

膝骨关节炎中医疗法知识分享

□ 敖江鹏

俗话说“人老腿先老”，您是否感觉膝盖十分疼痛，日常蹲起需要一手扶着桌子、一手撑着膝盖，甚至需要他人搀扶才能站起来，要注意您很有可能患上了膝骨关节炎。今天笔者将带您了解中医学有哪些防治膝关节炎的好方法。

一、了解膝骨关节炎

在西医中，膝骨关节炎是一种由于膝骨关节发生软骨变性、破坏及骨质增生所引起的慢性关节疾病，又被称为膝骨关节增生性关节炎、退行性关节炎或骨性关节炎等。膝骨关节炎具有膝关疼痛、活动过多时病情加重，休息后缓解等特点，晚期可导致关节变形。此病的患病人群多为中老年人，单双侧均可发病。

其在中医学中属于“膝痹”范畴，其病理机制是人到中年后，容易发生气血不足、肝肾亏虚、骨节失养，再加上寒湿侵袭，致使经络不畅、气血痹阻进而发病。治疗原则为活血通络、补益肝肾、祛湿止痛。

正常的膝关节，其末端会被一层光滑的关节软骨所覆盖，并且具有一定的厚度，能够起到减震、削弱摩擦重要的作用。但由于肥胖、使用过度、衰老等原

因，关节软骨会逐渐变性、减少、破坏，最终引发膝骨性关节炎。膝骨性关节炎较为常见的临床表现有膝盖疼痛、炎性肿胀、日常活动受影响，如无法下蹲、蹲下后起身困难、长时间行走后膝部关节肿胀等。

需要注意，一般到了三十岁左右，人的关节软骨便开始发生退变，逐渐出现骨性关节炎的趋势，而四十岁以后，大多数人都会出现不同程度的骨性关节炎症状。因此，膝骨性关节炎具有明显的年轻化趋势，这与目前人们“过度运动”“肥胖人群增多”等因素有密切关系。这种病早期以疼痛为主，后期是疼痛加功能障碍。若对其加以重视，提前开展锻炼和预防，能够减缓甚至阻断其发展，减少痛苦。

二、膝骨关节炎的治疗

(一) 针灸治疗

膝骨关节炎的传统治疗方式主要包括物理类治疗、口服药物治疗、类固醇注射疗法和玻尿酸注射疗法。针对病情较为严重的患者，则需要为其进行关节镜或人工关节置换手术。

除此之外，若没达到手术治疗的标准，在保守治疗中，中医针灸算得上首屈一指的选择。采用针灸对膝骨性关节炎进行治疗，常选取的穴位有：内膝眼、梁丘穴、犊鼻穴、血海、阴陵泉、悬钟穴、阳陵泉、三阴交、足三里等穴位。具体治疗效果为：

1. 犊鼻穴和内膝眼能够疏散风寒、消肿止痛，对缓解膝骨的疼痛有较好的疗效。
2. 梁丘穴具有活血通络、祛风除湿的功效。
3. 血海穴和阴陵泉穴能够缓解患者膝内侧的疼痛。
4. 阳陵泉穴具有补肾壮骨、舒筋活络的作用。
5. 足三里具有补益气血的作用。
6. 三阴交穴能够补益肝肾、健脾益血。
7. 悬钟穴能够解除下肢痿痹。可对以上穴位实施普通针刺、电针、温针灸、内热针、刺络放血、拔罐、艾灸等针灸疗法治疗。

(二) 食疗

1. 湿热痹型：此类疾病症状为膝关节发红、热痛、肿胀、屈伸困难，并常伴有头昏头重、身体发热、四肢困重、乏力、大便偏烂、小便黄、舌苔黄腻、脉象滑数等。其饮食调补的原则应遵循清热祛湿、通络止痛，例如冬瓜薏米排骨汤。
2. 肝肾阴虚

型：此类疾病症状为膝关节发生疼痛和发僵，晨起时最为明显，活动后稍微减轻，且活动过多会加重，休息后症状缓解。舌头赤红、苔少，脉搏细数。其饮食调补的原则应遵循滋补肝肾、强壮筋骨，例如牛膝熟地煲猪蹄。- 3. 肾阳虚型：此类疾病症状为膝关节发生疼痛，僵硬，喜暖畏寒，活动过多疼痛加重，休息则症状缓解。舌头淡胖，苔白，脉搏细数。其饮食调补的原则应遵循补肾壮阳、温经通络，例如苁蓉肉桂煲羊肉。

三、膝骨关节炎日常防护建议

1. 注意保暖防寒，可以为膝盖佩戴护膝，避免关节着凉，受到潮湿环境的不良刺激。
2. 控制体重，避免膝关节承受太重的负荷。
3. 及时纠正一些不良的工作、生活习惯，例如避免盘腿、跪坐、长时间久站、提重物、长时间屈膝深蹲等。
4. 减少剧烈运动，如长距离行走、登山、上下楼梯等。
5. 加强膝关节周围韧带和肌肉的力量锻炼，如通过靠墙静蹲、股四头肌静力收缩等。
6. 根据身体情况适当地补充一些起到保护软骨和促进软骨修复作用的药物，例如软骨素和氨基葡萄糖胶囊等。

(作者单位：四川成都西部战区总医院)

什么是钼靶检查？有何意义？

□ 余香

随着近年来对乳腺类疾病以及乳腺检查相关科普力度的增加，现代女性对于乳腺疾病认识水平不断提高，多数女性清晰认识到乳腺癌疾病对自身身体健康以及日常生活的负面影响。在乳腺癌已成为较为常见的女性恶性肿瘤疾病之一的当今，采用钼靶检查能够准确、有效的检出早期乳腺癌疾病。

一、钼靶检查是什么

钼靶检查在临床中又被称为乳腺 X 线检查，是乳腺癌首选影像学检查方式。它的作用原理是通过其产生的软 X 射线，透过乳腺组织显示乳腺内部环境，从而辅助临床医师观察患者乳腺内是否存在异常情况。钼靶检查的乳腺成像具有分辨率高、显示效果好等优势，且该检查方式无创、操作简单、结果准确，不受受检者年龄以及身形的限制。该检查方式辐射剂量较低，不会影响人体自身健康，能够反复进行检查。

乳房组织在人体内属于软组织中的一种，它主要是由大量的腺体组织以及脂肪组织所组成，因此，与人体中其他的组织相比，乳房组织的平均密度较低，乳

腺摄影中所需要的射线能量较其他部位摄影用的 X 线能量低，我们通常称其为软 X 射线。采用乳房钼靶检查时，能够通过软 X 射线，使用钼作为阳极靶面的 X 射线管完成乳腺摄影。所以，乳腺钼靶检查能够清晰显示受检者乳腺各层组织，可以发现其是否存在乳腺增生、良性恶性肿瘤或乳腺组织结构紊乱等情况，这种检验方式能够观察到小于 0.1 毫米的钙化簇或微小钙化点。对于处于早期乳腺癌疾病的患者而言，通过该检验方式能够及时发现并确诊乳腺癌疾病。该检测方式也能够发现不易察觉的乳腺肿块，在临床实际应用中，能清晰观察微小钙化的乳腺癌，有效解决脂肪型乳房、大乳房不易诊断的问题，诊断有效性高达 95%。对于以少许微小钙化表现的 T0 期乳腺癌，也只能通过该检验方式才能进行确诊。

钼靶检查能够准确判断受检者乳腺增生、包块、钙化形状、大小、密度、性质以及乳腺病变情况，精准判断与鉴别普通彩超无法辨别的乳腺病变钙化点，是国际乳腺疾病检查的金标准。

二、钼靶检查的意义

(一) 健康体检中钼靶检查的意义

乳腺钼靶检查能够清楚显示受检者病灶钙化分布形态及大小，其成像速度较快，照射剂量较低，也能够观察受检者月经周期、经产、妊娠、哺乳以及内分泌变化等生理因素。目前，国内外指南将钼靶检查作为标准乳腺癌筛查方式，对于 40~69 岁女性而言，在日常健康体检中进行钼靶检查，能够有效筛查受检者是否患有乳腺癌疾病。健康检查中完善钼靶检查，能够有效降低乳腺癌死亡率，筛查受检者是否存在早期乳腺癌疾病，从而实现早治疗、早就诊，避免乳腺癌疾病对女性身体健康产生进一步的影响。

(二) 乳腺癌术后检查钼靶检查的意义

对于罹患单侧乳腺癌并接受乳腺癌前期手术的女性而言，其另一侧乳房再次患癌的概率较高。在相关乳腺癌研究中表明单侧乳腺癌患者患癌后其另一侧再患癌的风险是未患癌女性的两倍及以上，并且其健康一侧乳房患癌概率，随时间不断增加。因此，对于已接受全切手术的女性而言，需要定期检查健康一侧乳

房是否出现疾病表现。

如今，随着乳腺外科手术的不断进展，保乳手术已成为乳腺癌患者及临床医师的首选手术方式，但是患者在接受保乳术以及放疗后其乳腺癌复发率高于乳房全切术患者。因此，对于罹患乳腺癌且采取保乳治疗方案的患者而言，需要定期进行钼靶检查，避免双侧乳房出现复发情况。

三、总结

钼靶检查能够通过多角度采集受检者乳腺影像相关信息，多方位呈现乳腺不同深度位置的断层影像，精准确定乳腺病灶，能够检出早期乳腺病变。同时，在检查过程中辐射剂量大幅降低，对人的身体危害程度极低，能够满足受检者日常体检及复查需求。在目前乳腺癌发病率逐年上升的情况下，对于 40 岁及以上的女性，每年进行钼靶检查能够有效判断受检者乳房状态，及时评估其是否出现乳腺癌早期征兆，从而完善早确诊、早治疗缓解，有效避免乳腺疾病。对于曾经患有乳腺癌，但接受全切手术或保乳术治疗的女性而言，定期进行乳腺钼靶检查，也能够观察其疾病恢复状态，避免出现乳腺癌复发情况。

(作者单位：四川成都西部战区总医院)

关于血常规，你想知道的都在这里

□ 周莉莎

血常规主要包括红细胞、白细胞、血红蛋白和血小板等检查，属于临床基础的血液检查。一般情况下，出现身体不适，去医院后首先会做的就是血常规。该检测能使医生对患者的情况有初步的了解，辅助临床诊断，并为后续诊疗提供参考。下面给大家介绍一下血常规的相关知识。

1. 血常规在临床中的应用

血常规是最易获得、最基础的血液检验。血液由体液和有形细胞两部分组成，血常规检验的是血液的细胞部分。血常规可以在瞬间反应出人体的病理变化，这有助于临床医师对病人目前的状况和组织病变状况有一个初步的认识，可以对很多疾病进行早期筛查和排除。另外，由于患者的病情进展，血常规的变化也比较快，短时间内可能会出现多项指标有不同的检验结果。所以根据监测情况，有时候也需要进行多次检验，便于医生根据指标的变化，随时调整更符合患者情况的诊疗方案。

2. 血常规能反映哪些疾病？

通过对血液成分的分析，可以了解身体的许多病理生理状况。贫血是最常见的一种病理状态，通过血常规中血红蛋白水平与正常值进行对比，就能初步判断一个人是否存在贫血。血红蛋白正常值：男性 120g/L ~ 160g/L，女性 110g/L ~ 150g/L，新生儿 170g/L ~ 200g/L，低于正常值为贫血；血红蛋白 < 120g/L (女性 < 110g/L) 为轻度贫血，血红蛋白 < 90g/L 为中度贫血，血红蛋白 < 60g/L 为重度贫血，血红蛋白 < 30g/L 为极重度贫血。导致贫血的原因众多，判断究竟是哪一种贫血，要结合家族史、临床表现和实验室检查来综合分析。看白细胞增多或减少可判断是否感染。白细胞增多常见于细菌感染，中性粒细胞比例明显增高，伴随超敏 C 反应蛋白增高。病毒感染时白细胞总数正常或下降，但淋巴细胞升高，中性粒细胞下降，伴血清淀粉样蛋白 A 增高。发生过敏反应或过敏性休克时白细胞总数升高，还可出现嗜酸粒细胞绝对值升高。如果白细胞总数增高、皮疹严重、血压下降，

甚至出现心动过速、末梢循环差的表现，提示病情较重。

众所周知血小板的增高或降低会影响患者的出凝血功能。血小板的参考范围是(100~300)×10⁹/L，血小板增多则可能与破溃出血有关，急性感染的时候，也会出现血小板增多的情况。血小板降低多见于免疫性疾病、遗传性疾病、血小板减少症或者白血病、再生障碍性贫血等。

3. 血常规检查有哪些注意事项？

在做血常规检查之前，尽量不要做太过剧烈的运动，比如攀爬楼梯、骑自行车、跑步等。对于静脉输液的患者，不要在同侧手臂采血。在做血常规检查之前，尽量不要吃可能会影响到血常规结果的药物。激素类药物可能引起血小板和红细胞数量的减少，抗菌药物会引起白细胞降低，无法反映患者当下的真实情况。做血常规检查前多久不吃药主要取决于药物种类以及药物在体内的代谢速度，具体还应在医生的指导下进行，在进行血常规检测前告知医生自身情况，明确注意事项。对于需要长期使用的药物而言，如

降血糖药物、降血压药物、抗心律失常类药物、强心药物、抗癫痫药物、抗凝药物等，患者进行血常规检查之前不必停药。血常规检查前要放松，避免患者在紧张恐惧的状态下，血管收缩，增加采血的难度。还要注意保持心情的放松，避免因神经血管反射而导致晕厥。受检者大量饮水会导致血液稀释，使细胞成分减少；但长时间不饮水（主动或被动），或处于脱水状态会导致血液浓缩，那么细胞成分也会相应的增多，以上两种情况，都会造成检测结果不准确。

完成采血后按压时间应充分，一般建议静脉采血按压 3-5 分钟止血，末梢采血按压至少 30-60s。注意：切勿揉搓，否则易出现皮下血肿。按压的时间要足够，不同的人凝血的时间不同，有些人凝血的时间会稍微长一些，如果有出血倾向，应当适当延长压迫的时间。在采血后有晕针的迹象，如头昏眼花、乏力等情况要立即躺下，饮用适量糖水，等症状缓解后再做检查。如果局部出现血肿，可以在 24 小时后用毛巾热敷，改善局部血液循环，促进淤血的吸收，加速消肿。

(作者单位：四川成都京东方医院)