



骨刺不是病 过度治疗或加重病情

医生提醒:得了骨刺要科学养护 适当运动

通讯员 童洁梅

骨刺,一个让很多人谈之色变的的东西,仿佛长了骨刺就是大病一般。其实,骨刺就像人的皱纹一样,是人体衰老的自然表现,并不是疾病。随着年龄增长,关节软骨的退化,骨刺就产生。今天让我们一起深入了解一下,神秘的骨刺究竟是什么。昨日,云山骨科门诊部吕锋医生专门就长了骨刺如何面对谈了自己的看法。

什么是骨刺?骨刺也叫骨质增生,而在医学中也叫骨疣,是关节因各种原因造成的软骨磨损、破坏,并促成骨头本身的修补、硬化与增生。

为什么会生骨刺?人体内有一套很神奇的自我调节、自我保护、自我平衡机制——代偿机制。骨刺就是这个机制中的成员,是人体为适应力的变化而产生的一种自我保护反应。可以说,骨刺是骨骼的修理工。

骨与关节是复杂的机械系统,好比机械轴承一样,主要靠光滑的关节面相互接触进行活动,而周围的软组织对关节的正常运动进行限制和稳定。随着年龄的增长,人体开始发生退行性改变,脊柱和关节的平衡遭到

破坏,表现为关节周围肌肉韧带松弛以及关节软骨退变,出现脊柱和关节稳定性下降。身体为了适应这些变化,恢复平衡状态,就会通过骨质增生的方式增加骨骼的表面积,减少骨骼单位面积上的压力,使脊柱或关节更加稳定。从这个意义上讲,骨刺的出现是有一定好处的。因而骨刺生长的地方,主要是负重、使用频繁的重要关节,比如颈椎、腰椎、膝盖、脚跟等。

骨刺为什么会疼?很多人一听骨刺这个名字就会犯了望文生义的毛病,认为它会扎到肉,会很疼,其实不然。骨刺的形状,并不像它的名字中的刺一样,更多的是光滑的、鳞片状的,不会扎到肉里。而且绝大多数的骨刺没有什么症状,只是悄悄的在生长、维持机体的平衡。

很多骨刺患者会有关节痛等症状,但其实这并不是骨刺本身造成的。疼痛、麻木、红肿、运动障碍等症状,与骨刺的大小没有必然的关系,只有在周围组织炎症严重的时候或累及了神经和血管,疼痛才会出现。对于没有明显的不适应症状的骨刺,一般不需要特别处理。可出现不断加重的临床症状,就要及时去医院找专业医

生诊治。

骨刺能否消掉?一些药品生产厂家瞅准需求,以“消骨刺”“去除骨刺”“烦恼”等来吸引患者。然而,这些药真的能消除骨刺吗?虽然药物可以改善关节疼痛、肿胀,促进钙离子的吸收,避免钙质流失,但是,要说针对性的靶向消除骨刺,当然是不可能的了!因为骨刺本质就是骨,如果那些药真能消除骨刺,那恐怕骨头也留不下了。

有骨刺,怎么保养?虽然骨刺其实是人体的一种代偿机制,甚至其本身谈不上是一种疾病,但是我们仍应该给予一定的重视。以膝关节骨刺为例,很多人对骨刺的认识不足,认为骨刺越磨越好。但实际上恰恰相反,骨刺作为保护性代偿机制,越磨反而病情越重,严重者甚至需要关节置换。所以,得了骨刺,要科学养护:疼痛就要休息;做适当的运动;及时减重;避免受凉;跟骨骨刺要注意穿鞋。



公英山药萝卜饼

主料:蒲公英、山药粉各100克,白萝卜250克,瘦猪肉100克,面粉500克,姜、葱、盐、植物油各适量。

制法:先将蒲公英、白萝卜洗净并切成细丝,用植物油煸炒至五成熟时待用。再将猪瘦肉剁成泥,加姜、葱、盐和白萝卜、蒲公英调成馅。然后将面粉、山药粉加适量水和成面团,软硬程度与饺子皮相等,分成若干小团,擀成薄片,将馅填入,制成夹心小饼,放入油锅内烙熟即成。

胃腕胀、烧心、肥胖、脸色灰黑之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

市民健康学校15日继续开讲

保护好听力 聆听美好声音

通讯员 徐开发

15日,市市民健康学校继续开课,主讲人是市第一人民医院耳鼻喉科主任龙益兴,讲座内容是“保护好听力 聆听美好声音”。

龙益兴是永康名医,中华医学会金华市耳鼻咽喉头颈外科分会委员,赣南医学院兼职教授。从事耳鼻咽喉专业20余年,2002年引进到市第一人民医院工作,曾在海军总医院全军耳鼻咽喉中心、中科院肿瘤医院头颈外科、解放军总医院耳鼻咽喉研究所听力中心等进修学习,师从国内耳鼻咽喉科著名学者孙建军等。在耳鼻咽喉

专业方面具有丰富的临床经验,尤其擅长耳鼻咽喉疾病的诊断及治疗。在听力重建方面有较高水平的手术经验。发表了多篇学术论文,有多项新技术科研项目获奖。

市民健康学校由政府出资创办,致力宣传科学、快捷、准确、权威、实用的健康知识,立志打造最快速、最本土、最实用的健康平台,让市民掌握正确的健身养生知识,在健身养生、看病就诊过程中能少走弯路、少花冤枉钱,做您身边的健康顾问,为广大大市民朋友健康导航。欢迎市民朋友参加。

讲座地址在永康市紫薇中路138号图书馆底楼。

为了更好地开展讲座,市民健康学校招聘营养师、运动教练、体育保健教练、运动康复师、心理学专家及专科医师(地方不限),特别是永康在外工作的医疗保健专家到学校讲座,要求讲座内容科学真实、先进、通俗、实用,有益百姓身心健康。联系电话:13777537006。



花灯 点亮 开学典礼

9日,大司巷小学学生假期精心制作的花灯,为开学典礼增添了一道亮丽的色彩。

通讯员 程巧枝 摄

公益广告

人勤春早造林忙 植树防火两不忘