



别让冬风吹进你的关节



重庆冬日瑟瑟的冷风，从裤脚悄悄地钻入，你是否感觉到膝盖被冷风拂过隐隐作痛，即使穿上秋裤，也难以抵挡这刺骨寒气。泡泡热水脚，再多穿几件，用热毛巾敷一敷也许就能解决问题？但其实可能没那么简单，寒风天，我们还需要警惕骨关节炎的侵袭。

记者采访陆军军医大学新桥医院骨科的徐源副主任医师了解到，关爱骨关节健康，需注意以下三个方面。

骨关节炎有哪些典型症状

徐源副主任解释道，骨关节炎是一种常见的关节疾病，以关节软骨病变、丢失为主要特征，并可诱发关节其他组织病变，如软骨下骨质、关节滑膜病变的慢性关节炎性疾病。随着年龄的增长，关节软骨逐渐失去弹性和润滑性，关节边缘和软骨下骨质出现增生，形成骨刺，加剧关节炎症和疼痛感。骨关节炎多发于中老年人，但存在骨关节损伤、过度使用或家族病史的年轻人，也有较大的发病风险。骨关节炎的典型症状包括：

■**关节疼痛**：初期可能仅在活动时感到疼痛，随着病情发展，疼痛可能持续存在，影响生活和工作。

■**关节肿胀**：关节周围可能因为炎症积液而肿胀。

■**关节僵硬**：关节表现为活动迟缓，尤其在早晨起床或长时间不活动后，关节僵硬感更为明显。

■**活动受限**：关节活动范围缩小，将严重影响日常活动。

■**关节畸形**：在骨关节炎严重的情况下，关节可能因增生和肿胀出现变形，俗称“O”型腿及“X”型腿。

如何预防骨关节炎

◆**保持健康体重**：过重会增加关节的负担，尤其是膝关节和髋关节。控制体重，可以减小关节压力。

◆**适度运动**：规律的有氧运动和力量训练有助于增强关节周围的肌肉，提高关节稳定性。推荐的运动包括游泳、骑自行车和瑜伽等低冲击运动。

◆**避免关节过度使用**：长时间重复同一动作、保持同一姿势或过度使用关节，可能导致关节损伤。在工作或运动中，适当休息和变换动作是必要的。

◆**保护关节**：在寒冷天气中，注意保暖，避免关节受凉。在进行可能损伤关节的活动时，使用拐杖、扶手或关节支具等辅助工具可以提供额外的支持，减轻关节负担。

◆**健康饮食**：摄入富含优质蛋白质、维生素D和钙的食物，有助于维护关节健康。

治疗骨关节炎的方法

徐源副主任提醒，骨关节炎的治疗需要综合考虑患者的具体情况，以下是一些常见的治疗方法：

1. **保持积极的心态**：治疗过程中，积极的心态对于关节疾病的管理和康复至关重要。通过向专科医师咨询、参与社交活动、保持乐观和积极的生活态度，可以提高生活质量。

2. **生活方式调整**：在日常生活中，改善饮食，减轻关节负担，避免高冲击运动，都是治疗骨关节炎的重要方面。

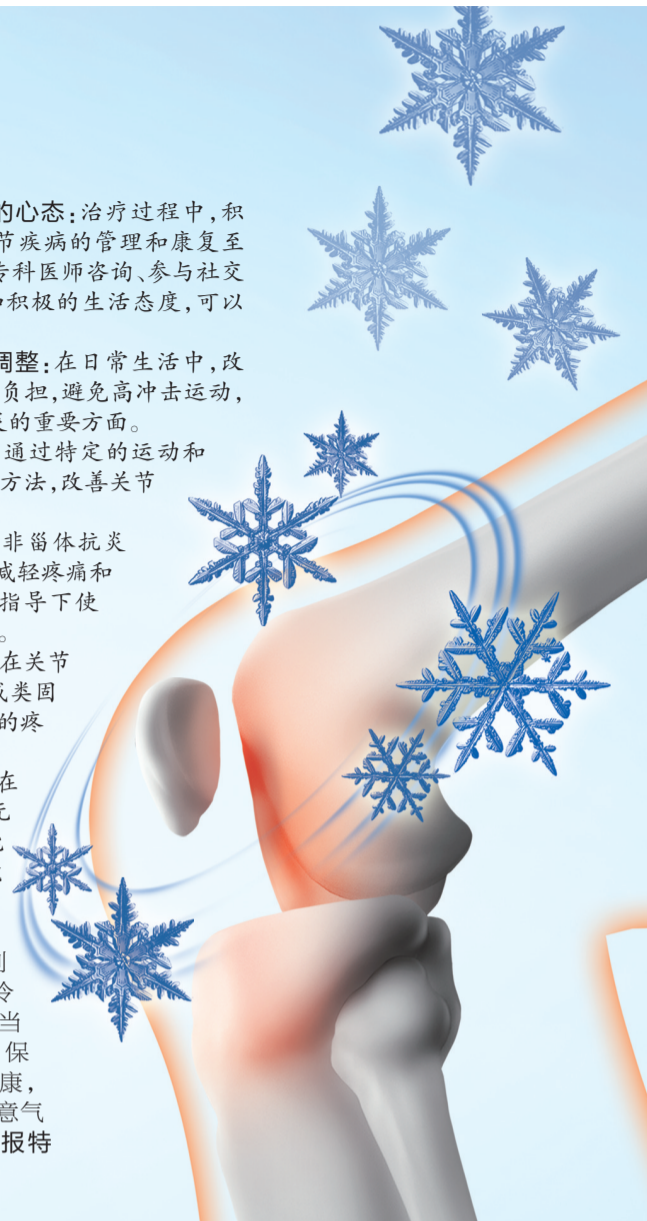
3. **物理治疗**：通过特定的运动和热疗、冷疗等物理方法，改善关节功能和减轻疼痛。

4. **药物治疗**：非甾体抗炎药(NSAIDs)可以减轻疼痛和炎症。应在医生指导下使用，以减少副作用。

5. **关节注射**：在关节内注射透明质酸或类固醇，可以提供暂时的疼痛缓解。

6. **手术治疗**：在药物和物理治疗无效的情况下，可能需要进行关节镜或者关节置换等手术。

寒风呼呼刺骨，冰雨淅淅冷肤。冬日渐冷，应当增添衣物，注意保暖。爱护关节健康，待来年春日再次意气风发。 **重庆晨报特约撰稿 张为本**



合道堂第9届中药膏方文化节冬至专场 为市民带来中医养生盛宴

12月21日，合道堂中医馆在江北区五里店明日广场举行“传承膏方文化，守护健康之约”第9届中药膏方文化节冬至专场，为广大市民带来一场名医义诊、养生讲座和膏方调理的中医养生盛宴。

中医讲究秋收冬藏，冬至前后是养生的黄金时节，也是中药膏方最佳的服用时节。近年来，服用中药膏方进补养生的人群越来越多，哪些人适合服用中药膏方，服用中药膏方又有什么讲究和需要注意的问题？当天，合道堂特地邀请重庆市名中医、中华中医药学会治未病专委会委员万鹏为市民和中医爱好者带来一场《冬季养生：膏方进补》的专题科普讲座。

中药膏方在中医学中有着悠久的历史，其起源可上溯到成书于战国至西汉时期的《黄帝内经》。万鹏医生介绍，少儿、妇女、中老年及亚健康人群，都适合服用膏方。按照中医理论，服用中药膏方主要是“救偏却病”，调理人体内的不平衡状态，达到“治未病”的效果。由于膏方是根据服用者自身不同的体质熬制而成，因而每份膏方的疗效具有很强的针对性。万鹏医生建议：膏方应该“一人一方”，辨证施治，对症调理。

合道堂中医馆相关负责人介绍，中药膏方文化节合道堂已连续举办了8年，今年是第9年，从11月7日立冬开始，将一直持续到12月31日。今年合道堂中医馆还邀请到陈茂长、姜兴鹏、刘仁毅、罗蜀高、文仲渝、万鹏、阳正国等知名中医专家，为大家提供免费健康咨询和义诊服务，为市民冬季养生祛病把脉支招。

新重庆-重庆晨报记者 杨新宇 摄影报道



市民体验、选配中药膏方。

万鹏医生为市民把脉义诊

深耕生殖医学，铸就生命奇迹

重庆医科大学附属第一医院生殖医学中心主任 刘西茹

世界卫生组织发布的报告显示，全球约1/6的人受到不孕不育的影响。幸运的是，在医学不断进步的今天，辅助生殖技术的进步为不孕患者圆梦提供了可能。“以患者为中心，用心呵护每一个生命是我一直秉持的行医原则。”重庆医科大学附属第一医院生殖医学中心刘西茹说。深耕生殖医学领域近二十载，刘西茹致力于不孕不育精准诊疗、人类辅助生殖助孕技术、罕见遗传病阻断，开展了系列基础性和前瞻性研究。

破解生育难题 技术达到国内领先水平

2002年，刘西茹以专业第一的优异成绩考入华西医科大学，攻读妇产科生殖内分泌专业的研究生。毕业后扎根重庆医科大学附属第一医院生殖医学中心，深耕临床、科研与教学。

在辅助生殖技术领域，刘西茹带领其团队致力于辅助生殖技术创新科技研究，

包括胚胎着床、子宫内膜容受性、胚胎筛选等，深入研究影响试管婴儿成功率的因素，针对性优化了胚胎培养环境，提升试管婴儿妊娠率。刘西茹介绍：“三年内，重庆医科大学附属第一医院试管婴儿周期数翻倍，成功率提高10%以上，单囊胚移植的临床妊娠率高达62.5%，达到国内领先水平。”

专业与关怀并重 助力好“孕”降临

一对夫妇专程从贵州而来，携带了锦旗和当地竹笋，想表达对刘西茹主任的感激之情。原来这对夫妇辗转多家医院做试管婴儿都失败了，男的染色体异常，为平衡易位，健康孕育几率仅1/18，自然受孕后流产风险极高；女的因趋近40岁，自身卵巢储备功能差，AMH(抗缪勒管激素)仅有0.8ng/ml。由于前几次的失败，患者心理压力极大。为缓解患者心理压力，刘西茹总是耐心倾听、为患者分析病情，从就

诊、B超、取卵到胚胎移植为她开启了绿色通道，并联系了多个科室进行会诊。

通过第三代试管婴儿技术，辅以心理干预，患者获得了2枚可移植胚胎，第一次冻融胚胎移植便让生命的种子成功着床。“生育是一件奇妙而复杂的事，生殖医生最大的成就莫过于患者告诉我们‘好运’的消息。”刘西茹说。

科研与教学并重 奋战生殖一线

在日常工作中，刘西茹除了担任生殖医学中心的主任外，还承担着妇产科中英文教学，多次获“受学生好评教师”的荣誉称号。

“对我而言，医学是一个需要持续探索创新的领域，唯有不懈科研，才能持续提升临床医疗水平，才能为患者制定更精准高效的治疗方案。”刘西茹说，无论是面临何种孕育困难的挑战，她始终全力以赴，奋战在攻克人类辅助生殖技术难题的第一线。 **重庆晨报特约撰稿 黄珊珊**



重庆医科大学附属第一医院生殖医学中心主任刘西茹