



## 世界关节炎日 呵护健康 爱惜关节

本报记者 苏立萌 王治 通讯员 闫清涛 陈倩

### 骨关节炎应提前预防

“每逢秋冬季，都是关节炎高发期。”郑州市骨科医院关节1科副主任医师司文腾说，“其中，老年人群体发病率最高的就是膝关节退变，也就是大家常说的骨关节炎。虽然是老年人常见疾病，但该病的预防还需从年轻时期做起。”

据介绍，骨关节炎是一种以关节软骨退行性病变和继发性骨质增生为特性的慢性关节疾病，骨关节炎患者常伴有缓慢发展的关节疼痛、僵硬、关节肿胀、活动受限、关节畸形等症状，随着年龄增加和症状加重，甚至会丧失劳动能力，该病暂时无法治愈。有统计显示，50岁以上的老年人60%左右都会有不同程度的骨关节炎，有20%的老年人因为症状严重需要做关节置换。另外，骨关节炎患者若不积极治疗，还会增加心脑血管疾病的发病率。主要原因是这类疾病患者运动量减少，血脂、血糖有可能升高，从而导致心脑血管疾病的发生。但如果年轻时对关节加以保护，就可以预防和延缓、减轻这类症状。

司文腾提醒，骨关节炎发病率高跟当前

前生活快节奏和过度运动有一定的关系，肥胖和经常运动的年轻人尤其要注意爱惜关节，因为体重过大、过量运动都会增加关节的负重，极有可能造成关节损伤，使骨关节炎提前到来。此外，要避免关节受凉、受寒，秋冬季节应提前做好关节保暖，夏季避免空调直吹关节，如果出现关节不适，应提前检查治疗，通过一系列的预防、干预，延缓关节功能的退变。

### 类风湿关节炎“重女轻男”

近几日的阴雨天气，让不少类风湿性关节炎患者叫苦不迭。“天气湿寒，关节炎症状又加重了，早晨起来会有一个多小时的关节僵硬症状，疼痛也更加剧烈。”患有类风湿性关节炎的市民张女士告诉记者。

作为世界头号致残性疾病，关节炎患者正在逐年增加，其中，任何年龄均可发病的类风湿关节炎最为常见。“骨关节炎属于退行性疾病，而类风湿关节炎则属于免疫性疾病，机体免疫力低下容易出现此类疾病，该病一般侵蚀多个关节，而且是双侧对称性关节受累，但也以膝关节为主，症状多

为关节肿胀、疼痛、畸形，关节僵硬和肿大症状较骨关节炎症状更明显。郑州市中心医院骨科医生侯立刚告诉记者，目前，类风湿关节炎患者年龄大多在20~45岁，且女性多见，这与人体结构有一定的关系。郑州市第一人民医院关节外科主任蒋振营表示，类风湿关节炎病因现在还不明确，但当患者身体抵抗力低、受潮、受寒就会诱发症状，因此，医学分析其与自身抵抗力有很大关联，另外，有的父母患有类风湿关节炎，孩子小小年纪也会患上该病，可见该病有遗传倾向性，但还未证实与遗传相关。

尽管病因尚不明确，但预防并不不可少。侯立刚建议，平时应注意提升自身免疫力，加强体育锻炼，增强体质，同时，不要太劳累，勿过度疲倦，居住环境不宜潮湿，平时要防止关节受凉，根据温度变化适当增加衣服。

### 孩子“生长痛”不可大意

孩子在成长过程中会遇到“生长痛”，每当孩子喊腿疼时，家长也很容易放松警惕，认为过两天就好了。然而，孩子的腿疼

也有可能是关节炎，切不可掉以轻心。

“医院门诊也有部分青少年和儿童患关节炎的病例，”司文腾说，家长应学会辨别“生长痛”与关节炎，以免耽误治疗。一般而言，“生长痛”在13岁以下，尤其是孩子经过大量活动之后，晚上会出现腿疼的症状，但如果是单纯的“生长痛”，疼痛在第二天就会消失，而如果发现疼痛长时间存在，或出现膝关节肿胀，就要考虑是关节或者骨骼出现问题，应尽快去医院进行检查，通过检查滑膜有没有增厚或者浑浊等来判断病因，看是否有滑膜炎或者关节炎等。

蒋振营表示，孩子出现关节炎的情况还在少数，出现关节疼痛多以“生长痛”为主，家长也无需过于担忧。但需要注意的是，孩子由于表达能力有限，有时会表现出创伤性的关节炎或者滑膜炎等，因此，在孩子关节疼痛时，家长应多加关注。特别是4岁以下的婴幼儿，由于该年龄段孩子很少能用语言表述疼痛的部位和性质，所以需要靠家长细心留意孩子的异常行为，建议家长在孩子发生疼痛时密切关注体温、关节有无肿胀，活动关节有无受限，一旦发现异常应及时就诊。

## 一周播报

### 河南移动“智慧园博”显身手

本报讯(记者 苏立萌)用APP网络订票后刷身份证即可轻松入园博园，随时随地通过微信摇一摇自助听免费讲解……日前，在郑州园博园游览的游客体会到了由河南移动建设的“智慧园博”带来的便捷。

据统计，十一期间已有3万余人体验到了这一服务。为确保游客人身和财产安全，“智慧园博”还为游客搭建了“应急求救系统”，游客在遇到紧急突发状况时可以随时“一键”求助、报警。园区内同时设置了多套信息化触摸屏查询系统，通过这些智能设备同样可以享受“智慧园博”带来的方便与快捷。河南移动还在全园建立公共WiFi系统，游览中可以随时使用免费无线网络。

“智慧园博”系统不仅为入园游客提供方便，还为园区管理人员的安保调度、后勤保障保驾护航。据统计，十一长假，郑州园博园园区无线网络接入登录用户6万余人，微信服务号关注7万余人，网上购票3万余张，在线收集并处理游客诉求及建议1000余条。

## 生活上上策

栏目记者 何晶晶

虽然距离双十一还有不到一个月，但不少人已经开始在购物平台货比三家了，打算趁着优惠下单。品类丰富、价格实惠、不受地域限制、免去在家居商场奔波……诸多优势使上淘家居成为越来越多人的选择。然而，网购家居用品虽然方便划算，却也隐藏着诸多风险，消费者还得谨慎挑选下单，以防不必要的麻烦。

### 网购家具困扰多

网购操作简单价格便宜，不需要跑实体店，只需轻点鼠标即可送货上门。但因为看不到实物，各种问题也可能接踵而来。

首先，购物网站发展迅速，但目前仍缺乏规范，网购家具难免会买到“三无”产品，有些甚至连产品说明书都没有。材质、做工与网上说明差距大，家具的细节问题只看图片无法察觉，只有在到货后才能发现。其次，与实体店不同，网上买家具看不到实物，加之一些产品材质低劣、做工粗糙、工艺落后，难免会出现各种问题。网购

家具与图片有色差是常遇到的事。多数商家都在宣传中表示“请以实物为准”“色差不得作为退款理由”，这也在一定程度上增加了产生纠纷的几率。最后，环保性难保证。不少家具商家打出“环保牌”，还会附上检测报告，可家具送到后还是呛得人打喷嚏、流眼泪。消费者也不太可能去自行检测，只得“认倒霉”。

### 下单之前多询问

家住高新区的徐女士，最近想重新装修一下房子，平时工作忙没空去家居商场选购，就在网上订购了茶几和书柜，到货后发现实物与网上图片有出入，要求退货。但客服却告诉她，退货需承担700元运费且自行恢复原包装。无奈之下，徐女士只能低价转让。而林先生网上订购了一套家具，下单时商家写的是承担运费，但到货后才发现商家只是将家具运送到相关物流仓库。如果选择“送货上门”则需要额外承担费用。除此之外，网上很多DIY家居产品，

对于毫无木工经验的新手来说，安装起来却很费事。在安装过程中缺少零件、厨房与橱柜设计不匹配等问题屡见不鲜。

由于家居体积大、重量大、运输成本较高，消费者在下单前，要事先沟通好运输费用、是否送货上门、安装和退换货及商品出现问题如何解决等事宜，并留存聊天记录。如果要物流公司运送到家，则需确定物流公司是否额外收取吊装费、上楼费等，还要问清送货中出现的磕碰损坏问题如何处理。货物到家后，若发现破损磕碰等问题，消费者在验收时有权提出异议或拒收，避免购买之后陷入两难境地。

### 精挑细选有窍门

由于家居商品的特殊性，买到不满意的商品反而会带来一系列退换货的不便。因此，除了上述提到的问题，网上选购家居用品还要注意以下问题：一是先去实体店挑选、体验，再去网上对比价格，挑选信誉度高、有实体店的网店网购。二是选择有

信誉的网购平台，拥有第三方支付平台的网站相对来说更有保障。三是详细了解产品信息，量好尺寸再下单，对颜色、材质、做工、环保性能等做出详细判断后再购买，并保留聊天记录以备维权。

此外，有些产品则不适宜网购：以玻璃、陶瓷等易碎物为主材的家具、建材等不适宜网购，运输途中容易出现破损，不仅影响美观还会影响使用，而且不易追究原因。瓷砖、地板等体积较大，运费较高，容易磕碰、损坏，且用量很难自行计算，补、退货比较麻烦。需要上门量尺寸定制的橱柜、木门等家具建材往往需要量身定制，高一寸、宽一毫，都可能无法使用或影响美观，这类产品也最好放弃网购。另外，售后服务也是需要安装、对保修和维护要求较高的家具时，要询问销售商的服务能力，对销售商提供的信息通过致电厂家等方式确认。保留销售商提出担保、截图或聊天记录，并索要正规发票、保修卡等有效凭证。

## 图片新闻



10月12日，在郑州市第十个“郑州慈善日”来临之际，郑州市骨科医院组织开展了“助扶贫·创慈善之城”为主题的募捐活动，全院66个科室募捐善款11.5160万元。苏立萌 摄

## 医讯速递

### 河南省儿童医院 紧急救治被毒蜂蜇咬患儿

本报讯(记者 王治 通讯员 马一禾)日前，河南省儿童医院内科监护室(PICU)接诊两名被毒蜂蜇咬的患儿，全身多处肿胀起包，其中一男童肾功能受到严重损伤，后经过PICU和肾内科专家的联合救治，孩子情况已有所好转。

PICU接诊的两名患儿分别是6岁男童和4岁女童，两人为表兄妹，十一期间去山上扫墓、摘柿子，遇到了毒蜂“袭击”。“两个孩子送来时，面部、手部、腿部、腹部等多处有瘀斑、脓包，其中男孩情况较为严重。”医院大内科、PICU主任金志鹏介绍，患儿入院时体内置换出来的血浆为黑红色，尿液呈黑色，肝脏和肌肉已经严重受损。专家紧急救治，给予血浆置换和碱化尿液等治疗，患儿情况已有所好转。

入秋以来，毒蜂猖獗，被其蜇伤后，通常会胸闷、心慌并患上中毒性肝炎，严重的会引发肾脏、心脏损害，患上急性肾功能衰竭等病症。如果不慎靠近马蜂窝，要站立不动，更不要因害怕而挥手，毒蜂一般不会主动攻击人。如果不小心被毒蜂蜇伤，应立即用消毒针、镊子将毒针拔出，在伤口处涂抹氨水、小苏打水或肥皂水。当出现头昏、恶心等症时应立即就医。

### 郑大一附院 达芬奇机器人辅助手术

本报讯(记者 王治 苏立萌 通讯员 丁志丹)近日，郑大一附院胸外科赵高峰教授、夏宗江教授团队完成河南省首例达芬奇机器人辅助胸腔镜下肺癌根治术联合肺大疱切除术。据悉，该术在河南省尚属首次开展。

据悉，患者因体检发现肺部结节到郑大一附院胸外科就诊，入院后完善检查发现右肺下叶可见一约2×2cm大小结节，同时发现患者合并右肺尖部肺大疱。肺穿刺活检证实患者肺部结节为腺癌。经科室会诊后认为该患者右肺下叶癌诊断明确，右肺肺大疱明显，建议患者手术治疗。经与患者家属充分沟通后，郑大一附院胸外科决定采取达芬奇机器人辅助胸腔镜手术。经过精心术前准备后，在麻醉科及手术室团队的大力支持下，手术顺利实施，同期为患者实施了右肺下叶癌根治术联合肺大疱切除术。

据介绍，达芬奇机器人系统是新一代腔镜手术系统，能减少患者术后疼痛缩短住院时间，减少术中的组织创伤和炎症反应导致的术后粘连。达芬奇机器人系统更优的手术视野、更稳定的操作系统使手术失血量、引流管放置时间优于常规腔镜手术。患者于术后一周顺利出院，手术获得圆满成功。

### 省人民医院 “Y”型硅酮支架免除患者切肺之痛

本报讯(记者 王治 苏立萌 通讯员 张晓华)记者从河南省人民医院获悉，一位咯血5年、逐渐加重的王老汉，已经严重贫血，只能切除坏死的右肺才有希望中止咯血。不过，该院使用一种新型的“Y”型硅酮支架，巧妙封堵了他右肺的出血口，既避免了高风险的切肺手术，又有效中断咯血。目前，患者恢复良好并出院。

该患者来自安阳，5年来不断吐血、咯血，贫血日渐严重。检查发现，王老汉咯血的原因是右肺坏死，需要行胸外科手术切除坏死的肺。不过，该手术风险很大。河南省人民医院全科医学科主任陈献亮反复诊断后，考虑王老汉右肺呈毁损，已经没有功能。如果在气管隆突处植入一枚支架，把出血口给封堵上，慢慢形成血栓后，坏死的右肺就能被封堵，不再出血。但王老汉咳嗽剧烈，普通支架很可能被咳出，只有“Y”型硅酮支架才能有效封堵。硅酮类似塑料，质地韧，弹性好，支撑力强，不易变形，不易滑脱或咳出。但该支架体积大，植入难度高，硬镜下放支架容易损伤气道，且不易放在恰当位置，目前在省内尚属于开展较少的先进技术。

陈献亮介绍，适宜“Y”型硅酮支架的患者非常多，像气管狭窄、大气道的肿瘤、气管软化症、纵膈的食管癌、甲状腺肿瘤、对中央气道压迫导致的气道狭窄等都是非常好的适应症。

## 健康提醒

### 当心宝宝秋季腹泻

本报讯(记者 王治)进入10月，气温就开始快速下降，早晚的温差也会增大，此时，家长要注意防范孩子发生肠道疾病。肠道疾病中最常见的秋季腹泻，即发生在秋冬季的腹泻病。流行时间大概在每年的9月份到次年的1月份，其中10~12月是高峰期。

郑州市中心医院儿科主任刘静炎说，秋季腹泻起病急，初期常伴有感冒症状，如发热、咳嗽、鼻塞、流涕。有的患儿会出现呕吐并先于腹泻。一般情况下，孩子腹泻了，给予常规的饮食调理，供给足够热量，及时口服补液，以及纠正肠道菌群失调、肠黏膜保护剂等就可。但有部分患儿由于频繁腹泻与呕吐，进食又少，口服补液无效。严重者可出现重度脱水、酸中毒及电解质紊乱，如尿量减少，烦躁不安、嗜睡、神志不清等。这种情况下需到正规医院诊治，避免发生低血容量性休克危及生命。

秋季腹泻怎么预防?刘静炎建议，家长应注意孩子的清洁卫生，衣被用具要勤换、勤洗，提醒孩子不要暴饮暴食，以免肠道抵抗力降低。在高发季节，尽量减少带孩子去人流量大的地方。在室内记得每天定期开窗通风，保持室内空气清新。在秋季腹泻流行季节来临之前，可选择接种轮状病毒活疫苗，这种被动免疫的方法，具有一定的预防作用。