

如何预防膝关节骨性关节炎？专家告诉你

减少剧烈运动 避免屈膝深蹲

□ 卫平如 记者 李皖婷/文 倪路/图

膝关节骨性关节炎是怎么形成的？可以早期预防吗？怎样科学治疗？手术治疗方式怎么选择？2月5日上午9:30-10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽医科大学第四附属医院骨科马广文主任医师与读者进行互动交流。



专家介绍

马广文，安医大四附院骨科主任，从事骨科疾病研究近30年，擅长治疗脊柱、关节、复杂骨折等疾病，尤其在膝关节骨性关节炎的治疗具有较高水平，在安徽省率先开展膝关节单髁置换术，积累了丰富的临床经验。

运动量较大的青年人和老年人是膝关节骨性关节炎高发人群

读者：什么是膝关节骨性关节炎？

马广文：膝关节骨性关节炎是膝关节软骨变性和丢失及关节边缘和软骨下骨骨质再生后为特征的慢性关节炎疾病，是一种缓慢进展的致残性关节病，运动量较大的青年人和60岁以上的老年人患膝关节骨性关节炎十分常

见。如果有以下情况：(1)近一个月内经常反复膝关节疼痛(上下楼梯时更明显)，于活动时或活动后，严重时休息不能缓解，并可以出现夜间疼痛加剧；(2)活动时有关节摩擦音；(3)膝关节晨僵≤30min；(4)中老年患者≥40岁，就需要及时就医了。

体重超重也会导致膝关节骨性关节炎

读者：膝关节骨性关节炎是怎么形成的？

马广文：目前对膝关节骨性关节炎病因尚未完全明了，研究表明以下原因可导致膝关节骨性关节炎的发展：(1)老

龄化；(2)软骨细胞与基质合成代谢平衡被破坏；(3)免疫反应；(4)关节力学的改变①体重超重②半月板损伤③侧副韧带损伤与交叉韧带损伤引起的膝关节不稳定④膝关节周围神经肌肉的病变。

预防膝关节骨性关节炎需调整生活方式

读者：膝关节骨性关节炎可以早期预防吗？

马广文：要想预防膝关节骨性关节炎，就应该注意调整和改变生活方式，预防办法就是减少剧烈运动量，避免长时间步行或跑步等运动，减少对关节的冲击，使关节得到休息。这里特别应该避免或减少屈膝运动，如爬山及上、下楼梯等，尤其应注意避免屈膝深蹲动作。减重和适当使用矫形器或

助行器(手杖、护膝)等器材能够减少关节承受的身体重力压力，也对预防膝关节骨性关节炎有一定的益处。

适当的运动可以维持和改善关节的活动范围，增加肌肉的力量，而肌肉力量的增加又可以保护关节，从而减轻关节负荷，应该选择游泳、散步、自行车、水上运动、仰卧直腿抬高、抗阻力训练，在不负重的情况下，进行关节屈伸活动等。

治疗膝关节骨性关节炎应遵医嘱

读者：怎样科学治疗膝关节骨性关节炎？

马广文：应由医师在明确诊断的基础上根据患者的自身情况制定个性化的治疗方案。症状轻微的患者应坚持包括合理运动和减重在内的自我管理；症状较重患者可进行理疗、按摩等物理治疗和药物治疗；症状严重影响生活、关节功能明显障碍者，或有明显的关节畸形的患者可采取外科手术治疗。

膝关节骨性关节炎治疗中控制症状药物主要是非甾体消炎药，适用于短期使用控制严重的关节疼痛，但同时需要特别注意其合理使用，预防此类药物的胃肠道和心血管不良反应。改善病情药物中最具代表性的是氨基葡萄糖类、双醋瑞因等药物，此类药物可以长期服用。另外透明质酸钠作为黏性补充剂关节腔注射可缓解关节疼痛，增加关节润滑。

膝关节骨性关节炎并非都需手术治疗

读者：什么情况下需要进行手术治疗？有哪些手术治疗方法？

马广文：需要手术治疗的有：(1)阻止关节破坏的进一步加重；(2)症状

严重口服药物无法缓解；(3)关节功能严重受限；(4)需要矫正畸形。治疗方法有关节镜下进行关节清术，截骨术，人工关节置换术和膝关节融合术。

□ 朱沛炎 记者 李皖婷

在日常生活中总会遇到各种各样的健康疑问，去医院挂号难，想咨询却又找不到人。市场星报“寻医问病”栏目，将请医生来解答您的健康疑问。

如果您还有问题，可拨打健康咨询热线电话0551-62620110，也可投稿至邮箱：749868765@qq.com 留下您的疑问，我们会请专家来帮您解答。



问题一：近一周经常咽部有异物堵塞感，请问这会是什么原因导致？该怎么办？

合肥市第二人民医院耳鼻咽喉科主治医师李坤军：喉咙异物感多是慢性咽喉炎引起，应注意清淡饮食，不要空咽，减少对喉部的刺激。

问题二：孙子今年5周岁，从3岁开始就睡觉打呼噜，鼻子不透气，近半年还经常憋醒，请问这种情况需要治疗吗？

合肥市第二人民医院耳鼻咽喉科主治医师李坤军：如经常出现睡觉憋醒的情况，家长应予以重视。根据描述考虑是小儿鼾症，应进一步明确检查是否有腺样体肥大、扁桃体肥大。根据情况进行治疗，病情严重者需手术治疗。

问题三：都说婴幼儿喂奶之后要漱口或刷牙，母乳宝宝也要这样吗？因为

一般半夜醒来吃完夜奶一般就直接哄睡了，再起来刷牙很不现实。

合肥市第二人民医院儿科医师常甄真：母乳期的宝宝多没有长牙，一般不需要刷牙。

问题四：老年糖尿病患者可以吃水果吗？平时应该如何运动？

合肥市第二人民医院内分泌科主治医师叶军：因根据患者血糖控制的情况选择水果，一般建议低糖少糖的水果为宜。运动应根据自身有无伴发症和并发症选择适宜的锻炼方式，通常不建议老年人参加晨练。

问题五：每到冬天手上和耳朵上就会长冻疮，有没有好的预防和治疗方法？

合肥市第二人民医院皮肤科主治医师张慧：冻疮多是因末梢循环较差导致，平时应注意保暖，多按摩揉搓患处，加强局部血液循环。

下期预告

听专家聊聊大肠癌那些事儿

您了解大肠吗？大肠里的病变都是恶性的吗？大肠癌发生的原因有哪些？如何预防？下周五(2月19日)上午9:30-10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省肿瘤医院

院肿瘤内一科主任何义富与大家交流。

何义富，医学博士，硕士生导师，现任安徽省立医院肿瘤内科行政科副主任，安徽省肿瘤医院肿瘤内一科主任。

崔媛媛 夏福华 记者 李皖婷

专家支招：
如何应对三种“老寒腿”

□ 杨波 王津淼 记者 李皖婷

虽然前几天天气不错，但时值数九隆冬，如果家里有老人得了“老寒腿”，那还是不能掉以轻心。安徽省针灸医院副主任医师张友贵表示，“老寒腿”以膝关节的寒冷、疼痛为主要临床表现，最容易因三种疾病引起，所以对症下药很重要。

NO.1 特发性关节痛综合征

特发性关节痛综合征是以膝、肩、肘等多关节疼痛为主要临床表现，体格检查及实验室检查无异常所见的一种良性风湿性综合征，因本病关节虽然感觉发凉、疼痛，但是无炎性表现，又称为风寒湿性关节痛。

张友贵表示，此病原因不明，但预后良好，受累关节不会肿胀变形，更不会引起病废，所以患者不必为此焦虑而过度求医和治疗。一般来说，针灸或“冬病夏治”穴位敷贴治疗常有良效。

NO.2 不宁腿综合征

所谓“不宁腿”，就是得了这种病，腿就不能休息不得安宁了。一休息不

动，腿就感觉异常，难受莫名，一活动，腿的莫名不适就缓解。

不宁腿综合征并非罕见病，在老年人群中患病率大约在10%左右。患者应戒烟酒，注意避免含咖啡因的刺激性饮食，睡前洗热水澡和肢体按摩。

NO.3 下肢动脉硬化性闭塞症

通俗点讲，下肢动脉硬化闭塞症就是给下肢供血的动脉血管“生锈”(粥样硬化)把血管堵住了。

张友贵介绍说，此病早期可行非手术治疗，包括生活方式改变和运动。针灸疏通经络和活血化瘀中药治疗对早中期病人也可收效，不过若到了晚期则需介入手术治疗。