

易和骨关节炎混淆的三种病

石青梅

骨关节炎是一种常见的关节炎，主要表现为关节疼痛、僵硬、肿胀、活动受限等。主要影响关节的软骨，并导致骨质形成。这种疾病目前无法根治,但是可以通过药物和康复锻炼来改善病情,延缓疾病发展。不过,患者也不要过于担心,因为骨关节炎是一种自限性疾病,大多数患者通过合理治疗,可以改善病情。

下面我们来看看易和骨关节炎混淆的三种病。当患者出现关节疼痛、僵硬和肿胀等症状时,应及时就医。

一、骨性关节炎

骨关节炎是一种常见的关节炎，多见于老年人,好发于膝关节、踝关节和髌关节等关节。患者往往有关节疼痛、僵硬和肿胀等症状。这种疾病主要是由于关节软骨的磨损所致,会影响到膝关节的稳定性,导致关节变形、骨刺形成、骨质形成等,并在活动中加重病情。这种疾病如果不及时治疗,就会出现严重的疼痛和活动受限等症状。

由于这种疾病不能根治,所以患者应积极治疗。建议患者进行理疗、按摩和热敷等治疗方法,以缓解疼痛和僵硬症状。患者可以适当使用消炎镇痛药,如双氯芬酸钠缓释片、布洛芬缓释片或塞来昔布等药物。

另外,患者可以采用针灸疗法,以达到缓解疼痛的目的。此外,还可以通过中药治疗来缓解症状,如在医生的指导下使用中药物剂如桂枝茯苓胶囊、乌灵参胶囊或关节舒胶囊等药物。

如果患者只是轻微的关节不适或疼痛，可以进行关节功能锻炼来缓解症状;如果病情比较严重,患者就需要佩戴护具或拐杖来保持正常的活动能力;如果患者病情较为严重,就需要接受手术治疗。通过合理治疗和手术治疗可以有效控制病情发展并改善症状。

二、强直性脊柱炎

强直性脊柱炎是一种以脊柱关节为主要表现的慢性炎性疾病。它通常由 HLA-B27 抗原阳性的人感染而引起。男性比女性更常见,但男女比例约为 1:4。强直性脊柱炎主要影响骶髂关节和脊柱关节,导致脊柱强直和畸形。此外,还可侵犯周围关节,导致下腰痛和功能障碍,严重时可引起脊柱强直,造成驼背畸形。

三、类风湿关节炎

类风湿关节炎是一种以慢性滑膜炎为主要表现的自身免疫性疾病,又称自身免疫性结缔组织病。其主要临床表现为:对称性多关节炎,多在手、腕、足等小关节,呈对称性发作,还可出现关节肿痛、晨僵、畸形及功能障碍等,影响患者正常生活。类风湿关节炎可通过药物治疗和康复锻炼来缓解症状。

类风湿性关节炎是一种慢性炎症性疾病，其发病与遗传、环境和感染等多种因素有关。主要是以小关节发病,以对称性多关节炎为主。类风湿性关节炎的病因尚不明确,有遗传、感染等因素的影响。有研究表明,类风湿因子是导致类风湿性关节炎的危险因素之一，女性发病率高于男性。

类风湿性关节炎目前临床上常用的药物有糖皮质激素和非甾体抗炎药,此外还可以使用生物制剂进行治疗。

床时会更严重。关节僵硬则是从早上开始,随着活动时间的延长而逐渐减轻。

类风湿性关节炎则没有骨关节炎的疼痛和僵硬表现,但是也有很多其他全身症状。首先是发热,尤其是在晚上睡觉时会出现高热,一般在 38 度左右。其次是关节红肿和僵硬，这种情况会随着病情的发展而逐渐加重。最后则是其他器官功能受损,比如肺功能下降、心脏功能下降等。

五、骨关节炎与强直性脊柱炎的区别

骨关节炎和强直性脊柱炎都是一种慢性炎症性疾病,早期症状相似,容易被患者混淆。所以在早期治疗时,要注意区分。

强直性脊柱炎是一种病因不明的慢性炎症性疾病,以脊柱为主要病变部位。发病年龄多在 20 至 40 岁,女性多见。早期患者还应该注意与风湿免疫科、肿瘤科等疾病相鉴别,以免耽误病情。

强直性脊柱炎的早期症状和骨关节炎非常相似,但患者可以通过以下几点来区分:

- 强直性脊柱炎患者的骶髂关节和脊柱关节常有压痛、僵硬、肿胀、疼痛等症状。骨关节炎患者的关节可有晨僵,但没有压痛和肿胀的症状。
- 强直性脊柱炎患者的骶髂关节呈持续性疼痛,往往与脊柱疼痛同时存在。骨关节炎患者的疼痛部位相对固定,不会随着体位的改变而改变。
- 强直性脊柱炎患者的脊柱僵硬可持续数月甚至数年,而骨关节炎患者的脊柱僵硬可在几周或几个月内自行缓解。
- 强直性脊柱炎患者的脊柱强直畸形往往出现在胸椎或颈椎,而骨关节炎患者则没有明显异常。
- 强直性脊柱炎患者常伴有晨僵症状,这也是其区别于骨关节炎的主要特征之一。晨僵时间一般为 1 小时左右,随活动增加逐渐延长至数小时或更长时间。
- 强直性脊柱炎患者常伴有轻度贫血、血沉增高、C 反应蛋白增高等炎症指标升高及白细胞和血小板降低等血液系统异常。而骨关节炎患者一般无上述表现。

(作者单位系武汉市第三医院)

孩子反复鼻塞可能是过敏性鼻炎

孙周宝

孩子反复鼻塞,家长可能以为是感冒,其实不然,过敏性鼻炎的症状更加隐蔽,如不及时治疗,孩子可能出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、嗅觉下降等问题。过敏性鼻炎是儿童常见的一种慢性鼻黏膜炎症性疾病,症状主要表现为鼻塞、流涕、喷嚏等。临床上经常见到家长带着孩子来就诊,“一看就是过敏性鼻炎”。孩子如果出现鼻塞、流清涕等症状,要及时就诊。

一、什么是过敏性鼻炎?

过敏性鼻炎又称为变应性鼻炎，是指特异性个体接触变应原后,主要由 IgE 介导的介质(主要是组胺)释放,并有多种免疫活性细胞和细胞因子等参与的鼻黏膜非感染性炎性疾病。分为季节性 and 常年性两种,常由过敏原引起。

季节性过敏性鼻炎:多由尘螨、真菌、动物皮毛等引起,季节性发作,以每年的 4 至 9 月份多见;

常年性过敏性鼻炎:是过敏原引起的鼻腔黏膜的慢性炎症,一年四季均可发生,以每年的 10 月份至次年的 4 月份多发。过敏原包括植物花粉、真菌、动物皮屑等。

儿童过敏性鼻炎发病率约为 10%至 20%，不同年龄段儿童的发病率有差异。不同年龄段儿童出现的症状和体征也不尽相同。

二、为什么会发生过敏性鼻炎?

过敏性鼻炎的发病原因尚不明确，目前认为其主要由遗传因素和环境因素共同作用引起。

1.遗传因素:过敏性鼻炎与遗传有很大关系,具有过敏体质的父母更容易生出过敏性孩子。

2.环境因素:过敏性鼻炎的发病还与环境有关,如尘螨、蟑螂等常见过敏原,空气中的霉菌、花粉、动物皮屑等,都可能会引发过敏性鼻炎。

3.饮食习惯:饮食中常吃一些海产品或辛辣食物,容易使鼻腔黏膜受到刺激,从而诱发过敏性鼻炎。

4.心理因素:研究发现,孩子长期处于紧张、压抑的状态下,会引起鼻黏膜充血和肥大。另外,如果孩子情绪

紧张、焦虑,也容易引起鼻腔黏膜充血和肥大。

5.疾病因素:常见的疾病如鼻窦炎、鼻息肉等都可能引起过敏性鼻炎。

三、过敏性鼻炎有什么危害?

过敏性鼻炎会引起多种并发症，影响孩子的生活质量。过敏性鼻炎的治疗效果与孩子年龄相关,年龄越小,治疗效果越好。

1.鼻塞、鼻塞、流清鼻涕:这是常见症状,与过敏性鼻炎的发生和发展密切相关。

2.咳嗽、喘息:这是症状加重的表现,也是过敏性鼻炎的并发症之一。

3.影响睡眠:孩子因鼻塞、流鼻涕等原因睡眠质量下降,长期可导致记忆力下降。

4.嗅觉减退:当孩子出现严重的过敏反应时,可能会出现嗅觉减退、鼻子不通气等现象。

5.过敏性鼻炎哮喘:如果过敏性鼻炎患者长期发作,容易出现哮喘发作。

6.反复流鼻血:如果孩子患有过敏性鼻炎,鼻子不透气,长期张口呼吸,容易导致鼻出血。

四、过敏性鼻炎的主要病因是什么?

过敏性鼻炎:过敏性鼻炎有一定的家族聚集性,如果家族中有人患有过敏性鼻炎，其他成员发生过敏性鼻炎的概率会更高。环境因素:环境中的一些刺激因子如粉尘、螨虫、花粉等,会诱发鼻黏膜的变态反应,进而出现过过敏性鼻炎。

过敏原是引发过敏性鼻炎最主要的原因，目前已知的过敏原主要包括吸入性过敏原、食物性过敏原和接触性过敏原。其中吸入性过敏原又包括室内尘螨、动物皮屑、霉菌等,食物性过敏原包括鸡蛋、牛奶等。接触性过敏原主要包括花粉、粉尘、动物皮毛等,其中以花粉最为常见。

1.接触类:尘螨是最常见的吸入类过敏原,尘螨在温度和湿度较高时容易繁殖，因此患者冬季应减少在密闭

环境中活动;

2.食人类:某些食物也可能成为致敏原,如虾、蟹、牛奶等;

3.药物类:一些药物可能诱发过敏。

五、儿童发生过敏性鼻炎,如何处理?

1.避免接触过敏原,是预防过敏性鼻炎最重要的方法。过敏性鼻炎儿童应尽量避免与过敏原接触,如宠物、花粉等。

2.药物治疗:控制症状的首选药物是抗组胺药,其次是减充血剂和糖皮质激素。其他治疗包括鼻腔冲洗、抗白三烯药物、鼻腔黏膜血管收缩药,对于缓解鼻塞有一定作用。若有严重的鼻塞,可使用鼻喷激素药物和麻黄碱类药物。对于慢性鼻窦炎患儿,需考虑全身应用糖皮质激素治疗。

3.免疫治疗:对有反复发作的鼻部症状和体征者,可考虑进行免疫治疗,可选用变应原特异性免疫治疗(简称“脱敏治疗”)。过敏性鼻炎患儿一般要通过 2 至 5 年的脱敏治疗才能达到有效控制症状的效果，脱敏治疗是一种长期、间歇、逐渐增加剂量的免疫疗法,通常在整个治疗过程中需要使用多种药物,家长要耐心等待疗效的出现。

六、过敏性鼻炎是一种自限性疾病吗?

过敏性鼻炎是一种病因不明的以鼻黏膜变态反应性炎症为主要表现的鼻-鼻-气道慢性炎症性疾病,其发病率随着经济发展和人民生活水平提高而升高，是严重影响儿童健康的常见疾病之一。

目前认为，本病为一种由遗传和环境因素相互作用而引起的异质性疾病,即机体在接触致敏原后,鼻黏膜出现以组胺等炎性介质释放和肥大细胞活化为主的慢性炎症反应。

过敏性鼻炎作为一种难治性疾病，长期不治疗不仅会导致反复发作,而且会导致鼻息肉、鼻窦炎、慢性中耳炎等并发症,影响孩子正常生长发育。因此,过敏性鼻炎需要及时治疗。

(作者单位系涿州市医院)

孩子得了癫痫怎么办

张丽欣

疗,但是用药的种类以及用药的剂量都有一定的讲究。使用药物治疗儿童癫痫时,要根据病情来合理用药,对于儿童癫痫病患者来说,用药要选择适合儿童的药物。有些药物可能会导致患儿出现严重的不良反应，从而使患儿出现嗜睡、智力下降、呕吐等现象。

儿童癫痫病患者可以使用抗癫痫药物来进行治疗,而在用药时要注意控制好剂量及用药时间。在用药前应详细询问患儿是否存在药物过敏史、癫痫病家族史等情况,以便选择合适的药物。如果患儿已经确诊为癫痫病,则要合理使用抗癫痫药物来进行治疗。儿童癫痫病患者在服用药物时要坚持长期用药，不能随意增减药量或换药,也不能盲目更换抗癫痫药物。

治疗儿童癫痫病的方法有很多种，但是最重要的就是要及时接受正规治疗,且不能盲目用药。因此家长一定要重视儿童癫痫病的治疗，并且要及时带孩子去正规医院接受专业治疗,切不可错过最佳的治疗时间。只有这样才能帮助患儿恢复健康。

三、饮食治疗

对于儿童癫痫的饮食治疗,应遵循以下原则:

1.应限制高脂肪食物的摄入量,因为过多的脂肪可引起血清胆固醇升高，而血清胆固醇升高又可引起动脉粥样硬化和诱发癫痫。

2.禁止食用刺激性食物,如酒、浓茶、咖啡、辣椒等,这些食物都会导致大脑神经异常放电。不利于病情的恢复。

3.不宜食用含糖多的食物,因为过多的糖可产生饥饿感,使癫痫发作。应以低糖食物为主。

4.多食含锌高的食物,癫痫患者体内缺锌,会使体内神经细胞的结构和功能发生改变，影响孩子的脑

发育。因此,家长应给孩子多吃含锌丰富的食品。

5.多食含维生素 K 高的食物,如油菜、菠菜等绿叶蔬菜及番茄、萝卜等蔬菜;富含维生素 C 的水果有西红柿、橘子等;富含维生素 B6 的食品有瘦肉、鱼、鸡蛋、牛奶等;富含维生素 E 的食品有植物油、花生、核桃等;富含维生素 D 及维生素 K 的食品有瘦肉、鸡肉、牛奶等。

6.多食含钾高的食物,如黄豆、蚕豆、白薯和南瓜等。当体内缺钾时,常可诱发癫痫发作。因此,癫痫病患者应多吃含钾高的食物,如菠菜、萝卜、莴菜和苹果等。

四、生活规律化

对于儿童来说,保证充足的睡眠是很有必要的,因为只有休息好了，身体才能有足够的精力来进行正常的活动，而充足的睡眠能保证儿童长时间处于清醒状态,而不是过度兴奋。但要注意避免过度疲劳,不要让孩子参加过于剧烈的活动，避免因过度疲劳导致癫痫发作。

五、保持情绪稳定

孩子情绪波动过大,经常出现紧张、焦虑、恐惧等情绪时,很容易诱发癫痫。因此,家长要帮助孩子保持良好的心态,让孩子在一个愉快的环境中生活。此外,家长还要注意多与孩子沟通，及时了解孩子的心理状态,减少孩子的心理压力。

综上所述,儿童癫痫患者是一种较为常见的疾病,这种疾病需要及时的治疗，很多人对这种疾病并不了解。如果发现孩子患有癫痫,一定要及时带孩子去医院检查治疗。如果发现孩子有癫痫发作的症状时,应该尽快让孩子服用抗癫痫药物治疗。同时应该注意多关心和照顾患儿,帮助他们适应社会生活。

(作者单位系广西中医药大学附属瑞康医院)

骨质疏松症是一种普遍存在的骨骼健康问题疾病,它主要特征是骨骼组织的密度减少,导致骨骼变得更加脆弱和易骨折。这种病症通常在骨骼的微观结构中发生退化性改变,骨质中的矿物质含量下降,尤其是钙物质的流失,同时蛋白质基质也相应减少,使得骨骼失去了原有的强度和韧性。

一、骨质疏松症病因

1.年龄

随着年龄的增长，人体骨骼会逐渐失去钙质和其他矿物质,导致骨密度下降。这是因为随着年龄的增长,骨细胞的再生速度减慢,而骨吸收的速度却加快,从而导致骨密度下降。

2.性别

女性比男性更容易患上骨质疏松症，尤其是在更年期后。这是因为女性在更年期后,体内雌激素水平下降,雌激素对骨骼有保护作用，因此雌激素水平的下降会导致骨密度下降。

3.遗传因素

家族中有骨质疏松症病史的人患病的风险更高。这是因为遗传因素可能会影响骨细胞的再生和骨吸收的速度,从而影响骨密度。

4.生活方式

缺乏运动、吸烟、饮酒等不良生活习惯也会增加患骨质疏松症的风险。运动可以帮助增强骨骼强度,而吸烟和饮酒则会加速骨吸收的速度。

5.其他疾病

某些疾病如甲状腺功能亢进、糖尿病、类风湿性关节炎等也可能导致骨质疏松症的发生。这些疾病可能会影响人体对钙的吸收和利用,或者加速骨吸收的速度,从而导致骨密度下降。

二、骨质疏松症的危害

1.骨折风险增加

骨质疏松症是一种骨密度减少导致的疾病，会使骨骼变得脆弱。因此,患者骨折的风险显著高于正常人。常见的骨折部位包括髋部、脊柱和手腕。这些骨折不仅可能导致严重的疼痛,还可能需要长时间的康复治疗。在某些情况下,骨折可能导致永久性的残疾，进一步影响患者的日常生活和工作能力。

2.影响生活质量

骨质疏松症不仅仅是一个生理问题，它还对患者的心理健康和生活质量产生深远的影响。持续的疼痛,频繁的骨折和由此导致的残疾都会使患者在日常生活中受到限制。这种身体上的不适和功能障碍可能导致情绪低落、焦虑和抑郁。此外,患者可能需要家庭和社区的额外支持,这无疑增加了家庭和社会的经济和心理负担。

3.死亡风险增加

对于许多骨质疏松症患者来说,骨折后的恢复过程是漫长且困难的。尤其是对于老年人,长时间卧床休息可能导致其他并发症,如肺部感染、褥疮、心血管疾病等。这些并发症可能进一步增加死亡的风险。因此,及时预防和治疗骨质疏松症至关重要,以减少骨折和其他相关并发症的风险。

三、骨质疏松的预防和控制

1.保持健康的生活方式

规律作息:保持规律的作息时间,充足的睡眠有助于调节内分泌,促进骨骼生长和修复。良好的作息习惯可以帮助身体更好地吸收营养，从而为骨骼提供充足的能量和养分。此外，充足的睡眠还能帮助身体消除疲劳，减轻压力,有利于骨骼健康。

戒烟限酒:戒烟和限制酒精摄入有助于维护骨骼健康,降低骨质疏松症的风险。烟草中的尼古丁会影响骨骼的血液循环,导致骨骼缺乏营养,从而增加骨折的风险。过量饮酒会导致钙质流失,影响骨骼健康。因此,戒烟限酒是预防骨质疏松的重要措施之一。

控制体重:保持适当的体重,避免过轻或过重,有助于维护骨骼健康。过轻的体重可能会导致骨骼缺乏足够的支撑力，而过重的体重则会增加骨骼承受的压力,从而导致骨骼磨损和损伤。因此,保持适中的体重对于骨骼健康至关重要。

2.合理饮食与营养

钙质补充:适量增加富含钙质的食物,如牛奶、豆腐、鱼类等,有助于骨骼生长和维持骨密度。钙是构成骨骼的主要成分，充足的钙摄入有助于维持骨骼的正常生长和维持骨密度。建议每天摄入 1000 至 1200 毫克的钙质,以满足身体对钙的需求。

维生素 D 补充:适量增加富含维生素 D 的食物,如鱼肝油、蛋黄、蘑菇等,有助于促进钙吸收和骨骼健康。维生素 D 可以促进肠道对钙的吸收,提高血液中钙的浓度,从而有助于骨骼的生长和修复。建议每天摄入 600 至 800 国际单位的维生素 D,以确保身体对钙的充分吸收。

控制盐摄入:减少盐的摄入量,有助于降低骨质疏松症的风险。过多的盐摄入会导致钠排泄过多,从而影响钙的吸收和利用。因此,控制盐的摄入量对于预防骨质疏松非常重要。建议每天摄入不超过 5 克的食盐。

3.适量运动与晒太阳

有氧运动:适量进行有氧运动,如散步、慢跑、游泳等,有助于增强骨骼密度和骨强度。有氧运动可以提高心肺功能,增强肌肉力量,从而有助于改善骨骼健康。建议每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动或 75 分钟的高强度有氧运动。

负重运动:进行负重运动,如跑步、跳跃、举重等,有助于增加骨密度和骨强度。负重运动可以使骨骼承受一定的压力,刺激骨骼生长和修复。建议每周进行 2 至 3 次负重运动,每次持续 20 至 30 分钟。

晒太阳:适量晒太阳,促进体内维生素 D 的合成,有助于促进钙吸收和骨骼健康。阳光中的紫外线 B 可以促进皮肤合成维生素 D,从而提高血液中钙的浓度。建议每天晒太阳 15 至 30 分钟,以获得足够的维生素 D。

4.定期检测

定期进行骨密度检测,了解自己的骨骼健康状况,及时发现并干预骨质疏松症的风险。骨密度检测是一种无创、无痛的检查方法,可以帮助评估骨骼的健康状况。建议女性在绝经后每两年进行一次骨密度检测;男性和其他高风险人群也应定期进行骨密度检测。根据检测结果,医生会制定个性化的预防和治疗方案,以降低骨折风险。

四、骨质疏松症的医学干预

1.药物治疗

钙剂:钙是构成骨骼的主要成分,补充钙剂有助于增加骨密度。常用的钙剂有碳酸钙、骨化三醇等。需要注意的是,钙剂的摄入应适量,过量摄入可能导致肾结石等问题。

维生素 D:维生素 D 有助于钙的吸收和利用,对于骨密度的维持具有重要作用。常用的维生素 D 补充剂有鱼肝油、胶囊等。维生素 D 的摄入也应适量,过量摄入可能导致高钙血症等问题。

双磷酸盐类药物:双磷酸盐类药物可以抑制骨吸收,减缓骨量流失的速度。常用的双磷酸盐类药物有阿仑膦酸钠、依班膦酸钠等。这类药物需要在医生的指导下使用,因为它们可能会引起一些副作用,如胃肠道不适、骨折愈合延迟等。

2.激素替代疗法

对于绝经后的女性患者,医生可能会建议进行激素替代疗法(HRT),以补充体内雌激素水平,减缓骨量流失的速度。雌激素对于维持骨密度具有重要作用,绝经后女性体内雌激素水平下降,容易导致骨密度降低。激素替代疗法可以通过补充雌激素,减缓骨量流失,降低骨折风险。然而,激素替代疗法并非适合所有人。HRT 可能会增加患乳腺癌、心血管疾病等风险,因此需要在医生的指导下使用。医生会根据患者的具体情况,评估 HRT 的适用性和风险,制定个性化的治疗方案。

总之,骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病,通过保持健康的生活方式、合理饮食与营养、适量运动与晒太阳以及定期检测等方式,可以有效预防和控制骨质疏松症的发生和发展。同时,如果已经患有骨质疏松症,应及时就医并遵循医生的治疗建议,以降低骨折的风险,提高生活质量。

(作者单位系砀山县人民医院)

骨质疏松的防治：营养、运动与医学干预

臧学立