



专家连线

如何防治 膝关节骨性关节炎

□王战朝

什么是膝关节骨性关节炎

膝关节骨性关节炎是指由膝关节软骨变性、骨质增生引起的一种慢性骨关节疾患,又称为膝关节增生性关节炎、退行性关节炎及骨性关节炎等;是临床最常见的骨性关节炎之一,好发于中老年人。在50岁以前,男性发病率较高;50岁以后,女性发病率超过男性。在80岁以前,男女两性的发病率随着年龄增加而增加。骨性关节炎是由多种原因引起的与关节软骨完整性受损有关的临床症状和体征的一组症候群,全身各个关节均可发生。膝关节负重、活动多,易受外伤,最易受累。该病属于慢性病、常见病、多发病。据世界卫生组织统计,50岁以上人群中,骨关节炎发病率为50%;60岁以上人群中,发病率为80%,致残率为53%,是成年人致残的第一大慢性疾病。骨性关节炎分为原发性和继发性,原发性多发生于中老年人,无明确的全身或局部诱因,与遗传和体质因素有一定关系;继发性可发生于青壮年,继发于创伤、炎症、关节不稳定、积累性劳损或先天性疾病。

膝关节骨性关节炎发生的原因

一般认为膝关节骨性关节炎与患者自身易感性、膝关节生物力学异常等有关。现代医学证明,细胞因子、生长因子、免疫因素等都可能引起该病的发生。

易感因素:高龄、肥胖、性激素、骨密度、过度运动、代谢障碍以及遗传因素等。

机械因素:创伤、关节形态异常、长期反复使用膝关节的职业、剧烈竞技运动等。

在上述因素中,年龄、肥胖和创伤等与该病的发生关系密切。如果长期具备以上因素,会造成关节软骨持续性损伤、关节基质改变和关节液理化性质改变,最终可能导致膝关节退行性变化。

膝关节骨性关节炎的症状

一开始没有什么具体症状,但若出现下列情况,则应到医院进行检查:

- 1.下蹲、转身、蹦跳、上下楼梯、久坐后站起,出现疼痛或疼痛加重,其他时间没有疼痛或疼痛不明显。
- 2.膝关节晨起有僵硬感,稍活动后减轻。
- 3.膝关节屈伸时会听到“咔吧、咔吧”的声响和摩擦感。
- 4.遇寒、受凉后,膝关节疼痛加重。
- 5.膝关节活动受限、关节变形,蹲下起不来、起来蹲不下等。

怎样预防膝关节骨性关节炎

严格控制体重:膝关节是人体主要承重关节,身体超重会增加关节负荷,从而增加膝关节骨性关节炎的发病率。改变和适当调整饮食结构,如粗粮、细粮合理搭配,多吃蔬菜、瓜果等;控制体重对减轻关节负担、改善关节功能、减轻疼痛等,十分有益。

减少膝关节创伤:关节受到反复多次的微小损伤或单次外伤,都有可能導致关节软骨不同程度的损伤,而改变关节正常结构,增加患膝关节骨性关节炎的危险性。要尽量避免和减少膝关节的外伤和反复的应力刺激,特别是中老年人,在日常生活和体育锻炼中,应避免剧烈活动,比如长跑、反复蹲起、跪下、经常抬举重物等。一般来说,有规律的、科学的运动应被视为健康的生活方式。因此,要想保持身体的健康就必须参与运动,长期不运动会导致关节僵硬和周围软组织萎缩,身体的灵活性和反应性会明显下降。对于中老年人或患有骨性关节炎的患者,体育锻炼尤为重要,游泳、骑自行车和散步均是非常有益的运动,仰卧起坐、俯卧撑、直腿抬高锻炼也是不错的选择。

掌握科学的锻炼方法:正确锻炼可预防、延缓该病的发生,过度锻炼会加重膝关节骨性关节炎的发生。

有益锻炼:游泳、散步、仰卧起坐、直腿抬高抗阻力训练、不负重关节的屈伸活动等。

有害运动:增加关节扭力、关节面负荷过大、爬楼梯、蹲下起立、爬山、竞技运动、不当按摩。

锻炼原则:不过度、合理、坚持、因人而异。

为老年人推荐的锻炼方案:步行,每分钟行走60米,或每小时行走3000米;慢跑;倒走;水中运动;静力锻炼;器械锻炼。

注意保暖:保暖是预防膝关节骨性关节炎发生的关键。双膝关节及以下部位离心脏较远,血液供应较少,表面脂肪层薄,保暖能力差,对寒冷非常敏感。因此,耐寒能力差的老年人,在冬季应特别注意脚部、腿部和膝部的保暖。

注意饮食:膝关节骨性关节炎患者忌食高甜食物,常吃甜食可加重该病的症状;忌肥腻食物,肥腻食物在体内的氧化过程中能产生一种酮体,过量的酮体会引起物质代谢失调,还会强烈刺激关节,在日常烹饪过程中宜用植物油,尽量不吃肥肉、奶油及油炸食品;忌海产品,现代科学研究证明,海参、海鱼、海带、海藻等海产品中含有一定的嘌呤,被人体吸收代谢后,能在关节中形成尿酸结晶,会导致膝关节骨性关节炎的症状加重。因此,膝关节骨性关节炎患者要少吃或不吃海产品。

膝关节骨性关节炎的诊断与治疗

对膝关节骨性关节炎,需要根据患者病史、症状、体征、影像学检查(主要为X线检查)及实验室检查结果,由专科医生做出临床诊断,然后再根据疾病严重程度进行阶梯性治疗。

第一阶梯为非药物治疗

临床上,很多膝关节骨性关节炎患者是由错误的生活方式、行为习惯、体重过大所致,这时便需要专科医生帮助患者进行纠正,并在医生指导下选择正确的运动方式,控制体重,制定个体化的运动方案,进行运动治疗,从而保证关节活动度和肌力,改善神经肌肉的控制,达到减轻疼痛、改善和维持关节功能,延缓疾病进程的目的。上述是任何阶段膝关节骨性关节炎患者治疗的基础。此外,还有一些增加局部血液循环、减轻炎症反应的治疗,包括功能锻炼、推拿、热疗等,均对慢性期的膝关节骨性关节炎患者有效。但是,在关节疼痛的急性期,患者只能通过冷敷缓解疼痛。热疗的方式会加重病情,并不适合此时应用。因此,患者要在专科医生指导下正确选择物理治疗。

A 患者教育:

使患者了解该病的治疗原则、锻炼方法,以及药物用法和不良反应等。

B 物理治疗:

包括热疗、水疗、经皮神经电刺激疗法、针灸、按摩、推拿、牵引等,均有助于减轻疼痛和缓解关节僵直。

C 减轻关节负荷,保护关节功能:

受累关节应避免过度负荷,膝或腕关节受累患者应避免长久站立、跪位和蹲位;可利用手杖、步行器等协助活动,肥胖患者应减轻体重;肌肉的协调运动和肌力的增强可减轻关节的疼痛症状。因此,患者应注意加强关节周围肌肉的力量锻炼,设计锻炼项目以维持关节活动范围。

第二阶梯为药物治疗

非甾体类抗炎药物:常用的治疗骨关节炎药物,其作用在于减轻疼痛及肿胀,改善关节的活动。主要的药物包括双氯酚酸等,如果患者发生非甾体抗炎类药物相关胃肠道疾病的危险性较高,可以选择应用罗非昔布、塞来昔布及美洛昔康等选择性环氧化酶-2抑制剂。药物剂量应个体化,同时要注意老年患者合并的其他疾病的影响。

止痛药物:对乙酰氨基酚对骨关节炎有较好的止痛作用,费用较低,在国外广泛使用,但在国内应用相对较少,应用剂量为每天最多4000毫克。若上述方法仍不能有效缓解症状,可给予曲马多治疗。该药为弱阿片类药物,耐受性较好、成瘾性小、平均剂量每天200~300毫克,但要注意不良反应。

局部治疗:包括局部外用非甾体抗炎类药物及关节腔内注射治疗。糖皮质激素可缓解疼痛,减少渗出,效果可持续数周至数月,但仅适用于关节腔注射治疗,在同一关节不应反复注射,一年内注射应少于4次。需要注意的是,不主张应用激素类封闭治疗,如果过度使用可能造成软骨营养失衡、激素晶体磨损关节、感染、加速关节软骨的退变。

关节腔内注射透明质酸类制剂(欣维可、奇特克及施沛特等)对减轻关节疼痛、增加关节活动度、保护软骨有效,治疗效果可持续数月,适用常规治疗效果不佳或不能耐受的患者。

口服或外用活血通络中成药、非甾体类抗炎止痛药物、氨基葡萄糖类,关节腔内注射玻璃酸钠等药物。

主要分为控制症状的药物、改善病情的药物及软骨保护剂。

改善病情药物及软骨保护剂

此类药物具有降低基质金属蛋白酶、胶原酶等的活性作用,既可抗炎、止痛,又可保护关节软骨,有延缓骨性关节炎发展的作用。该类药物一般起效较慢,主要的药物包括硫酸氨基葡萄糖、葡萄糖胺糖、S-腺苷蛋氨酸及多西环素等。另外双醋瑞因也可明显改善患者症状,保护软骨,改善病情。

骨性关节炎的软骨损伤可能与氧自由基的作用有关。近几年的研究发现,维生素C、维生素D、维生素E可能主要通过其抗氧化机制而有益于骨性关节炎的治疗。

药物治疗的主要目的是缓解疼痛,延缓关节软骨的退行性改变。不过,目前尚无一种药物可以使骨性关节炎的病程逆转和停止,药物保守治疗只能在一段时间内减轻患者症状。

第三阶梯为手术治疗

膝关节骨性关节炎的外科手术治疗包括关节软骨修复术、关节镜下清理手术、截骨术、关节融合术及人工关节置换术,适用于非手术治疗无效、影响正常生活的患者。手术治疗的目的是减轻或消除患者疼痛症状,改善关节功能和矫正畸形。对于新发的软骨损伤,可以进行软骨细胞组织工程修复;当关节发生半月板损伤或交叉韧带断裂时,要及时通过关节镜微创手术进行半月板修复成形和韧带重建手术,恢复关节稳定性,延缓关节退变;当关节软骨破坏较严重,关节间隙严重狭窄时,可以应用人工关节置换术。

目前,对于关节存在畸形的患者可以采用截骨术,改变力线,延缓关节退变;仅是单间室出现软骨退化的患者可以选择单髁人工关节置换。人工关节置换术是针对终末期骨关节炎成熟有效的治疗方法,其应用日益广泛,可以极大改善终末期骨关节炎患者的生活质量。

温馨提示

大部分膝关节骨性关节炎患者通常在发病初期不以为然,直到小病拖成了大病,病情严重了才会有所警觉。不及时治疗不仅会耽误最佳治疗时机,还会给治疗带来较大难度。

(作者供职于河南省洛阳正骨医院)

寻医问药

Xun Yi Wen Yao

专家团队 答疑解惑

专家:郑州大学第一附属医院 张凤妍



网友:
白内障患者选择人工晶状体,应该注意什么?



张凤妍

在选择人工晶状体时会先应对患者的眼部情况进行全面检查,还需要与患者及患者家属详细讲解和沟通,了解患者的职业特点、用眼习惯、年龄和需求。医生可以根据检查结果,在选择人工晶体时给患者一些专业方面的建议。比如老年白内障患者,已经习惯佩戴老花镜,因此,一般建议装单焦点人工晶体。如果患者有散光而且大于100度,建议装散光人工晶体。如果患者要求比较高,术后要开车、看电视、阅读,且不接受佩戴眼镜时,建议植入多焦点人工晶状体,或植入多焦加散光人工晶体。

一定要根据个人的病症应用最佳治疗方法,让患者能够早日恢复健康。有些患者不及时到医院就诊,导致白内障越来越严重,有可能会導致失明。

《寻医问药》栏目旨在为广大患者与医生、医生与医生之间搭建起咨询交流的平台。该栏目专家团队由全省各科专家组成。

如果您想寻医问药,我们可以邀请相关专家在栏目中为您一对一答疑解惑。同时,请关注“医药卫生报”官方微信公众号,可以在线咨询专家,也可以加QQ(一种流行的中文网络即时通信软件)进行咨询。

本报微信公众号:yyjiaoweishengbao QQ:5615865

郑州大学第一附属医院

耳科副主任叶放蕾:

突发性耳聋“盯上”年轻人,治疗越早效果越好



扫码看视频

专家名片:

叶放蕾,主任医师,医学博士,教授,硕士研究生导师,耳科副主任,熟练诊治各种耳鼻咽喉疾病,主要临床研究方向为耳显微外科和耳聋的防治;任河南省医学会眩晕医学分会主任委员,河南省医学会耳鼻咽喉头颈外专业委员会副主任委员,中国老年医学学会耳科学分会常务委员,中国医疗保健国际交流促进会眩晕医学分会委员,郑州市医学专家会诊中心耳鼻喉专业首席专家,主持承担省厅级科研项目9项,发表专业学术论文90余篇,编著7部。

擅长领域:

她擅长各类型耳显微手术,尤其对中耳炎的显微手术、电子耳蜗植入术、面神经麻痹减压术、耳部畸形矫正术、侧颅底手术,具有丰富的临床治疗经验。

稿约

为了更好地为基层医生的日常诊疗工作提供帮助,本版对内容进行了调整,设置了《专家连线》《实用验方》《误诊误治》《经验分享》《临床提醒》等栏目。请您关注,并提供稿件或建议。

稿件要求:尽量原创,言之有物,具体可行;需要1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞

电话:(0371)85966391

投稿邮箱:5615865@qq.com

邮政编码:450000

地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部