惯是不好的，尤其对高血压患者来说，一些常用的感冒药可能给高血压患者带来危险。

市第三人民医院（原铁路医院）心血管内科副主任、主任医师陈素芹说，有些家中常备药会对血压造成影响。目前，市面上的感冒药都是复方制剂，含有多种成分，有些成分会让血压产生波动，比如麻黄碱。

在很多感冒药中，都有麻黄碱这一成分，它能缓解鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等症状，但与此同时也会造成血管收缩，引发心跳加快、血压升高等。所以，高血压患者在服用感冒药之前，一定要仔细阅读药品说明书和成分说明。

阿司匹林是抑制血小板聚集的药物，血压不稳时随意服用，会使出血概率成倍增加。另外，一些感冒药当中含有甘草，它同样会对血压造成影响，高血压患者要谨慎选择。

除了感冒药，一些治疗呼吸道疾病的药品中，也含有刺激血管收缩的成分，比如美托洛尔，患有高血压的哮喘病患者要慎服。

帕金森病爱偷袭 早期不易被诊断

□记者 郭飞飞 通讯员 路书斋

对帕金森病患者来说，吃饭这样的小事都是不小的挑战，由于手部颤抖，他们每吃一口都极为困难。为了帮助手部颤抖的帕金森病患者，谷歌旗下一个团队这些年来一直在研发一种能抵消手颤的勺子。

那么，帕金森患者的手为什么会不由自主地颤抖呢？郑州大学附属洛阳中心医院神经内科病区副主任医师许晓辉说：“帕金森病是一种运动障碍性疾病，肢体颤抖、肌张力升高、运动减少是三大主要症状。随着时间推移病情会逐渐恶化，还会伴有睡眠障碍，随病情的发展会出现认知功能障碍。”

在三大主要症状出现前还可能出现嗅觉减退、肩背部疼痛、眨眼频率减少、便秘、多汗等症状。帕金森病在早期并不容易诊断，所以它又被称为“沉默的杀手”，等到患者出现三大主要症状时，可能已经到了中晚期。

许晓辉介绍，目前帕金森病从根本上预防还做不到，仅能够就引起帕金森病及其综合征的一些有关因素采取一些积极的预防措施。要远离污染源，避免一氧化碳中毒，尽量避免使用制冷剂；阳性家族史人群、有毒作业人群要对这一疾病引起重视，争取早诊断，早治疗。

帕金森病虽然不能治愈，但可以通过药物、脑深部电刺激术等缓解症状，中晚期患者通过治疗可以延缓致残，提高生活质量。

帕金森病是一种中老年疾病，通常出现在50岁以上人群，近年来年轻患者有增多趋势，不过，青少年原发的帕金森病很少见。

结直肠癌有5个前兆！早发现可救命

全球范围内，结直肠癌（俗称大肠癌）是三大常见恶性肿瘤之一。我国结直肠癌的发病率和死亡率逐年上升，其中尤以45岁以上患者居多。

洛阳市第三人民医院（原铁路医院）刘金有主任表示：“结直肠癌是可防可治的恶性肿瘤，越早发现越好。因其症状较隐匿，需要更多精准的早期筛查来诊断。”

以下是刘金有主任梳理的结直肠癌的五个前兆，大家在生活中要引起重视。

1. 贫血。肿瘤生长需要大量血液供应，所以随着肿瘤的增大，患者可出现不同程度的贫血，但不是贫血越重

病得越重。

2. 大便习惯改变。早期会有腹泻、便秘症状或两个症状交替出现。直肠癌患者除了大便次数明显增多，还会有排便不尽感。

3. 腹痛腹胀等不适。肿瘤持续增大，部分患者会出现腹部隐痛不适，常不注意。

4. 腹部肿块。右侧结肠具有腔大、壁薄的特点，肠腔内容物多为液体，肿瘤可以向肠腔内生长，中后期六七成患者可于右侧中腹部触及一个硬肿块。

5. 便血。便血主要是由大便与肿瘤表面摩擦所致。随着肿瘤不断生

长，便血量增大，多与粪便相混，有时还会出现血块。

刘金有主任建议：“40岁以上的成人，尤其家人患结直肠癌或其他恶性肿瘤者进行结直肠癌筛查，于预防结直肠癌发生及减少死亡率有重要作用。”

洛阳市第三人民医院（原铁路医院）

**不用开刀
治好痔疮**

肛肠热线：6016 8685
院址：瀍河区春都路（铁路分局旁）