

膝关节炎疼起来, 热敷冷敷怎么选?

河池市宜州区人民医院 苏雅

膝关节炎属于退行性疾病, 主要病理表现就是局部出现疼痛、僵硬以及活动受限等情况, 在急性发作期间如果发生肿胀或者僵直之类的状况时, 临床上很难决定究竟应该采取热敷还是冷敷才比较合适, 这种选择很多时候得看具体病因来判断。这个过程不仅会影响到短期症状的好转效果如何, 而且还会对之后的炎症控制情况乃至功能恢复产生长远的影响意义, 在做冷热处理法的时候要综合考虑疾病发展到哪个阶段了, 还有那些典型特征特征加上每个人身体条件存在不同之处这些因素以后再做出相应处理安排才行。

1. 为什么将急性发作期冷敷为首选急救措施?

膝关节炎急性发作之时, 滑膜组织由于炎症反应而释放出很多液体, 于是关节腔内积液明显增多, 并且伴有局部红肿、发热及疼痛等典型病症表现。冷敷疗法依靠低温刺激产生多重效果: 一方面能够促使毛细血管收缩, 进而缩减组织间液渗出; 另一方面也能降低神经传导速率并阻断痛觉信息传递途径, 在此基础上, 寒冷环境还能抑制前列腺素类重要炎症介质生成与分泌情况的发生概率, 从根本上阻止了炎症扩散的趋势性发展现象出现, 这种结合物理降温方法和药物化学调节机制的综合处理方式对减轻急性期症状方面有着显著优势特点体现出来。冷敷疗法的关键要素涉及温度、持续时间及间隔周期, 在操作过程中, 选用接近4℃的冷水加冰屑或者专门的冷敷装置当作介质载体, 防止直接接触冰冷物品造成冻伤; 单次治疗时间应维持在15到20分钟之内, 并且每天要重复3至4次。

2. 慢性稳定期热敷的“温养修复”作用怎么体现?

慢性期关节疼痛的主要特点就是晨起时有僵硬感, 轻度活动后会现不适。热敷能够调整局部温度到大约40~45℃左右, 在这种情况下血管平滑肌会变得松弛起来, 从而大幅度改善了关节周围区域的血液循环状况, 并且使得血流量增长到了平常状态下的3~5倍之多, 而且还能给软骨细胞带

来充足的养分补给条件, “温和恢复”这一功能对于维持关节稳定性和日常生活的便利性具有非常重要的作用意义。热敷适用于晨起僵硬、对于久坐之后出现的肢体僵硬情况, 医学专家给出建议, 在晨起或者运动之前半小时开展适度热身活动, 具体实施过程中要保证水温处于40到45摄氏度之间, 优先选用像热毛巾、暖宝宝以及红外线理疗仪这样的安全又可靠加热工具, 绝对不能用高温热袋或艾灸直接接触皮肤表面, 每次热敷持续时间保持在15到20分钟较为合适, 每天重复做两三次比较好。然后再结合关节被动活动训练来进行锻炼, 比如屈膝伸展和抬腿这些动作, 以此来加强肌肉稳定性, 如果存在急性炎症伴有红肿疼痛现象、局部部位发生感染或者有恶性肿瘤灶等情况时, 则必须要禁止采用这种疗法; 而糖尿病患者无论是在任何情况下接受升温处理的时候都要特别小心谨慎地操作才行, 以免造成低温烫伤的风险产生出来。

3. 特殊情境下的冷热敷协同策略

急性膝关节炎发作之后的治疗要按照分阶段来进行, 最初48小时以内使用冷敷疗法去减轻局部出血和肿胀情况, 每隔2小时就做一次这样的处理动作, 每次保持15分钟时间长度, 并且还要采取制动以及把受伤部位抬高的办法来遏制炎症蔓延势头, 在进入稳定期以后才开始慢慢过渡到热敷手段上头, 目的是促使水肿被吸收掉并且加快组织修复速度, 这样一种渐进式的干预做法比起以前那种方法能够使得康复过程短一点大约三分之一左右, 在提高实际效果的同时也明显提升了患者的预后水平。

结语: 在膝关节炎临床管理中, 冷热敷疗法因契合疾病不同阶段特征而备受关注。急性发作时, 冷疗如“降温剂”, 能控制炎症反应; 慢性病程中, 热疗似“加速器”, 可促进血液循环、加快组织修复。当面对复杂病例或病情变化, 动态调节冷热交替的频率与间隔时间尤为重要, 这对优化综合治疗策略起着决定性作用。合理运用冷热敷, 能有效减轻疼痛, 延缓关节功能衰退, 提升患者的生活质量。

性激素六项不只女性查, 男性也需要关注

上林县人民医院 覃利平

性激素六项能反映人体性腺、垂体功能, 影响生殖、代谢、肌肉、情绪等。对男性来说, 很多身体异常与性激素失衡有关。本文结合临床知识, 通俗阐述其对男性健康的意义, 助力大家打破认知误区, 重视内分泌健康筛查。

1. 性激素六项的基础检查须知
性激素六项包括睾酮、雌二醇等六项指标, 通过静脉抽血检测。很多人误以为男性只有雄性激素、女性只有雌性激素, 其实男性也分泌少量雌性激素和孕酮, 女性也分泌雄性激素, 激素平衡, 内分泌系统才能正常运转。

这项检查男女均可。女性检查侧重月经、排卵、卵巢功能; 男性主要评估睾酮功能、生殖及内分泌代谢水平。结果参考标准分男女两性, 医生会按对应范围解读。另外, 熬夜、压力大、高脂饮食、少运动等, 会使性激素指标紊乱, 男女都会受影响。

2. 各项激素对男性身体的影响
睾酮是男性的核心雄性激素, 主要由睾丸分泌, 直接决定男性第二性征发育、肌肉骨骼发育、精力状态和生殖功能。睾酮数值偏低, 男性容易出现体力下降、肌肉松弛、脱发、精神萎靡等问题, 长期失衡会影响精子质量。数值偏高则可能引发油脂分泌旺盛、痤疮频发、情绪暴躁等情况。

雌二醇和孕酮在男性体内含量较低, 主要参与代谢调节。雌二醇数值异常升高, 会导致男性乳房发育、体脂堆积、精力减退, 多与肥胖、肝功能代谢异常相关。孕酮紊乱多伴随内分泌整体失衡, 会间接影响生殖系统稳定性。

泌乳素由垂体分泌, 无论男女, 数值过高都会影响性腺功能。男性泌乳素偏高, 常见症状为乏力、性欲减退, 严重时会影响生殖功能, 多数由垂体功能异常、长期熬夜、精神焦虑引发。

促黄体生成素和促卵泡生成素是调控性腺工作的核心激素, 可直接反映睾丸的健康状态。两项指标异常升高或降低, 提示睾丸分泌功能受损, 是排查男性不育、性腺功能减退的重要依据。

3. 男性需要做性激素六项检查的常见情况

多数男性不会主动筛查性激素, 很多身体不适的问题长期找不到病因, 本质是内分泌失衡。出现生殖相关问题时, 需要及时检查, 包括备孕长期无果、精子质量异常、性功能减退等情况。

身体状态持续变差也需要筛查。长期疲惫乏力、睡眠质量差、情绪低落、无故烦躁, 且通过休息和运动无法改善, 大概率存在激素紊乱。中年男性出现不明原因的脱发、腹部肥胖、肌肉流失、体能断崖式下降, 也是激素失衡的典型表现。

除此之外, 青春期男性第二性征发育迟缓、成年男性乳房异常发育, 都需要通过性激素六项明确病因, 避免长期内分泌异常影响身体健康。

4. 女性性激素检查的核心区别

同一套检查项目, 男女的检查重点和临床意义完全不同。女性检查侧重卵巢功能、排卵情况、月经周期调节, 多用于调理妇科内分泌和备孕。男性检查侧重睾酮功能、雄性激素水平、垂体性腺轴功能, 多用于排查体能下降、生殖异常、内分泌代谢疾病。检查时间也存在差异。女性需要根据月经周期选择检查时间, 不同周期阶段参考范围不同。男性体内性激素水平相对稳定, 任意时间段均可检查, 无需刻意空腹, 检测结果波动较小, 参考性更强。

5. 男性激素失衡的日常调理方式

轻度激素数值异常, 大多可以通过生活方式调整恢复平衡。长期规律运动, 尤其是力量训练, 能够有效提升睾酮水平, 改善肌肉流失和体能下降问题。控制体重、减少高脂高糖饮食, 可降低体内雌激素堆积, 避免内分泌紊乱。同时需要保持规律作息, 杜绝长期熬夜, 稳定情绪状态, 减少精神压力对垂体激素分泌的影响。若指标偏差较大, 需要在医生指导下进行专业干预, 避免拖延引发持续性生殖问题和代谢疾病。

结语: 性激素六项从来不是女性专属的体检项目, 而是适用于全人群的内分泌基础筛查项目。男性的体能状态、生殖健康、情绪代谢、身体发育, 都与性激素平衡密切相关。摒弃片面的体检认知, 主动关注自身激素水平, 能够提前排查多种隐性内分泌问题。

私自拆分药片等于主动接触病菌? 药师和感控护士一次性讲清楚

吉林省神经精神病医院 赵爱平 王旭光

在临床药学和医院感控视角下, 私自拆分药片绝非小事, 这种行为不仅会破坏药物药效、影响治疗效果, 还会直接接触、沾染各类病菌, 大幅增加感染风险, 相当于主动开启病菌入侵通道。药师与感控护士提醒, 绝大多数口服药片严禁私自拆分, 普通家庭非专业拆药方式, 暗藏多重健康隐患, 大众需摒弃错误服药习惯, 科学安全用药。

1. 私自拆分药片, 为何会造成病菌感染?

很多人疑惑, 干净的药片拆分后为何会沾染病菌? 事实上, 家庭日常拆药环境, 完全达不到药品处置的无菌标准, 每一步操作都潜藏污染风险。感控护士解释, 正规药品出厂时, 外层包衣、密封包装是隔绝细菌、灰尘、霉菌的核心屏障, 属于无菌防护结构。市民徒手掰药时, 手部皮肤本身附着大量细菌、真菌、微生物, 即便洗手, 也无法达到医用无菌标准, 拆分过程中病菌会直接附着在药片断面。同时, 家用剪刀、菜刀、砧板、桌面等器具, 长期接触食物、水渍, 暗藏霉菌、大肠杆菌等致病菌, 绝非无菌工具。用这类器具切割药片, 会直接造成药品二次污染。拆分后的药片失去包装保护, 断面表面积增大、吸附性变强, 极易吸附空气中的灰尘、细菌, 放置片刻后, 病菌数量会大幅攀升。服用被污染的药片, 病菌会随药物进入体内, 对于免疫力较弱的老人、儿童、慢性病患者, 极易引发肠胃感染、炎症, 加重身体不适。

2. 不止病菌污染, 私自拆药暗藏多重用药隐患

除了病菌接触引发的感染风险, 私自拆分药片还会破坏药物本身结构, 引发药效失效、剂量不准、不良反应加剧等一系列问题, 这也是药师严禁私自拆药的核心原因。首先, 药效大幅流失、失效。多数药片的缓释、控释、肠溶包衣, 是保障药物匀速释放、定点吸收的关键。私自掰开、切碎药片, 会彻底破坏药物缓释结构, 导致药物瞬间大量释放, 无法长效起效。肠溶药片拆分后, 会在胃部提前溶解, 被胃酸破坏有效成分, 抵达肠道时药效

所剩无几, 直接降低治疗效果。其次, 用药剂量失衡, 引发安全风险。普通市民拆药片时, 很难做到均匀分割, 经常出现一大半、一半小的情况。长期服用剂量不足的药片, 会导致病情控制不佳、病情反复; 过量服用则会加重肝肾代谢负担, 引发头晕、恶心、脏器损伤等不良反应, 慢性病患者甚至可能因剂量波动出现病情突发。最后, 药物副作用大幅增加。部分药物拆分后, 苦味、刺激性成分外露, 会直接刺激口腔、食道、胃黏膜, 引发口腔溃疡、胃痛、反酸等不适。部分含药物成分接触空气后会快速氧化变质, 产生微量有害物质, 长期服用变质拆分药片, 会持续损伤身体机能。

3. 这些药片绝对不能拆, 牢记用药红线

药师明确提醒, 临床中多数常用药片严禁私自拆分, 大众需精准辨别, 守住安全用药红线。第一类是缓释片、控释片, 这类药物主打长效平稳释放药效, 拆分后会瞬间释放全部药量, 极易引发药物过量、血压骤变、心率异常等风险。第二类是肠溶片, 依靠外层包衣抵御胃酸、肠道起效, 拆分后药效失效且刺激肠胃。第三类是包衣片、薄膜衣片, 外层包衣兼具防污染、防氧化、减刺激作用, 拆分后不仅易被病菌污染, 还会加速药物变质。第四类是靶向药、抗肿瘤药、精神类药物, 这类药物成分特殊、毒性较强, 私自拆分不仅剂量不准, 外露药粉接触皮肤、呼吸道, 可能引发不适, 同时极易被环境污染, 滋生细菌。有普通小型药片、无特殊包衣的普通对症药片, 可在医生指导下专业分割, 严禁自行操作。

不规范的拆药方式, 会造成药品病菌污染、药效失效、剂量失衡、副作用加剧等多重问题, 严重威胁身体健康。大众需摒弃固有用药误区, 认清私自拆药的危害, 牢记禁忌药片不拆分、拆分操作必无菌、剩余药片不存放的原则。遵循药师和医护人员的专业指导, 规范居家用药操作, 规避病菌感染与用药风险, 守护自身和家人的用药安全与身体健康。