

# 骨刺是个“坏”东西吗

指点

迷津

很多中老年人,在诊断膝关节等处骨质增生后谈骨刺色变,甚至会坚持锻炼,希望把骨刺“磨掉”,但骨刺一定是“坏”东西吗?

## 为什么会出现骨刺

日常所说的“骨刺”“骨质增生”“骨赘”,基本上都是同一种东西,一般是人体随着年龄增大而产生的,其本身不是病,而是正常的生理退变。

随着年龄增大,关节也会老化。膝关节负重,老化速度比其他关节快,关节软骨逐渐失去水分、变小、变薄,甚至剥脱,其缓冲、垫片作用逐渐降低,直接导致骨头与骨头之

间摩擦。为了减少关节内的压力,增大接触面积,在骨关节的边缘就会逐渐产生骨质增生来减轻这个压力,同时增强关节稳定性,这是人体为了适应压力变化而产生的一种自我保护。

当然,外伤、过度运动、不健康使用等,也会造成软骨的加速磨损,导致骨刺过早出现。

## 骨刺能否被“磨掉”

既然骨刺是正常的生理退变,起到减轻关节压力、稳定关节的作用,为什么要“磨掉”呢?

一般情况下,骨刺对于日常生活不会有影响,同时骨刺的大小、多少与疼痛不成正

比,所以完全没有必要因为生了骨刺而惊慌。

很多人希望通过多走路、多运动来“磨掉”骨刺,这是不正确的。骨刺不可能这样被“磨掉”,这些行为反而会加速骨刺的生成。

## 哪些骨刺需要治疗

大部分骨刺都是正常的生理退变,不需要治疗。但也有一部分骨刺因为位置、大小等原因刺激正常的神经、血管,或影响关节活动,需要积极治疗。

一般可分为保守治疗及手术治疗。保守治疗包括理疗、使用口服或外用药物、休息等。理疗能起到放松肌肉、改善局部血供的作用,但对骨刺本身没有治疗作用,也不会让骨刺消失;药物治疗主要使用消炎镇痛类药物以缓解症状,也不能消除骨刺。对于急

性疼痛,建议多休息。

只有当骨刺产生严重临床症状,如肢体出现严重疼痛麻木、影响相应关节功能,保守治疗无效时才需考虑手术治疗。手术主要方法是切除骨刺,解除骨刺对神经、血管、软组织、关节的刺激,达到缓解疼痛改善功能的目的。

值得注意的是,骨刺是机体的自然老化过程,即使进行手术切除,如果不注意保护关节,过度负重、劳累、休息少、姿势不良,也会导致骨刺复发。

## 骨质增生可否补钙

骨质增生和补钙并不矛盾。相反,如果负重的关节骨骼存在骨质疏松,关节软骨的基座不牢,会造成关节承重不均匀,促进骨刺生成。补充钙剂、维生素D和抗骨质疏松治疗

反而能改善关节受力,一定程度上减缓骨刺生成。

同时,绝大部分骨质增生的病人为老年患者,存在不同程度的骨质疏松,更需要积极补钙。

## 日常预防方法

控制体重、减肥,因为超重会加速膝关节的磨损,加速骨质增生。

适当进行功能锻炼,增加躯干肌肉及四肢肌肉的力量。老年人肌肉并不强壮,肌肉容易萎缩,骨骼会起替代肌肉的作用,容易导致骨质增生。

运动不宜过于激烈,做操、打太极拳、慢跑、骑自行车、游泳等活动较适宜。重要的是,运动量的大小因人而异,以运动后关节的疼痛和肿胀不加重为度。若关节疼痛,应休息几天,待症状减轻后再进行锻炼。

上海市同济医院骨科关节外科 饶志涛



# 不可小看感染性心内膜炎

心超医生:“怎么不舒服?”

患者:“最近一直胸闷、气短,临床医生听着有心脏杂音。”

心超医生:“最近有没有发烧?”

患者:“没有。去年嗓子化脓后反复发烧、寒战,但没去医院检查,自己吃了些退烧药。今年年初突然脾脏梗死,当时也没有做心超检查,最近一直胸闷气短才来检查的。医生,我的心脏究竟怎么了,严重吗?”

心超医生:“你得了感染性心内膜炎,建议心外科就诊。”

感染性心内膜炎,是病原微生物感染心内膜引起的炎症性疾病,可累及心脏瓣膜或房室壁内膜表面,以赘生物(有病原微生物的血栓)的形成成为典型表现。

## 有何症状

**感染症状:**发热是感染性心内膜炎最常见症状,大多数患者在病程中均有不同程度的发热,可伴食欲减退、乏力、关节痛、体重减轻等症状。

**心脏体征:**大多数患者可闻及心脏有杂音。其中约有一半患者会因心瓣膜病变而出现充血性心力衰竭。

**栓塞症状:**大多发生在感染后期,栓塞的部位不同则表

现症状不同。内脏栓塞,会出现腹痛、血尿、便血等;肺部栓塞,会有胸痛、咳嗽等症状;脑动脉栓塞,会出现头痛、偏瘫、失语等。赘生物仿佛是一枚定时炸弹,脱落到哪个部位就会造成该部位的梗死。

## 易感人群

**心脏基础疾病患者:**如风湿性心脏病、二尖瓣脱垂、老年退行性变以及先天性心脏病等。

**免疫力下降人群:**如肿瘤患者、服用免疫抑制剂人群等。此外,人工瓣膜术后、先心病术后、心内装置植入术后等人群及静脉药瘾者也易患感染性心内膜炎。

## 如何诊治

感染性心内膜炎病死率高、预后差。一般可通过超声心动图发现赘生物、脓肿以及血培养阳性,并综合一些易感因素、症状体征、免疫学表现来确诊。

治疗方式主要是长期应用抗生素减少感染,如患者出现心力衰竭、感染不能控制、赘生物>10毫米等,建议尽早手术。

## 医生建议

如有不明原因反复发热,合并上述症状体征的患者,建议至心血管内科或心血管外科及时就诊,排除感染性心内膜炎。

复旦大学附属金山医院  
超声医学科 黄雷军

# 手机防窥膜到底伤不伤眼

手机已成为生活中不可或缺的一部分,使用手机的隐私保护被越来越多的人所重视,防窥膜也应运而生。有人担心:防窥膜既然能挡住别人的视线,会不会对使用者的眼睛产生不好的影响?让我们一起来了解一下什么是防窥膜,它会不会伤害眼睛呢?

## 防窥原理

防窥膜是一层覆盖于手机屏幕上的塑料薄膜,其核心技术是超微细百叶窗光学技术,利用物理学中的光学原理,使射入手机屏幕的光线反射出去的范围变小,大部分光线只沿着射入方向返回。

市面上防窥膜的防窥角度五花八门,有25度、30度甚至360度防窥。防窥角度的不同,代表只有正对着屏幕或侧对相应角度的使用者才能看

清楚屏幕上的内容,而与屏幕角度超过这个角度的旁观者只能看到一片漆黑。

## 伤眼真相

目前,还没有相关研究证实使用防窥膜会对眼睛造成损伤。真正对眼睛带来伤害的,是过暗的手机屏幕。

贴上防窥膜后,由于百叶窗结构产生的物理阻隔,手机屏幕亮度会比没有贴膜时降低1/3。使用者想要看清屏幕画面,就会导致瞳孔放大,使进入眼底的亮光相应增加。较暗的屏幕与周边环境光线明暗反差明显,会对眼睛造成持续刺激,眼部肌肉无法放松,易产生视疲劳。

长时间处在视疲劳的状态下,会对视力造成不良影响,尤其是青少年,会导致近视眼的发生甚至加重。

## 小贴士

既然伤害眼睛的罪魁祸首是屏幕过暗,那就需根据周围环境亮度和个人视力情况,将手机屏幕调节到适合自己的最佳亮度。

比如,当周围环境较暗时(夜晚或雷雨天气),应尽量把手机亮度调暗,建议调节到40%左右为宜;当周围环境较亮时(白天或室外阳光灿烂),手机屏幕就需要相应调亮,建议调节到60%~80%。

人们聚精会神地看手机时,眨眼次数会大大减少,长此以往容易眼睛干涩。应避免长时间盯着屏幕,有意识提醒自己多眨眼睛。正常情况下,每分钟约眨眼15~20次,将泪液重新分布在角膜表面,防止角膜干燥,润泽眼睛。

闵行区疾病预防控制中心  
健教科 杨琴文