

关节疼痛,热敷到底行不行



绘图 焦雅琪

□洛报融媒记者 谷伊珂 通讯员 高鸽

62岁的宋女士患有肩周炎,最近天气转凉,她的肩关节又开始疼了。她看到网购平台上有关节热敷包,想买来试试。记者在某网购平台上搜索,发现热敷包、热敷仪、热敷贴等销量很高。这些产品有用吗?使用起来有什么注意事项?

关节疼痛,能不能热敷

“网上的热敷类产品实在太多了,海盐热敷包、艾草热敷贴,还有智能控温热敷仪……都不知道该怎么选了。”宋女士说,她想知道肩关节疼痛患者能不能使用这类产品?

“天气转凉,关节疼痛的病人有所增多,热敷确实是一种能够缓解关节疼痛的方法,但并不是所有情况都适合热敷。比如关节出现红肿发热,这时候热敷反而会加重炎症。如果关节酸困、发凉,可以适当热敷缓解症状。”市中心医院中医科主任王全林说。

可适当使用,但要注意细节

王全林介绍,从中医上讲,关节疼痛属于痹症,是由于外界的风寒湿邪入侵人体,阻滞在局部导致不通,不通则痛。中医上治疗疼痛的方法有很多,比如热敷、针刺、艾灸等,针刺和艾灸都需要专业人员操作,热敷是一个较易操作的方法,有需要的人可以适当使用。

“我也看到了网上售卖的热

敷类产品,有些产品里面添加了不少中草药成分,比如艾草、生姜、红花等,具有活血通络的作用,还有一些热敷包里面添加了海盐。盐有吸热和储热特性,在加热后能长时间保持温暖,对关节的血液循环有促进作用。”王全林说,适当热敷关节可以让寒气排出体外。

在使用这些热敷产品时,要留意细节、保障安全。他提醒说,在热敷时大家要注意温度和时间,防止烫伤,尤其是糖尿病人群和老年人。使用需要插电的热敷仪等产品,一定要注意用电安全。

注意保暖,减少关节负荷

市中心医院骨科主任、主任医师魏戎说,无论是哪种关节炎,对温度都很敏感,特别是膝关节、肘关节、手指关节相对其他关节来说关节肌肉少,因此更加敏感。在临床上碰到较多的是退行性关节炎,多发生于老年人,这种关节炎是由于关节磨损而导致的。

魏戎介绍,虽然在合适的时机对关节热敷,对缓解关节疼痛有一定效果,但不能治疗关节炎。关节炎的治疗需要根据具体类型和病情采取药物治疗、物理治疗、手术治疗等方式。

天气冷的时候,大家要注意关节保暖。如果患有膝关节炎,要控制体重,减少关节负荷,日常生活中保持适当活动。“若在关节疾病急性发作期,先减少运动,不要盲目在家热敷,以免加重炎症,要及时来医院就诊。”魏戎说。



一场不经意的感冒 撂倒19岁小伙儿

□洛报融媒记者 裴冉冉 通讯员 徐建军 李瑜琪

近日,一场不经意的感冒竟撂倒一名19岁的小伙儿,让他在心脏重症监护室住了一周。

一场感冒,成了他难忘的记忆

那场险些要命的感冒,成了程鹏(化名)难忘的记忆。

“我记得当时发烧最高温度在39℃,心想过去也遇到过这种情况,吃点药扛扛就好了。”程鹏告诉记者,让他没想到的是,病情没按他预想的好起来,反而加重了。在他出现胸闷、无力的情况后,家人赶紧把他送到医院。

程鹏的急诊心电图等检查显示,他的心脏有明显异常,且心肌损伤标志物也高出正常指标几十倍。医生随即通过心脏造影等进一步检查确认,程鹏患重症心肌炎,病情危急,随后程鹏在心脏重症监护室住了一周。

“如果不是患糖尿病,他的情况不会这么严重”

“通常,在青壮年群体中重

症心肌炎的发生概率并不高。”市第一人民医院心内科副主任王可为说,“程鹏确诊重症心肌炎后,我们通过寻找诱发因素发现,他还存在糖尿病酮症酸中毒,血糖数值一度高到测不出来。”

当王可为把这个情况告诉程鹏及家人时,所有人都愣住了,他们压根不知道程鹏患有糖尿病,而且还到了酮症酸中毒的程度!“应该是感冒之前就有酸中毒的倾向了,机体免疫力下降,病毒入侵导致他出现感冒症状。”王可为解释说,“如果不是患糖尿病,他的情况不会这么严重。”

“不该仗着年轻就不把健康当回事儿”

“住在医院的那段时间,我想了很多。”程鹏说,“刚开始怨自己倒霉,被病毒缠上,后来听医生护士做健康宣教,我又觉得很后悔,不该仗着年轻就不把健康当回事儿。”

程鹏说,他经常抽烟、喝酒,还熬夜打游戏,有人曾经跟他说过熬夜不好,可他觉得只要补足了觉就没啥大不了的,他没有料到,这些不好的生活习惯把年轻的身体糟蹋成这样。

重要提醒:老花镜进入防蓝光时代,您现在的老花镜早该淘汰了!

新款智能老花镜 来电免费送

新款蜂胶蓝莓防蓝光老花镜,自动调焦,100度至600度都适用,镜片超耐磨、不易碎,全新理念设计,戴上它,不但看得清,显得更时尚、更年轻!还可以抵御蓝光危害,避免视力受到更深的损伤!新品一经上市,立即在全国掀起换镜风潮!以前太贵不舍得买,这次活动只需打进电话即可报名领取。

每天前100名打进电话者免费领一副!

为了答谢中老年顾客的支持,厂家特开展普及发放活动。本次活动前100名打进电话者均可领取新款老花镜一副!55岁及以上的中老年人优先领取,每个家庭限领一副,杜绝重复领取。

(送货上门,快递费也由厂家承担。)



防蓝光、紫外线,看远看近无比清晰

一品健康 领取电话:400-1131-666

特别提醒:由于数量有限,请尽快拨打电话 广告