

健康髋关节是维持人体活力的关键

临床上,医生们发现,健康的人行动能力之所以维持得比较好,关键是有健康的髋关节。髋关节能够发挥机体的正常活动,承载身体的重量,当髋关节周围发生问题时可能提示周围存在着某种病症,必须要对常见的髋关节病变进行足够的了解,才能够为治疗提供一定的帮助,有助于改善髋关节的运动功能,提高患者的生活质量。

髋关节是人体骨骼的“轴承”

髋关节,俗称大胯,由髋臼、股骨头、关节囊以及韧带构成,是连接躯干和下肢稳定的、较为复杂的大关节。健康的髋关节是维持人体活力的重要前提。

一方面,髋关节可以前后屈伸、内收、外展、内旋、外旋,是支撑走、跑、跳、蹲等肢体活动的关键;另一方面,髋关节承载身体重量,起到传导关节上下力的作用,可以满足身体多种生理需求。

如果把人体骨骼系统比作一辆汽车,髋关节就是起关键作用的轴

承,它带动了全身活动;髋关节出现了问题,就像汽车的轴承损坏,汽车就会抛锚。

在临床中,有些老年人即使到了八九十岁高龄,只要髋关节情况较好,不发生骨质疏松,运动机能往往保持得不错,日常生活和外出社交活动都能进行。

但如果髋关节发生了病变,患者不仅要忍受疼痛,还会活动减少,甚至出现抑郁、衰弱等并发症,生活质量严重下降,各器官系统的机能也会下降,衰老进程加速。

髋关节的常见疾病都有哪些呢?

1. 股骨头坏死

股骨头坏死是临床上最常见的有关髋关节问题的疾病,也是在日常生活中患者认知最高的一类疾病。股骨头坏死的出现有特定的诱发因素,主要包括长期过量饮酒、服用激素类药物以及髋部创伤等,必须要早期通过髋关节的核磁共振检查,确诊病情之后及时进行规范化的治疗。

2. 发育性髋关节发育不良

发育性髋关节发育不良又叫作先天性髋关节发育不良,主要是在儿童时期发病,是股骨头和髋臼的匹配关系偏差引起的,随着年龄增大病变会逐渐显现,不同的年龄发病程度不同,在治疗上也各不相同。

3. 髋关节撞击综合征

髋关节撞击综合征顾名思义也就是髋关节受外伤撞击引起的疾病,患者会出现髋关节部位的疼痛肿胀,影响正常行走,必须要引起重视及早治疗。

4. 类风湿性关节炎

类风湿性关节炎是慢性系统疾病,可以侵袭多种关节,容易引起关节畸形,严重时还容易导致关节的运动功能丧失,患者的典型表现就是晨起时肢体僵硬,随着症状加重患者活动受限程度更加明显。

5. 髋关节骨质疏松骨折

骨质疏松是老年人髋部骨折最常见的病因,骨质疏松会导致人体骨量减少、骨微结构破坏、骨脆性增加。患骨质疏松的老年人,轻微的旋转、扭动都可能发生髋部骨折。

预防骨质疏松和跌倒是第一要务

人的髋关节健康情况不容乐观,数据显示,全球30%的髋部骨折发生在中国。髋部骨折的致残率和致畸率超过50%;女性发生髋部骨折1年内死亡率为19%,男性发生髋部骨折1年内死亡率为39%;老人一年内死亡率达20%-50%。

近年来髋关节疾病发病率增长迅速,目前中国每年近100万例人工关节置换术中,髋关节置换术占比近一半,且每年以20%的速度增长。虽然医疗技术进步让大多数髋部骨折患者可以通过人工关节置换术重新站起来,但依然有很多患者出现髋部不适或骨折后,选择生扛,或者干脆瘫在床上。即使更换了关节,有些人术后也可能不能恢复如常,生活和身体健康受到很大影响。因此,维持髋关节健康,一定要做好预防。

如果不幸患上髋关节疾病,必须及早进行治疗。掌握临床上常见的髋关节疾病,对疾病的症状、治疗和护理进行足够的了解,能够改善患者患病之后的生活质量。(本报综合)

国际传统医学防治重大感染性疾病联盟成立

新华社北京电(记者 田晓航)为进一步加强各国互学互鉴、共商共享,发挥传统医学在防治重大感染性疾病中的特殊作用,经中国中医科学院联合世界中医药学会联合会、世界针灸学会联合会、中国中药协会向全球发起倡议,国际传统医学防治重大感染性疾病联盟12月21日在京成立。

记者从国际传统医学防治重大感染性疾病联盟成立大会暨学术研讨会

上了解到,该联盟旨在团结全球范围内有关医疗、科研、教育、产业机构及学术团体,汇聚相关领域的专家学者,紧紧围绕防治重大感染性疾病的作用机制、药物研发、临床研究及诊疗方案推广等开展合作,为构建人类健康命运共同体作出贡献。

“联盟倡议发出后,得到世界各地医疗、科研机构以及专家学者的积极响应。”中国中医科学院党委副书记杨龙会说,目前已有来自六大洲30个国

家和地区的60余家机构、70余位专家加入联盟。

据了解,下一步,该联盟将结合科技部“一带一路”联合实验室建设,紧紧围绕重大感染性疾病开展科研攻关,探索新冠肺炎防治中有效方剂的作用机制、作用靶点,寻找有效药物和治疗方案;同时,深化各国传统医学领域的合作与交流,开展传统医学防治疟疾、流感等其他重大感染性疾病的研究。

坐车玩手机 大脑更易眩晕

刘 毕

大众常说的“晕车”晕的其实不是车,而是“运动”,医学上晕车又叫“晕动症”。

眼睛和耳朵,是人体感受运动状态的主要器官。眼睛可以通过视神经,通过观察环境变化,直接感知我们有没有在动。

耳朵里则是有一套精密的平衡感知系统——前庭,它可以感受到我们是否真的在动,是在上坡还是下坡,是在加速还是减速,是水平移动还是垂直移动。

正常情况下,眼睛和耳朵(前庭系统)提供的信息应该是一致的。

但坐在晃动的车上时,眼睛与车的运动相对静止,看到的画面是比较稳定的,而耳朵却在颠簸、变向的过程中受到较强的刺激。这就使得它们接受的信息出现了分歧——耳朵说你动了,眼睛却说你没动。

这时,大脑接收到了两个不一致的报告,就会让它有点晕。

而看手机会将视线聚焦在静止的局部,让大脑的判断更加混乱,所以看手机时往往会晕得更严重。

但是晕就晕吧,为什么要吐呢?目前有一种猜测是,大脑被搞晕后,以为是中毒出现幻觉了,得赶紧吐出来保命。

另外有些人发现,年纪大了之后突然不晕车了,这可能是因为神经系统发育成熟了,也可能是晕着耳朵就习惯了,反应降低。

如果你是晕车体质,最好避免玩手机,多看看窗外,或者上车就睡。实在严重,就求助晕车药吧。

肾病患者 能不能打新冠疫苗?

杨 淼

从理论上来说,肾病患者可以接种新冠疫苗。但实际应用人群很有限,没有专门针对肾病患者接种新冠疫苗的安全性数据。什么意思呢?

目前我国批准接种的三款新冠疫苗,均为灭活疫苗,是没有活性的疫苗,不管是普通人,还是慢性病群体,理论上都可以接种。

不过,大家都知道,这次疫情来得让人措手不及,很多现实问题还在摸索当中,并没有那么肯定的“标准答案”。

以往,一款疫苗从试验到上市,需要8~20年,甚至更长的时间。

而新冠疫苗在特殊大背景下,短短几个月

就来到我们身边,必然不能像其他已经有几十年应用经验的疫苗,比如流感疫苗、肺炎疫苗、肝炎疫苗那样,“数据翔实”“面面俱到”。

特殊人群的接种安全性如何?新冠疫苗打了以后保护期持续多久?以后要是病毒各种变异,接种的疫苗还有没有防护效果?这些都是需要继续探索的问题。所以要不要接种疫苗,肾病患者可以结合实际情况考虑。

如果你是暴露于新冠病毒的风险比别人高的人,比如一线医务工作者、不得不三天两头出入医院的透析患者、要去疫情严重的国家工作等,而自己目前病情比较平稳,也没有处于发热、拉肚子等急性感染期的情况下,可以考虑报名接种。

鉴于国内疫情防控形势好,其他小伙伴不妨可以等一等。

