

# 关节炎患者如何恢复

张 勇

都江堰市中医医院 611830

〔中图分类号〕R684.3 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2019) 07-089-01

关节炎，这三个字我们在老人的口中听到的比较多，这种疾病在中老年人比较常见，关节炎是一种慢性关节性疾病。在我们的身边有很多老人，他们的手指的关节要比我们的异常粗大，还有一些老年人一到阴天或是下雨天，他们一些地方的关节就开始疼痛，因此一些活动就受到一些限制，给正常的生活带来一些不便。

## 一、得关节炎的原因有什么？

1、体重：得关节炎的第一大原因可能就是肥胖了，体重大的患者由于自己体重过重，在日常行动中对抗增加更重的负荷，再加上有什么激烈的运动，对关节的伤害是严重的。因为肥胖改变患者的走路方式，长期以往关节处负荷增大，发生畸形，容易引发膝盖的关节炎。

2、年龄：我国的关节炎多数为中老年人，因为关节炎随着年龄的增长发病的概率会大大的增加，因为人一到了中老年阶段，骨质疏松，骨头中一些物质下降，造成骨头的韧性下降，再加上一些时候，无意间造成一些伤害，对于关节处便会有发炎的可能。

3、激素：还有一种激素也影响关节炎的引发，这种关节炎的诱因一般在女性朋友的身上，因为女生体内有一种雌激素，这种激素主要是与关节软骨有关，这种激素影响一些关于关节软骨一些物质的分泌。

4、遗传：有一些关节炎被写在基因里，会遗传给下一代。

5、关节形变：有一些人，在婴幼儿时期，在父母的照看下，像抱宝宝的姿势不对，造成一些地方关节畸形，像有的人在成长的过程中，造成的关节变形。在长期以往的生活后，关节形态变化严重造成关节炎。

6、其他因素：一些人长时间生活在潮湿的环境中，造成风湿病严重，造成身体内的血液运行不畅，关节是我们经常活动，由于身体内的血液运行不畅，关节周围供能不足，最后造成发炎。

## 二、关节炎患者如何恢复？

1、一些关节炎患者可以每天在平路上坚持走半个小时左右，如果可以最好是边走边活动，活动身体各个地方的关节，从头到脚，

这样可以有助于预防其他地方关节和韧带的僵硬老化。

2、对于一些骨关节炎患者，尤其是膝关节炎时，膝盖不能受太大的力，平时应该减少膝盖的运动。但在恢复过程中，做一些适当的运动有利于恢复，可以选择骑自行车，上半身的重量都由坐垫承担了，不会把身体上的压力，发在膝关节上，而且膝盖可以得到适当的锻炼。但在每次骑自行车时，最好不要过快，抱着锻炼的目的去骑行，每天坚持对骨关节炎有很大的帮助。

3、患者在睡觉之前和起床的时候可以做一些运动，每天在入睡前，先将关节发炎处用热水袋暖敷一阵，再将患处轻轻的活动，为了预防其他关节处发病，可以活动其他关节处，每天从头到脚活动，活动到关节微微发热，就行。早上就活动一下关节就行，长期坚持，对关节有很大的帮助。

4、关节炎患者在平时饮食也可以多食用一些含维生素多的食品，比如蔬菜。尽量清淡饮食，避免体重的增加，过多的给关节造成负荷。

5、在实际生活中，有些活动无法避免，如上下楼梯和下蹲等。因为膝关节力学很复杂，在上下楼梯和下蹲的过程中，往往会承担身体几倍的重量。可想而知，一个正常人的关节在支撑时，都会有这么大的压力，更何况是有关节炎的患者，因此，有关节炎的患者在上下楼梯时，最好是扶着扶手，尽量减轻关节的负荷。关节炎患者在下蹲时，可以借助其他物体下蹲。在平时行走的时候，尽量慢步行走，避免膝关节不必要的负担。

关节炎最主要的症状是疼痛，在刚刚发病时，疼痛不会太严重，但是遇到天气变化或者劳累过度后，病情就可能加重，休息后病痛会有适量的减轻。人身体一个比较重要的关节：膝关节，因为我们无论到哪里都需要用腿行走，患有膝关节炎的患者，会出现疼痛，严重时不能行走，这类患者在平时需要注意：不要经常下蹲、上下楼梯、不要拎重物等。在天气变化时，关节炎患者患处会有疼痛肿胀的病状，在天气变化时，患者注意保暖。

# 吃药喝水非小事 正确方法你须知

陈长坤

宜宾市南溪区中医医院 四川宜宾 644100

〔中图分类号〕R95 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2019) 07-089-02

我们在什么情况下需要吃药呢，就是生病的时候。每个人都希望自己不生病，有一个健康的身体，但是人吃五谷杂粮，怎能不生病呢。无论是大病还是小病、感冒、发烧或者是胃炎、肠炎，每个人一生当中都会患有疾病。生病治疗离不开用药，但是你的

药真的吃对了吗？每次吃药的方法都是正确的吗？吃药时我们是怎样喝水的呢？这些问题也许大家都没有想过，会经常被我们忽略掉。如果生病时我们吃药喝水的方法不对，不仅不会起到治疗的效果，甚至有时还会延误我们的病情，使我们经历更长时间的

痛苦。药物治疗疾病的方式有很多种，口服药物、外贴药物、外涂药物、注射药物等等。在治疗中，口服药物的治疗方式使用率比较高。口服用药时喝水能够帮助药物顺利的进入到胃部，使药物能够迅速吸收，发挥其药物的作用。但是很多人吃药时并没有注意用什么水比较适合。同时对于服用药物，水温的高低、水量的多少也是存在一些讲究的，下面我们就来了解一下。

### 一、水的选择

首先服用药物时喝什么水比较适合，这对于中、西药有很大的区别。再口服一些西药时，一般采用温水服用效果比较好，温水要选用温开水。不要饮用茶水、牛奶、果汁、矿泉水等有化学成分的水质。因为有一些药会与水里面的成分发生一些理化性的配伍禁忌。

1、现在无论是大人还是孩子都喜欢喝甜甜的饮料，更有甚者用饮料替代了日常饮用的水，每天不喝水只喝饮料，这样做对身体的损害是非常大的，就连吃药也竟然用水代替，除了饮料还有习惯用牛奶、茶水、果汁等来替代水服用药物，医学专家已经研究发现有很多药物与这些饮品发生化学反应，会影响要的治疗效果，所以服用药物时任何饮品都不能代替水，只能用水送服药物。

2、对于我们服用的抗菌药物，比如说红霉素、四环素、土霉素等等。在服用这些药物是是不能与牛奶同时服用的。因为牛奶中存在钙元素，当牛奶中的钙元素与药物结合就会产生反应，生成不溶性螯合物，就会降低抗菌作用，同时影响药物的治疗效果。

3、服用中药使用的水与西药使用的水完全不同。在服用中药时，可以选用淡盐水来作为药引，比如在服用六味地黄丸时，就可以使用淡盐水送服，其主要原因是由于淡盐味道偏咸，所以可以用作药引，帮助六味地黄丸直达病灶。同时还能够有效的发挥补肾的作用，淡盐水中的盐具有寒性，因此能够有效去除患者的清火。据相关数据调查，使用淡盐水服用六味地黄丸比白开水服用六味地黄丸的治疗效果高 30%。

4、其实在中药制剂药物中，不仅仅是六味地黄丸，可以采用淡盐水进行送服，还包括四神丸、大补阴丸、左归丸、黑锡丹、金锁固精丸等等，这些药物都是治疗肾虚的药物。

5、对于治疗咳嗽，便秘的中成药，还可以采用蜂蜜水送服。对于补血用药可以采用红糖水送服。对于治疗祛风散寒的药物，可以采用生姜汤和葱白汤送服。对于中气不足的药物，可以采用大枣汤送服。对于治疗腰腿疼痛、跌打损伤的药物，可以采用黄酒送服。

### 二、水温的选择

目前治疗疾病的药物中大部分药物都是使用温开水送服的，但是一定要控制水温，如果水温过热，就会影响药物的效果。比如一些助消化的药物，包括多酶片、干酵母、胃蛋白酶合剂、胰蛋白酶等等助消化的酶类药物，用药时水温不能超过 70℃。因为酶是一种活性蛋白质，当酶预热后就会凝固变性，因此，当水温超过 70℃时，药物效果就会消失。

对于儿童用药的活疫苗，比如含有脊髓灰质炎减毒活疫苗，就需要使用凉开水送服，因为如果水温过高，就会使疫苗被灭活，从而失去疫苗的作用。因此很多防疫站在对儿童使用疫苗时，都会要求服用疫苗，30 分钟内不要喝水，不要喝奶，不要吃饭。除此之外，不能使用温水和热水，服用的药物还包括活性菌药物，比如说益生菌、双歧杆菌等等。

### 三、水量的选择

相信有很多患者对于服药的水温是有一定了解的，但是很多人对于水量的选择并不是特别了解。通常情况下，对于口服剂型药物，比如说中药颗粒剂，用药的水量在 150ml 左右即可。对于一些胶囊剂药物，由于胶囊遇水后会变软、变化，使药物很难到达患者的胃部，从而达不到药物治疗的效果。因此，在服用胶囊剂药物时，饮水量要低于 300ml。在服用泡腾片类药物时，要使用大量的水使泡腾片在水中膨胀完全溶解后才可服用。

今后在服用药物时，一定要认真、仔细阅读说明书，注意以上一些影响药效的小常识，合理、正确的服用药物。除此之外，要掌握服药时水质的选择，不仅如此，还要掌握水温以及服用水的量。其实吃药喝水不是小事，因此要特别注意，正确用水能够有效提高治疗效果。

## 详细的了解一下 CT 究竟是何物

罗小华

珙县中医院 四川宜宾 644500

[中图分类号] R735.7

[文献标识码] A

[文章编号] 2095-7165 (2019) 07-090-02

CT 是英文 Computed Tomography 的简称，即电子计算机断层扫描，主要会利用到 X 线束、Y 射线和超声波等，通过探测器对人体的某一部位进行断层面的扫描，其扫描速度快，图像清晰，通常会适用于各种疾病的检测中，其在实际检测中会根据射线的不同分为 X 射线和 Y 射线等。

### 1 CT 应用的成像原理

CT 应用主要是利用 X 射线束对人体的某一部位进行扫描，探测器会接收到透过该层面的 X 射线，在转变成可见光后，会有光转变为电信号，然后经数字转换器转为数字，输入计算机中进行处理，图像形成之后会在多个层面分成若干个体积相同的长方体，将其称为体素。在进行扫描之后，会获得扫描出信息的每个体素的 X 射线，在排列成一定的数字矩阵贮存在磁盘中，会将数字转为不同灰度的小方块，也就形成像素，按照一定的矩阵排列，构成 CT 图像，CT 的实际应用是根据人体组织对 X 线的吸收和透过率情况，应用相对应的仪器对人体进行测量，测量获得的数据

信息会输入到电子计算机中，在对相关数据进行有效处理之后，就能够形成对人体各个检查部位断层图像获得，能够发现人体各个部位的病变情况。

CT 设备主要是由 X 线管、探测器和扫描架等组成，应用的是计算机系统，能够在对人体进行扫描之后，将信息数据存储在计算机系统中，在进行图像显示数据处理之后，重建的图像会显示在电视屏幕上。CT 设备在医疗上的不断发展和应用，探测仪器也在不断发展，扫描的方式也呈现多样化的发展，有平移、旋转，计算机系统的容量大、运算快，能够达到对图像的重建，在扫描过程中，扫描的时间比较短，能够减少伪影的产生，提高图像的整体质量，还可以进行三维重建，形成一种 CT 血管造影。超高速 CT 扫描是一种新的扫描方式，其扫描的时间更短，达到 40ms 以下，每秒钟可以获得多幅图像，同时扫描的时间比较短，能够避免运动造成的伪影。在通常的医疗临床检查中，适用于心血管造影检查和小儿急性创伤不能很好配合的患者检查。