# 膝关节痛为何常年不愈

本报上周报道了膝关节疾病的新闻之后，引起了众多膝关节有症状的读者的关注，本报健康热线80889037忙个不停，特别是老年人非常多，大多问题是，中药外治是否有康复病案?或不光有膝盖痛还有其他并发症也可以一起治疗吗?

膝关节出现疼痛等症状除了外伤，一般都是受风寒湿邪等在营养不均衡、肝肾气虚等的情况下诱发。开始一般都是发凉怕风、发空虚、无力、嘎巴声、绞索、麻胀酸痛等，慢慢就出现钝痛、刺痛、肿痛，严重的患者慢慢就会变成X或O形腿，最后会失去生活自理能力只能靠拐杖、轮椅或手术。这也是扁鹊见蔡桓公里面所说“君有疾在腠理，不治将恐深”的印证。

膝关节本身受伤后还要继续承重，走路活动等加速对膝关节病变部位骨膜、软骨、筋腱、半月板等的摩擦、碰撞等，单纯靠吃止痛片来麻醉神经感觉不到痛或减轻疼痛，这本身就会加速对膝关节的伤害，这也是为什么膝关节疼痛长期不愈的主要原因，加上膝关节部位血液循环少，软骨组织在30岁以后不能再生，人体的自我修复功能会形成骨刺来加速对软骨、半月板的损伤。

李女士上周给天道中医的于主任来电表达感谢，并再介绍两位朋友治疗。她从去年秋天治疗完膝盖后已经到处旅游了，还出国到越南一趟，膝盖好了重拾自由。去年9月6日本报B07版报道的膝关节痛可保守中药外治，60岁的李女士本来患膝关节退行性病变痛得无法走路，必须做人工关节置换手术，听朋友的引荐先采用汽燔疗法治疗膝关节退行性病变，三疗程后晚上痛的轻可以睡觉了。去年初冬治疗第五个疗程后，膝关节疼痛症状大幅改善，可以正常生活也没有很大的痛状了。

74岁的刘先生，腰肌劳损30余年，4月双膝关节疼痛，左腿重，吃中药也没缓解，为此事非常苦恼。5月19日他开始治疗，第一次感觉整个身体轻松多了，觉得很有疗效，5月20日疼痛明显减轻，腿部也可以打弯，5月23日双膝关节疼痛减轻，走路有力，治疗之前走平路都不平稳，更不要说上坡路或者下坡路。5月26日膝盖未治疗前上下楼梯都很吃力，现在上下楼梯不仅已经没有那么吃力，而且膝盖疼痛每天都在减轻，不像以前会感觉膝盖又酸又板，现在感觉非常轻松。一疗程上下楼梯也不需要扶手，上楼梯和走上坡路都很有劲，感觉健步如飞。“开始抱着试试的心态来，没成想有这么大的成效，天道中医真的是给众多病人带来了福音。”在此天道中医的于主任也提醒骨关节患者，此病是由多年积攒下来的，所以还是减少运动，不要过于剧烈活动，多休息。 **半岛记者**

# 下周二河清路社区有健康讲座

□半岛记者 **徐军**

前不久，由博鳌亚洲论坛全球健康论坛大会支持、青岛市卫生健康委员会主办、半岛都市报社承办、垦荒人食品协办的“健康青岛 全民共享－健康服务进社区公益活动”正式拉开帷幕，健康讲座进社区活动也吸引了众多市民前来参加。7月2日(下周二)下午，我们将在水清沟街道河清路社区居委会继续举行“老年疝病的预防和治疗指导”健康讲座。

在上期健康讲座活动中，我们邀请了青岛市第八人民医院老年医学科袁涛主任，讲解“老年人健康保健知识”，擅长心内科常见疾病及疑难病例的诊治，可进行心血管常规介入治疗。对内科多系统疾病均有一定的综合诊治能力。主攻老年多系统疾病患者的诊治与管理。他深入浅出的讲解，让很多前来听讲座的老年人轻松理解了一些常见的老年病的防治，并提高了自己在平常生活中应对疾病的能力。而这样形式的讲座，越来越受到老人欢迎，不少老年人相约结伴而来。

7月2日(下周二)下午2点，我们将在水清沟街道河清路社区居委会(河清路44号)举办题为“老年疝病的预防和治疗指导”的健康讲座。疝病是一种中老年人群中常见病，但又是一种常常因不能引起患者足够重视而被越拖越严重、甚至危及生命的疾病。据统计，我国每年约有300万~500万新发的腹股沟疝病人，另有50万例以上的其他各类疝病。本次健康讲座的主讲专家张旭是青岛市中心医院肝胆疝外科主治医师，并兼任青岛市医学会器官移植专业委员会委员、青岛市抗癌协会肿瘤靶向治疗委员会委员、青岛市医学会外科专业委员会青年委员、中华疝与腹壁外科学院讲师、山东省医师协会疝和腹壁外科委员会委员、青岛市医学会疝和腹壁外科学组委员等职务。

讲座现场，我们将向市民发放《健康知识50题》的健康宣教手册、小盐勺，凡是参加义诊的市民均可以免费领取由协办单位垦荒人食品提供的东北木耳一袋，义诊现场还将发放调查问卷，交回问卷的市民还可领取一包垦荒人食品提供的“八号地豆浆粉”。

# 牢记使命，促进妇幼健康

## 中国妇幼保健协会首届党建工作和妇幼健康文化建设经验交流会在青举办

□半岛记者 **徐军**

妇幼健康是衡量社会健康水平的重要指标。妇幼保健机构是我国妇幼健康体系的主体，是党领导的卫生健康战线的重要组成力量。6月21日，中国妇幼保健协会首届党建工作和妇幼健康文化建设经验交流会在青岛举办。来自全国各省、市、县级妇幼保健机构的党务工作人员500余人参加了本次交流盛会。

妇女儿童健康是全民健康的基石，是衡量社会文明进步的标尺，是人类可持续发展的基础和前提。党的十八大以来，妇幼健康事业由“保生存”向“促发展”转变，迎来了新的历史时期。通过全面推进一级预防、不断加强二级预防、逐步落实三级预防，出生缺陷防治成效明显，出生人口素质和儿童健康水平明显提高。《中国妇幼健康事业发展报告(2019)》显示，2018年全国孕产妇死亡率下降到18.3/10万，婴儿死亡率下降到6.1‰，人均预期寿命达到77.0岁，优于中高收入国家平均水平。

继续促进妇幼保健事业进步，是落实新时代党建总要求的内在需求，6月21日，中国妇幼保健协会首届党建工作和妇幼健康文化建设经验交流会在青岛举办。国家卫生健康委妇幼司、国家卫生健康委直属机关党委、中国妇幼保健协会及山东省卫生健康委、青岛市卫生健康委有关领导，出席了交流会，来自全国各省、市、县级妇幼保健机构的党务工作人员500余人参加了交流会。

本次大会是顺应妇幼保健机构发展之需，激励全国妇幼健康工作者不忘初心、牢记使命，为促进妇女儿童全面发展，凝聚起健康中国建设的磅礴力量而召开的全国妇幼保健系统内首次高规格、高层次、高标准、高水平的党建工作和妇幼健康文化会议。29名来自全国各省、市、县级妇幼保健机构的院领导各抒己见，交流了在党建工作和妇幼健康文化建设中的好做法、好思路。

青岛市妇女儿童医院是本次交流会承办单位之一，作为妇幼特色专科医院，该院科学配置人才资源、融合多学科优势技术，前瞻性、创新性探索构建独具特色的出生缺陷防治“三级防控”体系，在全国出生缺陷防治工作方面走在了前列，为青岛市全生命周期健康服务体系建设做出了积极贡献，打造出生缺陷综合防治“青岛模式”。医院获批“全国第一批出生缺陷防治人才培训项目培训协同单位”，是青岛市唯一一家先天性结构畸形救助项目定点医院。

# 九旬老先生患上乳腺癌

## 在市中心医院成功手术，专家提醒：男性同样会患乳腺癌

□半岛记者 **徐军**

“90岁的老爷爷还长乳腺癌啊?”“这么大年龄这样的身体状况你们还敢做手术?”伴着一声声疑问，近日，青岛市中心医院乳腺外科王启堂主任和徐鹏主治医师将90岁的周先生推进了手术间。9分钟以后，这场90岁高龄男性乳腺癌手术争夺战成功打赢。

2年前，周先生发现左乳头后方有一个“蚕豆”大小的结节，因为没有疼痛感也就没当回事儿。2018年4月，他在市中心医院等多家医院就诊，穿刺活检病理确诊“乳头状癌”，由于周先生自身患有脑萎缩和高血压等基础病，身体状况差，手术风险高，确诊以后没有进行任何治疗。直到近期，周先生的肿块明显增大，便慕名再次来到青岛市中心医院乳腺外科就诊。

王启堂主任为周先生查体发现，他的左乳头后方肿块约5.5×6×6厘米，表面皮肤已经受侵即将溃破，严重影响生活，手术切除是首选。面对患有高血压(3级，极高危)和脑萎缩的90岁老人，王启堂深知手术的风险，在家属的坚持和信任下，王启堂带领治疗组讨论后决定，为周先生适当控制血压，采用局部浸润麻醉，适当给予静脉复合麻醉，行左乳单纯切除术，防止肿块溃破，保证老人的生活质量。

手术伊始，周先生的血压就达到了190/100mmHg，麻醉团队给予适当的镇静治疗，血压趋于170/85mmHg，手术医师快速给予左胸壁浸润麻醉并开皮。“暂停!血压升到200/105mmHg!”“患者呕吐了!”停下手术操作，麻醉医师迅速调整药物，熟练地处理呕吐，两分钟后，手术再次开始。王启堂主任和助手徐鹏持刀操钳，很快左乳已经离体，简单止血后针线飞舞，创腔已缝合，从开皮到手术结束仅仅用时9分钟，手术很成功。术后的周先生恢复良好，并顺利出院。

王启堂介绍，谈起乳腺癌，很多人都以为这是女性的专利，跟男性没什么关系，事实上，男性也有患上乳腺癌的可能性。男性患乳腺癌有三个危险信号：乳房内肿块常发生在乳晕周围，质地较硬，边界不清，表面往往不光滑，活动度较差；偶尔伴有乳头溢血，疼痛有时候会不很明显，但如果发现乳头出现回缩，且累及皮肤，都应该提高警惕性；男性乳腺癌最大的特点就是容易转移，所以如果发现腋下淋巴结长时间肿大也要特别小心。男性一旦发现上述症状，要及时去医院就诊，做到早诊断，早治疗，切勿讳疾忌医，错过疾病的最佳治疗时机。