

喝酒可导致股骨头坏死

“小酒”不断或一次“大酒”都有可能



1 三个因素掐断股骨头供血

髋关节是连接人体骨盆和下肢的一个大关节,由股骨头和髌臼组成。股骨头和髌臼就像一对倒扣的杵和臼,在能够活动的同时,具有良好的承重能力和稳定性。

与其他关节相比,股骨头主要依靠股骨颈周围的血管供血,获血能力比较脆弱,一旦供血受损,就有坏死的可能。影响股骨头供血最重要的三个原因是:

原因1 饮酒

一旦饮酒量超过身体对酒精的代谢能力,除直接引发脂肪代谢障碍和肝功能损害外,还会导致血脂升高,造成血液黏稠度增高、血流速度减缓,使血液的凝固性改变,不能很好地供给骨骼,最终造成股骨头缺血性坏死。

需要注意的是,股骨头供血血管的个体差异性较大,一般男性的股骨头供血量弱于女性。另外,无论是少量多次饮酒还是一次性摄入大量酒精,都可能引起股骨头坏死。

原因2 激素

大量的激素进入人体后,会在体内发生药理变化,刺激股骨头内细胞的新陈代谢,致使脂肪细胞肥大、增多,挤压造血细胞。在这种情况下,骨细胞会长期处于缺血的状态,进而发生坏死。

原因3 高尿酸

高尿酸血症不仅会引起痛风,还会导致缺血性心脏病和高脂血症、高血压等疾病的发生。若高尿酸盐沉淀于滑膜、关节软骨和骨质内,就会刺激血管,使其发生急性炎症,表现为充血、肿胀,还会使软骨及骨质被身体吸收,从而增加股骨头坏死的风险。

3 股骨头坏死的四个认识误区

股骨头坏死的首要症状是痛,主要是胯部、臀部、大腿根痛,疼痛程度会根据病情的发展而不断加重。目前,股骨头坏死尚无不可逆的治疗方法。临床中,患者常有几个认识误区:

误区1 股骨头坏死靠自己就能养好

股骨头坏死与轻微骨折不一样,坏死代表着无法再生,无法靠关节自身恢复,必须在医生的指导下,决定是保守治疗还是手术治疗。

误区2 股骨头坏死只能换髋关节

如果病变不严重,就可以通过减少负重、理疗、药物治疗、制动和牵引等保守方法缓解症状,并延缓病情发展。只有病情进展快、保守治疗效果不好的患者,才需要手术治疗。

手术治疗包括保留患者自身股骨头为主的修复重建术和人工髋关节置换术两大类,后者是治疗终末期股骨头坏死的唯一选择。

误区3 人工髋关节能用一辈子

置换术后,人工髋关节的使用年限与多种因素相关,包括人工关节的材质、制作工艺、医生的手术经验以及患者自身的使用等。有些患者可使用15年—20年,有些10年不到就需“翻修”。

误区4 在髋关节处乱敷草药

有不少股骨头坏死患者为了让自己不痛或早点恢复,就在关节周围敷些草药。长期如此,不仅可能导致皮肤出问题,还会影响正规治疗。

据《生命时报》

2 七个动作判断股骨头是否健康

股骨头坏死是累积效应,早期进行有效控制可极大减轻患者负担。判断自身股骨头是否有问题,可以分两步走:

第一步 六个动作

如果做屈曲、后伸、内收、外展、内旋、外旋这6个动作时,出现关节、大腿根部疼痛的情况,就可能是股骨头有问题。

第二步 盘腿

如果盘腿动作坐得稳,不痛且灵活,股骨头一般就没问题;如果大腿根、髋关节等部位疼痛,甚至无法坐稳,就要尽快去医院就诊。

帮您求医

经常腹泻是怎么回事

网友“好风景”问:我经常腹泻,尤其是在饭后。吃一样的饭,大家都没事,只有我很快就得上厕所。不过,泻一两次就好了,肚子并不疼,也不用吃任何药物。

另外,三年前,我在接受结肠镜检查时,得知自己长了一个结肠息肉。医生把息肉切除之后,做了病理检查,发现并没有癌变。现在,医生只是让我每年复查一次。

我的腹泻到底是什么原因引起的呢?我要不要做手术,切除结肠息肉呢?

沧州中西医结合医院医生李晓华:如果结肠息肉不大,就可以在肠镜检查时切掉;如果超过5毫米,就偏大了,需要住院切掉。

不过,经常腹泻不一定是结肠息肉引起的,可能是肠易激综合征的表现。肠易激综合征是常见的胃肠功能紊乱性疾病,症状主要是腹痛、腹胀、大便习惯改变等,分为腹泻型、便秘型、腹泻便秘交替型和腹痛型。它的发病和胃肠道功能障碍、内脏高敏感以及精神因素有关。

凌巍 整理

为方便更多读者咨询,本报已建立两个健康交流群。欢迎扫描下方二维码与管理联系,进入“沧州晚报健康交流(1)”或“沧州晚报健康交流(2)”。



可重复使用口罩靠谱吗

最近,一些企业表示已开发出可重复使用口罩,这种口罩的防护效果如何呢?

1.可重复使用口罩面世

业内人士介绍,一次性口罩有三层,中间层是被称为口罩“心脏”的熔喷布,高温、酒精、射线等消毒方式会破坏熔喷布内层结构,导致其失去过滤效果,因此一次性口罩无法重复使用。

研发可重复使用口罩的关键,在于找到抑菌、杀菌材料,或经传统消毒方式的过滤材料。一款使用聚四氟乙烯材料的可重复使用纳米口罩的产品介绍称,其使用的聚四氟乙烯纳米滤膜口罩比传统熔喷布拥有“更长的使用寿命”“可耐受沸水、酒精等消毒杀菌方式”“口罩若无破损,可消毒后再次使用”。

再次使用”。

2.可重复使用口罩靠谱吗

记者在调查中发现,这些可重复使用口罩质量参差不齐,过滤效率有高低。

广州检验检测认证集团有限公司出具的一份报告显示,某公司生产的可重复使用口罩在浸泡10次后过滤效率符合标准要求。另有一份检测报告显示,有的样品在使用多日后,细菌过滤效果降为82%左右。

3.可重复使用口罩前景如何

在防疫常态化背景下,我国市场对口罩的需求将保持高位。有业内人士认为,从长远来看,全民依赖一次性口罩不可持续,因此,提升口罩使用率在是必行。

据新华社

沧州市人力资源和社会保障局 国家税务总局沧州市税务局 关于社会保险业务系统升级期间停办业务的通告

各县(市、区)人力资源和社会保障局、税务局和社会保险经办机构、各参保单位:

我市企业职工养老保险数据将于11月20日集中到省统一管理,企业职工养老保险、机关事业单位养老保险、工伤保险和失业保险于12月份开始使用全省统一的业务受理平台和业务经办系统。同时,与原业务系统相关联的沧州市多险合一网报系统、沧州市人社APP、自助服务一体机等对外服务系统需要同步升级。为确保以上工作如期完成,系统切换期间全市各社保经办机构将暂停各项社保业务。现就有关事项通告如下:

一、社保费征收业务停办及新系统上线时间

2021年11月20日18:00起全市社保经

办机构暂停办理社保业务。2021年11月25日22:00全市税务部门暂停企业养老保险(含灵活就业人员)、机关事业单位养老保险、工伤保险、失业保险的征收工作。社保新系统恢复业务时间定于2021年12月6日8:30正式启用,税务部门同步开放缴费功能。

二、各险种社保待遇支付核定及重新办理时间

11月12日前参保单位或个人,到经办机构业务部门办理11月份的企业养老保险、机关事业单位养老保险、工伤保险、失业保险基金支付业务核定工作。11月12日之后,业务部门不再受理核定需11月份支付的所有业务。待新系统12月6日上线后,再恢复办理。

三、停办业务范围及应对措施

系统停机期间,全市企业养老保险、机关事业单位养老保险、工伤保险、失业保险的业务办理和申报缴费业务暂停。系统停机期间,工伤保险人员参保等急办业务,可到参保地社保经办机构窗口递交材料,新系统上线运行后再具体办理。市本级机关事业单位养老保险待遇领取人员12月份养老金在12月6日以后发放。

省级数据集中和全省社保公共服务平台的应用是省人社厅和省税务局的重大工作要求,对建立全省统一、高效便捷的社会保险经办管理体系至关重要。对于信息系统停机切换给参保单位和参保人员带来的不便,敬请谅解!

四、注意事项

如有其他工作调整将另行通知。系统停机期间,社保业务咨询电话如下:

养老保险科:3201150

工伤赔偿科:3206663

劳动能力鉴定中心:3206292

社保中心:

登记申报经办窗口:3206902

企业养老保险经办窗口:3206635

机关养老保险经办窗口:3206650

工伤保险经办窗口:3207762

失业保险经办窗口:3206610

沧州市人力资源和社会保障局

国家税务总局沧州市税务局

2021年11月10日