

天冷了,您的关节还好吗?

◆ 吴海山

什么是膝关节骨关节炎

膝关节是人体最主要的负重关节,其骨关节炎的发生率居全身第一位。骨关节炎有许多名称,如“老年性关节炎”;又因发病关节外观呈肥大或畸形,亦称为“肥大性关节炎”或“变形性关节炎”。由于该病是从关节软骨的退变开始,也有称之为“退行性关节炎”。

随年龄增长膝关节多年累积性劳损是引起关节软骨退行性改变的重要因素。国外曾机构对膝关节骨关节炎的发病率作出统计:55 岁以上的发病率为 80%,60 岁以上的发病率达 90%,而 70 岁以上的发病率高达 100%。其次,老年人关节软骨的成分发生变化,使其韧性降低,易受伤害,也使软骨退变。软骨成分和软骨细胞代谢改变,各种炎症损伤因素使关节软骨水分增加,蛋白多糖含量和透明质酸减少,导致软骨退变。另外,膝关节的损伤、先天性异常、体重超重、家族遗传、气候、饮食、其他疾病等都会对膝关节骨关节炎的发病产生影响。

骨关节炎有哪些表现

1.膝关节疼痛是膝关节骨关节炎的最明显的症状,疼痛可发生在膝关节的前方、内侧或外侧,可发生于平地行走时或上下楼梯时。到晚

疼痛、肿胀、上下楼梯困难……随着冬天的来临,膝关节的毛病逐渐多了起来。如何防治这些看似平常,却很折磨人的膝关节疾病呢?我们向您简单介绍下膝关节骨关节炎的知识。



严重影响工作、生活。

2.膝关节肿胀、大腿肌肉萎缩、膝关节的内翻或外翻畸形。
3.由于膝关节疼痛、肿胀、畸形,影响关节的正常运动功能,负重行走疼痛加重,关节僵硬、伸屈受到限制,活动范围减少,生活能力下降。

要减轻体重、注意锻炼和休息

大多数患膝关节骨关节炎的病

人都能进行正常的生活,对疾病的治疗应包括减轻体重、功能锻炼和休息。减轻体重可减轻关节压力,减缓疾病进程。对轻、中度膝关节骨关节炎的病人应进行适当的功能锻炼,增加关节活动度的屈伸锻炼,增加肌力的训练,但应使关节负荷最小,避免关节碰撞受力,应避免过长时间的跪位和站立,避免反复的上下楼梯活动。应采取积极的休息,长时间卧位和关节制动可导致关节僵

硬,造成进一步损害。关节局部应用热敷、理疗等方法可暂时缓解疼痛,减轻炎症,但对疾病的进程并无影响。使用拐杖、支具能减轻膝关节的负荷,改善功能。像减肥等都属于功能锻炼,目的是为了加强、稳定关节的肌肉力量,但是要因人而异,循序渐进,持之以恒。

药物治疗和手术治疗

药物治疗中,镇痛剂、非甾体

类消炎止痛药物的使用是目前治疗退行性骨关节炎的主要方法,这些药物可以缓解疼痛,减轻炎症,但长期用药将带来副作用。关节内注入激素对于治疗骨关节炎的疗效有限,可能会缓解疼痛,但疗效维持时间不长,反复注射可加速关节退变。硫酸葡萄糖胺和硫酸软骨素是天然性药物,其最明显的优点是简便、安全,可缓解关节疼痛和关节僵硬,但很难根治骨关节炎。

关节镜手术:这是最常应用的一种微创技术,通过 2~3 个很小的切口,在关节内窥镜的帮助下,完成关节内的检查,明确病变性质、程度,同时可进行半月板切除、软骨修整、软骨移植、滑膜切除、交叉韧带断裂重建等手术,创伤小、恢复快、疗效好是最大的优点。

膝关节假体置换术:用人工生物材料替代已有明显病损的膝关节表面的骨与软骨,以达到消除病痛、缓解症状和矫正畸形,从而恢复与改善膝关节功能。膝关节假体置换,每年在全球进行的手术超过 60 万例,成为 20 世纪骨科手术中最为成功的手术之一。60 岁以上,患有严重膝关节疾患,非手术治疗无效时,需进行关节置换。这种手术通常在全身或半身麻醉下进行,手术时间一般为 2 小时左右,是利用特殊的手术器械,精确切除已被破坏的关节表面,再安装人工关节假体。术后 3~4 天即可在辅助下行走,进行功能康复锻炼。

(作者为上海长征医院骨科主任医师、教授)

便血不一定是痔疮

◆ 徐伟祥



医家风采

鲍一笑,主任医师、教授、硕士生导师、医学博士,现任新华医院儿科呼吸专业主任。上海医学会儿科学会委员,美国 ATS 会员,临床儿科杂志编委,中国实用儿科杂志编委。

擅长儿科尤其是呼吸道疾病的临床诊断和治疗,儿童哮喘和婴幼儿喘息的免疫和分子生物学研究。

专家门诊时间:周二下午、周四下午,需要提前预约。

便血是肛肠科中常见的症状,可见于多种疾病。虽然这些疾病中以痔疮最为常见,但患者不能掉以轻心。

痔疮 便血多为无痛性,间歇性便后出鲜血是其特征,常在便池中滴入鲜血,不与粪便相混,重者是喷射状出血,可因排便用力过猛擦破黏膜引起,便后出血可自行停止。便秘、粪便干硬、饮酒及吃刺激性食物是出血的诱因。痔疮发展到一定程度可脱出肛外,多先有便血后脱出,痔疮体积增大,逐渐与肌层分离,排便时被推出肛门外,轻者大便时脱出,便后可自行回纳,重者

须用手推回或长时间卧床休息,使其复位。

肛裂 排便时出血,多为鲜血,出血量不多,有时手纸染血,有时血附着于粪便表面,偶有滴血,多因粪便擦破溃疡面小血管引起。同时可伴有肛门剧烈疼痛,因为便秘时粪便刺激裂口,并摩擦溃疡面的神经末梢,引起阵发性灼痛或撕裂样疼痛,持续数分钟疼痛减轻或短暂消失,称为疼痛间歇期,其后又因括约肌持续性痉挛而出现剧烈疼痛,可持续数小时至十余小时,病人坐卧不安,十分痛苦。

肛管直肠息肉 多见于成年

人,也可见于儿童,脱出息肉一般为单个头圆而有长蒂,表面光滑,质软痔核稍硬,活动度大,容易出血,但多无射血、滴血现象。

直肠癌 多见于中老年人,粪便中混有脓血、黏液、腐臭分泌物,便意频频,里急后重,晚期大便变细。

下消化道出血 溃疡性结肠炎、克隆氏病、直肠血管瘤、憩室病、家族性息肉病等常有不同程度的便血,常作纤维结肠镜或 X 线钡剂灌肠造影才能鉴别。(作者为上海市中医医院肛肠科主任、主任医师;专家门诊:每周三上午)

中老年女性易患尿失禁——不必害羞 不可轻视

◆ 冷静

2.分娩后要注意休息,在产褥期避免慢性咳嗽等导致腹内压增高,防止出现压力性尿失禁;平时不要憋尿,还可练习收缩肛门。

3.防止便秘,可多吃些含纤维的食物。

4.早发现、早治疗。如果发现阴道有堵塞感,大小便或用力时有块状物突出外阴,阴道分泌物有异味



或带血,排尿困难、不顺畅、尿频等,应尽早去就诊。

根据尿失禁患者不自觉的排尿情况,专业医生将其分成:轻度(仅在咳嗽、打喷嚏时漏尿);中度(走路、起立等日常生活会漏尿);重度(随时随地都会漏尿,包括平躺)。

尿失禁治疗方法有多种,在此介绍其中主要的三种:

1.自我锻炼法。适应尿失禁中、轻度患者。患者必须在医生的指导下进行盆底肌肉及尿道肌肉的锻炼。每日进行数次紧缩肛门及阴道的运动,或平躺在床上,每天至少进行仰卧起坐运动 2 次,还可平卧在床上进行快捷而有规律的伸缩双腿运动,每日 3 次。这些简单易行的运动

方法只要锻炼正确,即可改善症状,其效果十分明显,该法没有任何副作用,因此值得推广和介绍。

2.药物针灸疗法。适应年龄较大、自我锻炼无效者或轻、中度患者。患者可以到可信度较强的医院接受针灸和中西医药物治疗。

3.手术疗法。适应较重的患者或经过保守疗法治疗 1~2 年但无明显改善者。可接受经阴道植入无张力性悬带的微创手术(简称 TVT 手术),该方法目前国际上比较流行,是有效和安全的操作方法之一。术



中,医生只需在患者的下腹部做 2 个 1 厘米的小切口,再从阴道内植入由生物材料合成的悬吊带,手术简便易行,患者术后可接近正常的生活状态。

(作者为上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿外科副教授,每周三上午在浦西仁济医院专家门诊)

尿失禁是中老年妇女的常见病,多发病,表现为患者在咳嗽、大笑、打喷嚏时,尿液会不由自主地外流,严重的患者甚至在走路或平躺时,小便也会自行外溢。据统计,目前女性尿失禁的发病率为 30%。不少患者认为尿失禁是小病,不去求医;还有很多患者认为尿失禁是件难以启齿的丑事,能忍则忍。其实尿失禁可防可治,患者不必害羞,但不可轻视。

尿失禁病虽小危害却很大,还会引发其他病症。由于长期漏尿、或长时间受到尿液的浸润刺激,患者的外阴皮肤红肿、痒痛,直至糜烂,进而引起了泌尿系统炎症,严重者还会影响肾脏功能。许多患者还因此产生了心理障碍,不敢外出社交,怕漏尿而陷入窘境。还有的认为是频繁的性生活导致了尿失禁,对夫妻生活产生厌恶,引发家庭矛盾。

尿失禁的预防方法具体有:

1.养成良好的卫生习惯,避免尿道口感染。