

据统计,我国骨关节病患者约占总人口的8%,50岁以上发病率达到60%以上,骨关节病的患者估计达1亿人口,严重影响了中老年人的身体健康和

# 老人如何防骨关节病?

□本报记者 姬薇



般来说,如果关节的负重越大,活动的程度越多,那么发生骨关节病的几率越高。马何教授形象的比喻为一台机器,“滚得最多的轮轴肯定是最先受损的,最常见的是手指关节。”

骨性关节炎往往伴随疼痛、僵硬的状态。有些人每天早晨起来下床走不动路,或手指关节握不住东西,刷不了牙,也许过一会就会好,或出现关节僵硬,行走的距离和耐力的下降,这些都是骨性关节炎早期的症状。生活中一些人走路关节响,是因为滑囊炎症后,走路就会有一定的摩擦音,其实这也是骨性关节炎早期的症状,这些症状提醒我们,到医院做一些辅助的诊断和检查,如X光片、骨密度测试或者磁共振MR。如果确诊为骨性关节炎,一定要给予它足够的重视和治疗。

## 爬山最好使用爬山杖

有患者出现症状到医院不知道看什么科,“去骨科的话骨科让我换关节,去康复科看让我每天做运动,我去疼痛科看,就是每天让我吃药或者打针。我到底应该在哪个科看才能得到一个非常综合的治疗?”

马何教授说:“其实哪个科都可以看骨性关节炎,治疗目的非常明确,就是从四个

方面入手,缓解或者消除疼痛、矫正畸形,尽可能的改善和恢复关节的功能,从而提高生活质量。如果从这四个治疗目的出发,其实我相信,在每个科都能够得到一个比较妥善的治疗。而这种妥善治疗的基础一定是建立在自己对这个疾病有了比较充分的了解,对自己的身体有一定的管理能力的

基础之上。这种治疗原则包括药物和非药物的治疗,对每个患者其实都应该有一个个体化的治疗。

经过世界范围内不同学科、不同国家医生的大量研究发现,治疗骨性关节炎最有效的是减重,然后是做低强度的有氧运动。

其实,在医学上骨性关节炎是一个临床治疗难题,争议多。

对于每天都爬山锻炼的人,马何教授认为,如果你有了骨性关节炎的疼痛,一定要科学的爬山,不是说爬山就能够让自己的关节变得更好。爬山有很多小的窍门,首先不能负重,另外要注意,上山可以快,下山一定要慢,因为下山的时候关节承受的压力是最大的,而且下山一定不要走坡路,一定要走台阶。因为走坡路,你的关节每一次冲撞都能使你的关节软化的速度更快,所以爬山

当然没有问题,是锻炼身体的一个比较好的办法,如果你手不太好,一个爬山杖,下山的时候可以减少一半的压力。如果你没有使用的话,很可能下山后,你的骨关节间隙已经被磨得非常小了。

## 自我行为支持疗法

骨关节病患者疼痛一旦发生,就像一个恶性循环开始启动,首先是出现睡眠障碍,睡不好就吃不好,心情就会特别差。而且活动能力下降后,患者可能就不太会去参加一些户外活动,或者到一些社交的拜访活动,有人会出现焦虑和抑郁症状。

有患者问:我有糖尿病,又这么胖,膝盖又痛,我该怎么运动呢?马何教授认为,适量做运动非常重要,适量运动就是要少量多次。少量多次的运动,一定能够在这种疾病减慢过程当中帮助到患者,同时要避免一些不良的姿势和长时间的跑跳,不妨在家里准备一个定时器,设置40分钟或者30分钟,当警报响起来,你就改变一下姿势,或者走一走,这样能够帮助到减少腰痛,减少骨性关节炎的疼痛。

同时,马何教授提醒使用行为支持疗法。“生活中很多叔叔阿姨的膝关节都已经改变得非常厉害了,如内八字或者外八字,但是还是在努力地去行走,希望通过运动来改善。其实我想告诉他们,一定要注意用一些支具。如果到了75岁、85岁,还不愿使用手杖或者支行者,这是完全错误的想法。因为有拐杖或者是支行者,可以减少跌倒的风险,减少关节磨损的程度,可以在疾病进展过程当中减慢关节变形的速度。”

最后,马何教授强调,如果你是一个有骨性关节炎的危险因素的人,那么一定每周要去进行三次到五次的运动,而且每次运动走20分钟或者60分钟,对于关节是一种非常好的预防和保健,坐在板凳上或者在看电视的时候,人们可以有意识的把自己的膝关节做一些屈伸运动,这种不在负重的情况下做的运动,都能够使自己的关节力量得到增强,使自己的关节得到好的恢复。运动对于骨关节的预防非常重要。

# 护理伤口,更治愈心创

如今,儿童伤痕往往来自两大方面,先天畸形以及后天意外伤害。无论是先天伤痕还是后天创伤,科学有效的儿童伤口护理都至关重要,而在我国,家长对儿童伤口护理的疾病认知不足和误区常常会对遭遇伤害的儿童身心带来长远的影响。12月23日,正值宝宝安全日,来自中国医学科学院整形外科医院的祁佐良院长就广大父母关心的儿童伤口缝合及伤口护理领域话题进行科普讲解,唤醒广大父母及时就医意识,普及儿童伤口护理管理。用爱的橡皮擦,治愈儿童身体创伤,更抚平心灵伤口。

## 看得见的伤痕,看不见的伤害

今年7月的一天,4岁半的阳阳不慎跌倒在厨房桌角旁。奶奶给阳阳抹了老家秘方香油。3天后妈妈出差回来,阳阳才被带到医院进行伤口处理。但额头上留下了一道很明显的疤痕,“有形”的伤疤,给阳阳幼小的心灵蒙上了一层“无形”的阴影。

祁佐良介绍,像阳阳这种情况,如果家长有正确的护理意识,在发现孩子出现较深伤口时及时送往医院,而不是“抹香油止血”这种错误护理,耽误治疗,阳阳就不会出现之后一系列心理上受到创伤的表现。其实像阳阳奶奶这样的家长不在少数,目前,大部分家长对儿童伤口处理都存在诸多观念上的误区。据2010年全国伤害监测系统收集的儿童伤害病例显示,41.8%的伤害发生在头部和面部,这些位于暴露部位的伤口更需要及时科学的护理,但因为家长的认知误区,这些意外的伤口可能在孩子无暇的皮肤和幼小的心灵上留下终生的“印记”。

## 微创外科提升患者生存质量

近日,第12届“北京微创外科论坛”在北京举行。论坛由解放军总医院肿瘤外科和《中华腔镜外科杂志》主办,中国工程院院士、我国著名肝胆外科专家黄志强在病中发来视频和贺信,国内外数十名著名专家学者出席,与会代表逾千人。

黄志强院士曾提出,当前微创外科医生所挑战的,绝不仅仅是手术本身的难度。手术不等于艺术,一台完美的手术也绝不是一件精美的艺术品。外科医生亟需摒弃浮躁的情绪,踏实做好循证医学研究工作,以改善患者生存质量为最大挑战。

论坛主席、解放军总医院肿瘤外科主任刘荣教授表示,当前我国微创外科蓬勃发展,如今的外科实践已经进入微创外科时代,微创外科的进步依赖于手术器械的发展,新型手术器械的研发又推动了外科理念的进步。以往,外科医生以切开和结扎为基本功,

现又增加了各种先进医疗设备的合理选择和应用。正如精确制导武器改变了战争的形式一样,外科机器人、3D腹腔镜、能量外科器械、切割闭合器等等各种先进医疗设备的研发也更新着外科医师的手术理念。以往进行开腹胆囊切除就算是腹部外科的挑战,现在则可以轻易地在腹腔镜下完成;在腹部外科复杂的胰十二指肠切除因其切除范围广、重建器官多,在开腹条件下也属复杂疑难手术,但在成熟的微创外科条件下可以在腹腔镜或机器人辅助条件下完成。而开腹条件下以往需要多少、分次的操作,现在也可以使用新器械一次完成,加快了手术速度的同时,减少了患者的痛苦,本质上是微创理念在应用。但微创手术并不等同于腹腔镜,微创的理念贯彻到外科治疗的各个层面,其目的是以患者在治疗获益同时能更快、更好的康复,从而提高生活质量和生存时间。(文 王继荣 罗国金)

祁院长说,对于很多先天性畸形的治疗也存在类似观念上的误区。很多患有唇腭裂的孩子常常由于父母存在的认知误区而遭受二次伤害。许多父母一旦发现孩子有了唇腭裂,都惊慌失措,认为是治不好的病,甚至会放弃治疗;还有一些父母觉得孩子年龄太小,不适合接受手术治疗,从而错过了最合适宝贵的治疗时机。

那么,如何让孩子远离“无痕”生活,减少心灵伤害呢?什么样的护理才是最科学有效的?祁佐良指出,对于先天性唇腭裂,建议及时去医院就诊,接受手术治疗。理想的手术效果和精细的缝合技巧可以改变孩子的一生,让孩子们重新找回失去的微笑,也更有自信,创造生命的转机。

祁佐良强调,对于儿童意外伤害,家长可以对表皮擦伤等进行简单的伤口清洗和护理,如果孩子出现剧烈痛苦挣扎,或伤口感染异物,需及时将孩子送到医院就诊排查原因,以免造成进一步的伤害。

祁院长介绍说,医生会根据伤口的情况,采取合适的处置措施,才能达到尽可能减轻伤口疤痕的目的。对于头面部等暴露部位的伤口,应当尽可能采用针尖锋利、穿透性好的美容针以及组织反应小、患者痛感低、感染率低的缝线。而对于伤口条件允许的儿童患者,使用组织胶水进行伤口的关闭,这样一来术后不需要拆线,防水防污染,减轻孩子痛苦的同时也减轻了家长的负担。(文 魏文)

据了解,全球四成以上胃癌患者在中国,发病率远远高于欧美等国家。艾坦是国家“十一五”“十二五”重大新药创制专项之一,由江苏恒瑞医药股份有限公司研发生产。解放军南京八一医院副院长秦叔逵和复旦大学附属肿瘤医院内科主任李进教授共同牵头,38家国内参与的内科治疗晚期胃癌III期临床实验,进一步证实了该药治疗晚期胃癌病人的有效性和安全性。(文 魏文)

## 我国制药由仿制走向创新

近日,我国首个完全自主研发抗癌新药艾坦上市,这是目前晚期胃癌靶向药物中唯一的口服制剂,可显著延长晚期胃癌患者的生存时间,同时,艾坦也是全球首个被证实能在晚期胃癌标准化疗失败后,安全有效的小分子抗血管生成靶向药物。该药的研发成功,标志着我国制药企业已经走上了由“仿制”到“创新”的战略性规模化发展道路,有助于推动我国从“医药大国”向“医药强国”转型。

## 新型梅毒免疫检测试剂获批上市

近日罗氏诊断宣布,用于梅毒诊断的全新Eclisys Syphilis梅毒免疫检测已在中国获批上市,通过检测梅毒螺旋体总抗体,不仅能帮助在常规临床筛查中发现感染梅毒的患者,降低梅毒漏检的可能性,还可有效检测出不同分期的梅毒感染,为临床医生对梅毒感染者的早期诊断、鉴别诊断、治疗监测提供保障。(文 魏文)

复旦大学附属华山医院皮肤科副主任陆小年教授表示,“由于梅毒临床表现复杂多样,症状可能与其他疾病相似,使诊疗难度增加,容易出现漏诊和误诊,继而引起严重的并发症。因此,临床急需更准确、可靠、高效的检测方法来实现梅毒的早期诊断和鉴别诊断,并根据诊断结果采取规范治疗,降低长期并发症、死胎和先天性梅毒的风险。”(文 魏文)

## 宣武医院举办慢性疼痛义诊活动

三叉神经痛等头面部疼痛,椎间盘突出、坐骨神经痛、腰肌劳损等造成的腰腿痛,各种原因导致的颈肩部疼痛,手术后疼痛等慢性疼痛,是严重影响生活质量的疾病,有的患者甚至因此丧失生活信心。

首都医科大学宣武医院功能神经外科在国内疼痛医学界技术领先,该科主任李勇杰教授在这一领域具有很高知名度。12月27日(周六),该科将在宣武医院医联体“西典门诊”举办“慢性疼痛新年义诊”活动,特邀美国疼痛医学界著名专家易晓斌教授、中日友好医院疼痛学教授、北京医院刘延青教授以及李勇杰教授、胡永生教授、陶蔚教授、朱宏伟教授等多名专家,为有疼痛症状的人士免费咨询义诊。(文 晓明)

# 我国癌症防控形势严峻

近日,全国肿瘤登记中心副主任陈万青在全民癌症风险管理研讨会上指出:“目前我国城乡癌症死亡率均呈显著上升趋势,防控形势非常严峻。”

同时,零点研究咨询集团上海公司副总经理胡涛分享了《公众癌症防御能力调研报告》,报告指出,我国公众癌症防御能力还有待于进一步提高,防癌行为得分最低,在防癌意识上,女性高于男性,城市居民强于农村。年轻人防癌意识薄弱。有癌症家族史的人群防癌知识低于无家族史人群,但癌症风险意识高于无家族史人群。从结果看,公众已具备一定的防癌意识,但防癌行为比较欠缺,呼吁公众积极行动,提升防癌综合能力。

中国健康教育中心副主任陶茂萱指出:“癌症防治健康教育是一项长期工程,公众要

主动获取癌症知识,积极提升防癌意识,强化重点防癌行为,积极参与医疗保障。控制癌症高发流行形势需要全社会的共同努力,不仅需要政府的投入,专业机构的努力,还需要媒体的大力倡导和宣传,需要NGO组织、社会公益力量的支持。”

中国抗癌协会副秘书长刘瑞祺指出,“从癌症预防角度讲,日常生活中要坚持做到合理膳食,适量运动,戒烟限酒以及心理平衡。公众要主动获取癌症知识,养成良好的行为习惯,定期合理体检,树立早诊早治的理念,根据个人实际情况,充分利用医疗保障资源,建立个人防癌支持体系。”

会上,中国太平洋人寿保险股份有限公司常务副总经理杨晓灵表示,太平洋寿险近期创新推出了针对老年人的防癌标杆保障计



划——银发安康,以助力解决老年群体癌症保障不足的问题。

据悉,2003年,原卫生部发布的《中国癌症预防与控制规划纲要(2004-2010)》提出了癌症防治的四条策略:一是控制危险因素;二是癌症的早发现、早诊断、早治疗;三是强调综合干预,突出重点,重视农村、整合资源,四是加强研究和充分发挥媒体和社会团体的作用。这四条策略对于今后癌症防控工作仍有指导意义。(文 魏文)

(上接第1版) 崔世安在致辞中说,我们感恩于中央政府的支持和信任,感恩于澳门居民的关爱和培育,我们定当牢记誓言,坚守信念,不辱使命,不负重托,当尽全力推进“一国两制”、“澳人治澳”、高度自治的伟大事业,全面、完整、正确理解和贯彻基本法,坚定不移维护国家的主权、安全、发展利益,全力维护澳门特区长期繁荣稳定。我们坚信,有中央政府强而有力的支持,有澳门居民同舟共济,我们定能携手奋进,共圆中华民族伟大复兴的中国梦,开创澳门明天更美好的未来。

## 习近平视察驻澳门部队

(上接第1版) 在军事展览馆二层大厅,习近平亲切接见了驻澳门部队全体干部,并发表了重要讲话。他指出,驻澳门部队自1999年进驻以来,坚决贯彻中央军委决策部署,加强自身建设,忠实履行职责,经受住了特殊环境和复杂斗争的考验,为维护澳门繁荣稳定

王沪宁、范长龙、栗战书、王晨、杨洁篪、张庆黎等出席庆大会暨就职典礼。全国政协副主席何厚铨、香港特别行政区行政长官梁振英,以及澳门各界代表和特邀嘉宾也出席庆大会暨就职典礼。

就职典礼结束后,习近平会见了澳门特别行政区政府新任官员以及立法、司法机关负责人。

习近平指出,社会各界对大家有较高期待,你们就职后,要尽快熟悉工作,保证各方面工作顺利交接、平稳过渡,要增强大局观念和团队意识,严格按照基本法办事,自觉维护行政长官权威,确保行政、立法、司法机关顺畅运作。要从市

民最关心的问题入手,抓几件实事,力争取得实效。面对特区发展遇到的问题和可能出现的挑战,要勇于担当,敢于碰硬,既要善于作谋划,提前化解风险,又要持之以恒、久久为功。

习近平表示,相信在中央政府大力支持下,在崔世安行政长官坚强带领下,大家一定能创造精彩澳门,继续开开,同澳门各界人士一道,携手开创澳门繁荣稳定的新局面。

王沪宁、范长龙、栗战书、王晨、杨洁篪、张庆黎等参加会见。

澳门特别行政区行政长官崔世安也参加会见。

政治本色。严格训练、严格管理,扎实推进依法治军从严治军,锻造有效履行防务的精兵劲旅。爱国爱澳、无私奉献,以实际行动为澳门民众造福兴利,展示人民子弟兵良好形象,不负重托、不辱使命,为祖国和人民再立新功。

范长龙、王沪宁、栗战书、王晨、杨洁篪、张庆黎和徐粉林、魏亮等陪同视察。澳门特别行政区行政长官崔世安也陪同视察。

快乐。

王沪宁、范长龙、栗战书、王晨、杨洁篪、张庆黎等参加视察。

当天上午,习近平主席夫人彭丽媛在崔世安夫人霍慧芬陪同下,参观了澳门的世界文化遗产重要组成部分——郑家大屋。

郑家大屋是一座具有中西合璧建筑特色的百年大屋。在郑家大屋模型、木制老房梁、极具特色的贝壳窗前,彭丽媛不时停下脚步认真观看,详细了解这里的历史和修葺、保护情况。看到郑家大屋古建筑保护得很好,她对此表示肯定。

古韵悠扬,南音绕梁。彭丽媛在郑家大屋里欣赏了国家级非物质文化遗产“南音说唱”,对艺术家的精湛表演表示赞赏。她还饶有兴趣地了解澳门南音和其他南音的区别,并表示希望老艺术家多教一些年轻学生,把中华文化传承好。

## 在庆祝澳门回归祖国十五周年大会暨澳门特别行政区第四届政府就职典礼上

## 习近平的讲话

(上接第1版)

第二,继续统筹谋划,积极推动澳门走经济适度多元可持续发展道路。这些年来,澳门经济快速发展,同时一些长期形成的深层次矛盾也随之显现,发展面临的风险有所积累。要放眼世界、放眼祖国、放眼未来、放眼长远,合理制定澳门发展的思路和蓝图,推动澳门经济适度多元可持续发展。

要善于从长计议,抓住国家全面深化改革的重大机遇,围绕建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台定位,推动澳门经济适度多元可持续发展。这是关系澳门居民利益的大事,也是关系区域发展的关键。要发挥好顶层设计,制定具体推进的步骤和措施。要坚持提升自身发展素质能力和加强区域合作“两条腿”走路,一方面,要以更大勇气和智慧破解发展难题,加强和完善对博彩业的监管,积极培育新的经济增长点,不断推动经济适度多元可持续发展取得实质性成果。另一方面,要用好中央支持澳门发展的政策措施,深化同祖国内地特别是同广东省和珠三角地区的合作,在区域合作中拓宽澳门发展空间,增强澳门发展动力,努力实现与内地共同发展、共同进步。

第三,继续筑牢根基,努力促进社会和谐稳定。和谐稳定是经济社会发展、市民安居乐业的根基。澳门特别行政区政府和各界人士都要倍加珍惜、全力维护和諧稳定的大局。

要坚持以人为本的施政理念,察民情、知民需、解民忧、纾民困,妥善处理社会多元诉求,平衡好各方利益,积极营造更加公平公正的社会环境。要让广大居民更好分享发展成果,改善生活质量,提高幸福指数。澳门各界人士要继续弘扬爱国爱澳的社会主流价值观,支持特别行政区行政长官和政府依法施政,增强社会凝聚力和正能量,共同致力于实现中华民族伟大复兴的中国梦。

第四,继续面向未来,加强青少年教育培养。十年树木,百年树人。澳门青少年是澳门的希望,也是国家的希望,关系到澳门和祖国的未来,要实现爱国爱澳光荣传统代代相传,必须从青少年抓起。要全面加强和改进青少年教育培养,要高度重视和关心爱护青少年,为他们成长、成才、成功创造良好条件。

第五,继续面向未来,加强青少年教育培养。十年树木,百年树人。澳门青少年是澳门的希望,也是国家的希望,关系到澳门和祖国的未来,要实现爱国爱澳光荣传统代代相传,必须从青少年抓起。要全面加强和改进青少年教育培养,要高度重视和关心爱护青少年,为他们成长、成才、成功创造良好条件。

尊重两制差异,维护中央权威和保障特别行政区高度自治权,发挥祖国内地坚强后盾作用和提高港澳自身竞争力有机结合起来,任何时候都不能偏废。只有这样,才能把路走对了走稳了,否则就会左脚踏着右脚鞋——错打错处来。

继续推进“一国两制”事业,是中央政府、特别行政区政府和包括港澳同胞在内的全国各族人民的共同使命,无论遇到什么样的困难和挑战,我们对“一国两制”方针的信心和决心都不会动摇,我们推进“一国两制”实践的信心和决心都不会动摇!

当前,我们的祖国正处在全面建成小康社会、全面深化改革、全面推进依法治国的重要时期,在中国共产党领导下,全国各族人民正在为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而团结奋斗。祖国各个领域都发生了正在发生前所未有的深刻变化,我国综合国力大幅提升,人民生活不断改善,国际地位和影响力明显提高。现在,我们比历史上任何时期都更加接近中华民族伟大复兴的目标,比历史上任何时期都更有信心、更有能力实现这个目标。

今天,每一个中国人都能够更加自信、更加自豪地站在这个世界上,因为我们的背后是拥有960多万平方公里国土、13亿多人口、具有强大实力的伟大国家,这是我们所有中华儿女共同的祖国。

实现中华民族伟大复兴的中国梦,是时代的召唤,是民族的使命。身处在我们这个时代的中国人,不论在什么地方,都应该为此感到骄傲,都应该为此作出贡献,有一分热、发一分光。我坚信,祖国不断繁荣富强,必将为香港、澳门打开更加美好的前景。

“接天莲叶无穷碧,映日荷花别样红。”在中央政府、澳门特别行政区政府和各界人士共同努力下,在澳门各族各界人士大力支持下,“一国两制”实践的蓝图必将谱写出新精彩篇章,澳门这座祖国的美丽莲花必将绽放出更加绚丽、更加迷人的色彩!

谢谢大家。

(新华社澳门12月20日电)