

关节炎不是“老年病”

要树立全年龄段保护意识,依靠科学养护减少关节损伤

10月12日是世界关节炎日。关节炎是当前全球致残率较高的慢性骨关节疾病。不少人以为,关节疼、关节炎是上了年纪的人才会遇到的问题。殊不知,现在越来越多的年轻人也受到了关节肿痛、僵硬的折磨。医生提醒,关节炎不是“老年病”,出现关节肿痛、僵硬,要特别警惕。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 温颖 曹坤恒

医生了解患者情况。



A 关节炎主要分为三类

说到关节炎,很多人第一反应就是“老年人才会得的病”,事实是这样吗?江门市第二人民医院(江门市中心医院蓬江分院)疼痛科主任医师林均练表示,关节炎不是“老年病”,而是发生在人体关节及其周围组织,由炎症、退变、感染、创伤、免疫等多种因素引发的一大类疾病,其典型表现就是关节疼痛、肿胀、僵硬、活动不灵活。

江门市五邑中医院关节与小儿骨科负责人、副主任中医师蔡沁提醒,老年人患病,大多是关节软骨长期磨损、机体退变带来的增龄性损伤。而年轻人体重超重、长期久坐、反复高强度负重运动、关节外伤愈合不佳、免疫及代谢紊乱,同样会造成关节软骨微损伤,诱发病理性关节炎,临床上中青年患者案例正不断增多。

蔡沁介绍,临床高发的关节炎主要分为三类,病理特征与症状差异明显。骨性关节炎是最常见的退行性关节病,核心病变为关节软骨磨损、骨质增生,高发于膝、髋、脊柱等负重关节,典型表现为活动后关节酸痛、关节弹响、间歇性肿胀,病情进展后会出现活动受限的情况,严重时可引发关节畸形;类风湿关节炎属于自身免疫性疾病,多见于中青年女

性,常对侵袭手指、手腕等小关节,标志性症状是晨起关节僵硬持续一小时以上,伴随持续性肿痛,若长期未规范治疗,会造成骨质破坏、关节强直畸形;痛风性关节炎属于代谢性疾病,由尿酸盐结晶沉积在关节引发无菌性急性炎症,多见于脚趾、脚踝,发作时关节红、肿、热、痛剧烈;反复发作会形成痛风石,造成永久性关节损伤。

B 早预防 早干预

两位医生提醒,关节软骨损伤不可逆,关节炎防治的核心在于早预防、早干预。一是控制体重,减轻肥胖带来的关节垂直负荷,延缓软骨磨损;二是纠正不良生活习惯,避免久坐久站、跷二郎腿、长期低头弯腰等行为,减少关节慢性劳损;三是坚持适度的低冲击运动,可选择快走、游泳、直腿抬高训练等方式,强化关节周围肌肉力量,提升关节稳定性,尽量不要频繁做深蹲、爬楼、剧烈跑跳等容易损伤关节的运动。此外,日常还要做好关节保暖,均衡饮食,控制高嘌呤、高脂食物摄入,维持机体代谢稳定。如果

关节持续疼痛、肿胀、僵硬,不要拖延,尽早到医院就诊检查。

林均练特别提醒,除了通用养护,不同关节“怕什么”要记牢,对症保护才有效。全身养护要做到防寒保暖,避免关节长期受冷,减少无菌性炎症诱发风险;劳逸结合,不要长时间超负荷干活、运动,减少关节软组织持续损耗;饮食有度,切忌暴饮暴食,维持身体代谢平稳;运动前充分热身放松肌肉,日常多做肌肉拉伸,帮助关节保持正常位置。

针对不同关节解剖结构、受力特点

各不相同的问题,两位医生给出了养护策略。

膝关节——人体主要负重关节,应减少屈膝负重动作,少做深蹲,减少频繁爬楼、爬山,尽量不要长时间跪坐;优先选择游泳、平地慢走等运动;肥胖的人建议积极减重,进行高强度运动时佩戴护膝,做好热身防护。

髋关节——避免长期盘腿坐、跷二郎腿;少做负重深蹲,警惕髋关节突然扭转受伤。

手指、腕关节——避免长时间反复用力抓握劳作;少用冷水洗手,类风湿高

危人群尤其要做好手部保暖。

踝关节——运动时选择合脚的运动鞋,必要时佩戴护具,预防崴脚;一旦崴脚,好好休养,反复扭伤容易引发关节炎。

颈椎关节——保持端正体态,每30—40分钟起身活动,缓解椎间盘与肌肉压力。

此外,两位医生提醒,各个年龄段人群都要摒弃认知误区,树立全年龄段保护意识,依靠科学养护减少关节损伤,预防关节炎发生,守护骨关节健康与肢体活动功能。

江门市中心医院心血管内科新病区正式启用 诊疗环境与救治能力实现双提升

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/陈锋 陈君)近日,江门市中心医院心血管内科新病区正式启用。经过8个月的改造升级,心血管内科一区、二区顺利回迁至内科楼8楼,并在9楼新增三区,科室诊疗环境与救治能力实现双提升。

新病区启用后,在CCU(冠心病监护病房),科室一体化管理、“全科一张床”的运行模式强化了对危重患者的救治能力,让重症心血管患者能够得到更及时、更有连续性的监护与治疗;在二区,智慧护理系统的运行、卫生间适老化改造以及病区生活物品规范化摆放等细节,成为此次病区建设的亮点,相关经验也将作为院内后续科室升级改造的参考方向;三区

持续完善抢救流程、配齐抢救设施及配套设施,优化医护人员配置,筑牢医疗安全防线。

启用仪式上,江门市中心医院党委书记、院长阮晓红表示,心血管内科借助病区翻修扩建的机会,站上了发展新台阶。希望科室牢牢把握新机遇,持续发挥特色优势项目,传承优良工作作风,在医疗、科研、教学领域持续深耕发力,全力冲刺国家级重点专科建设目标。

该院心血管内科主任高伟栋表示,科室将抓实医疗质量管理,持续精进诊疗技术,积极开展新技术、新项目,大力推进科研工作,扎实做好省级重点专科建设,全力以赴向国家级重点专科目标奋进。

新技术破解复杂创面修复困局 帮助患者告别“久治难愈”



快速组织工程皮肤技术为创面修复提供新选择。

江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/黄奇花 黎歆)外伤破溃、糖尿病足、压疮之后伤口久不能愈合,出现肌腱、骨头外露,反复渗液感染,换药也不见好转,这类难治性复杂创面一直是创面修复领域棘手的临床难题。近日,江门市人民医院烧伤整形科联合中山大学附属第一医院朱家源团队,运用国内前沿快速组织工程皮肤技术,成功修复肌腱、骨头外露的难愈创面,破解复杂创面困局,为深受慢性创面折磨的患者带来新的治疗选择。

当创面出现骨骺、肌腱外露时,移植皮片如同在贫瘠的土地上播种。如果患者同时患有糖尿病、下肢血管闭塞、营养不良等情况,伤口愈合会变得更加艰难。传统治疗手段均存在明显局限性,比如常规换药仅能清洁创面、控制感染,常规植皮手段必须建立在血运良好的肉芽创面上等。

此前,一名患者下肢动脉血管闭塞,受困于肌腱、骨头外露的难治创面,传统换药、常规植皮均难以奏效,皮瓣手术又因患足供血差而风险过高。该患者进入江门市人民医院后,该院烧伤整形科团队联合中山大学附属第一医院朱家源团队,运用“自体皮肤基底膜悬液+双层人工真皮支架”联合移植的快速组织工程皮肤技术进行治疗。完成清创后,经过支架植入构建再生微环境,待创面形成充足的新生血管、具备理想的植皮条件后,再行自体刃厚皮

片移植。最终,移植皮片完全成活,创面实现全愈合。

继首例患者取得良好疗效后,科室团队又将这套治疗方案应用于另一名糖尿病足复杂创面患者。该患者同样存在创面经久不愈、组织缺损严重、肌腱外露等情况,常规修复手段效果有限,皮瓣手术风险高。经科室充分评估,并联合朱家源团队研讨,决定继续采用快速组织工程皮肤移植治疗。通过植入材料改善创面血管化,再造适宜植皮的创面基底,然后开展植皮手术,患者在较短时间内完成了创面修复。

据了解,此次采用的快速组织工程皮肤技术,并非简单植皮,而是通过“自体皮肤基底膜悬液+双层人工真皮支架”联合移植,主动改善创面再生微环境,加速新生血管形成,为后续植皮创造条件。江门市人民医院烧伤整形科主任陈仕星表示,该技术有四项突出优势。一是适配肌腱、骨头外露或糖尿病、高龄、血管条件差,无法耐受复杂大手术的难愈创面患者;二是大幅提升植皮成功率 and 成活率;三是基底膜悬液来源于患者本人,生物相容性好;四是告别反复换药、被动等待,主动创造创面再生条件。

两例手术的成功实施,验证了快速组织工程皮肤技术在糖尿病足合并骨、肌腱外露这类高难度创面中的安全性与可复制性,为江门地区同类患者积累了宝贵的临床经验。

两面锦旗 两个感人故事



医疗护理员正在照料患者。

两面锦旗,两段守护,一样滚烫的心意。近日,江门市五邑中医院老年病科(中医全科医学科)先后收到两面由患者家属送来的锦旗:一面写着“敬老如亲延岁月 温情相伴暖夕阳”,另一面写着“家一般的温暖 亲人般的呵护”。锦旗的背后,是医疗护理员团队日复一日地坚守,也是一个个“不是亲人,胜似亲人”的照护故事。

前一面锦旗,照见“三年如一日”的细心。患者年事已高、身体机能衰退,长期住院治疗;子女工作繁忙,无法24小时陪伴,护理员便成了

老人身边最亲近的人。家属坦言,医疗护理员每天给老人翻身拍背、擦洗身体,从未有过半句怨言,卧床三年的老人身上没有一点异味,“这连我们子女都做不到”。每天定时定点按摩舒缓,医疗护理员用日复一日的坚守,让老人在病榻上感受到了亲人般的温暖。

后一面锦旗,挑起的是一个家庭的重担。这位患有脑梗后遗症、长期处于植物状态的患者,由于儿子因病离世,此前由儿媳独自照料。医疗护理员接手后,为老人制订了个性化护理方案,每一项操作都有标准、有记录:定时翻身拍背、鼻饲精细管理、肢体被动活动、严防压疮和肺炎。医疗护理员不仅很好地完成了护理的工作,更成了患者家属的“暖心人”——每天微信反馈老人状态,一句“您放心,我们在”,给予家属精神支撑。为此,家属特意送来锦旗,表示这份“爱的守护”,守住了她对家的牵绊。

两面锦旗,既是患者家属对医疗护理员辛勤付出的认可,也印证了科室在专业照护规范管理和人文服务上的持续努力。这些用心的付出,让专业照护的温度传进了每一位患者及家属的心里,成为江门市五邑中医院践行“以患者为中心”服务理念的生动画影。

(文/图 何雯意 黄进淑 刘森)

蓬江区第一届健康嘉年华将举行

十大特色板块提供多元服务



江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/尹雅敏)10月16日,为期3天的蓬江区第一届健康嘉年华将在健威广场举行,把趣味科普与便民服务搬进商圈,点亮市民健康夜生活。

本次活动设置十大特色板块,“一站式”提供公益义诊、健康筛查、养生科普、互动体验等多元便民服务,内容丰富、亮点十足,让市民在逛玩休闲中轻松学到健康知识。

本次活动开设7场科普讲座,邀请多位深耕一线的健康讲师带来实

用干货。其中,10月18日下午4时30分特设重阳节专场,同步开启线上直播讲堂,由广东江门中医药职业学院中医专任教师、中医主治医师马玉莹主讲,把专业晦涩的医学知识转化成通俗易懂、贴近生活的健康小贴士。届时,“直播江门”App将进行全程直播。

活动期间,市民可线上收看专家直播学习健康知识,也可线下到健威广场打卡,沉浸式体验趣味科普、享受便民服务。

健康夜市嘉年华期间,市民可以线下打卡,也可以线上学习健康知识。

“健康江门·科普大讲堂”将聚焦“秋收冬藏”“居家护腰” 为市民送上中医药文化惠民盛宴

江门日报讯(文/图 记者/何雯意)为持续推进“健康江门·科普大讲堂”系列活动走深走实,“重阳送健康、岐黄暖万家”——2026年全国健康科普月暨中医药文化健康直通车活动将于10月17日晚在健威广场举行,为市民送上中医药文化惠民盛宴。届时,“健康江门·科普大讲堂”将开启“线下专场+线上直播”模式。

本次活动将邀请江门市五邑中医院老年病科(中医全科医学科)主任宋天云和脊柱与骨质疏松科负责人钟诚担任主讲人。宋天云长期深耕中医临床一线,在慢病调理、亚健康干预、季节性养生等领域具有丰富的临床经验,本次将紧扣重阳时节秋冬交替的气候特点,引导市民顺应“秋收冬藏”季节规律,调整作息与情志,并结合中老年人常见肺脾肾虚问题,讲解脏腑调理思路以及分享药食同源、秋冬“三脏同养”食疗方,为市民提供养生食谱。

钟诚长期从事脊柱疾病的中西医结合治疗,擅长腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎间盘突出、颈椎病、脊柱骨折等疾病的诊治,本次将围绕“腰痛别乱揉!不是所有腰突都要正骨”的主题开讲,重点教市民怎样区分普通腰肌劳损和危险腰痛信号,纠正大众常见的护腰误区,并分享可直接上手的居家护腰方法。

本次活动全程开启线上直播,市民可通过“江门日报”“江门市五邑中医院”视频号或直播江门App实时观看,并通过互动留言区进行提问,专家将予以答疑。

当晚还将同步开展中医药文化健康直通车活动,江门市五邑中医院专家团队现场坐诊,免费为市民提供健康咨询、慢病调理、问诊答疑等服务。市民还可以到中医特色体验区,品尝养生茶饮、领取健康宣传手册,近距离感受中医药文化的独特魅力。

医生简介



宋天云:江门市五邑中医院老年病科(中医全科医学科)主任、主任中医师,擅长中医经典思维诊治急性慢性咳嗽、过敏性鼻炎、眩晕、失眠、颈椎病、腹胀、便秘、口腔溃疡、带状疱疹、湿疹及不明原因发热等临床常见病、疑难杂症和亚健康体质调理。



钟诚:江门市五邑中医院脊柱与骨质疏松科负责人、副主任医师,主要从事中西医结合治疗腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱症、颈椎病、脊柱骨折、肿瘤、感染、侧弯畸形等疾病,在微创脊柱外科方面积累了丰富的经验。