

# 关于骨关节保健的常见谣言与真相

□ 林玉东

骨关节健康是许多人关注的问题，但关于骨关节保健的信息纷繁复杂，其中不乏一些谣言和误解。本文旨在澄清这些谣言，揭示骨关节保健的真相，帮助大家科学合理地保护自己的骨关节。

## 谣言一：关节疼痛就应该卧床休息

很多人认为，关节疼痛时应尽量卧床休息，以减少关节的负担。然而，长期卧床休息不仅不能有效治疗骨关节疼痛，反而可能导致肌肉萎缩、关节僵硬及全身肌肉变形，严重时甚至导致残疾。

实际上，骨病患者应坚持适当锻炼，这有助于缓解关节疼痛，促进肌肉放松，提升关节灵活度和肌肉力量。当然，锻炼时应根据自身情况，量力而行，避免过度运动。

## 谣言二：骨胶原和氨糖是智商税

关于骨胶原和氨糖的功效，市场上存在不少争议。有人认为它们是智商税，吃了没用；也有人认为它们对保护关节有奇效。实际上，这两种物质的效果因人而异。骨胶原和氨糖对于部分骨关节炎患者确实可以缓解不适，但并不是所有人都会有效。在我国，氨糖既可以作为保健食品，也可以作为药品使用。作为药物时，它对骨关节炎有一定的治疗作用，但需要在医生指导下科学服用。对于保健

品，我们要理性看待，它们并非药品，不能起到直接治疗疾病的作用，但也不能全盘否定其保健功能。是否使用骨胶原或氨糖，建议咨询医生，在其指导下科学补充。

## 谣言三：骨折后需要完全制动

骨折后，医生通常会建议患者“制动”，但这并不意味着完全不能动。受伤部位在短期内确实需要固定、减少活动，但身体其余部位的活动并不受影响。在保证骨折部位的复位和固定不受影响的情况下，我们需要进行一些积极的活动，以保证肌肉和关节的功能，预防肌肉萎缩、关节僵硬、血栓形成和骨量过度流失。因此，骨折后应在不同时期，遵医嘱，适当进行功能锻炼，不要错过康复关键期。

## 谣言四：骨刺需要去除

骨刺，即骨质增生，是骨骼正常老化退变的过程。它是骨骼增强稳定性和对抗压力的反应，一般对身体没有危害。如果没有疼痛或影响生活等症状，没必要去治疗和去除它。骨刺的成分也是骨骼，任何可以溶解骨刺的药物同样会对正常骨骼造成伤害。因此，面对骨刺，我们应该保持理性，不要盲目追求去除。

## 谣言五：推拿可以按回突出的髓核

腰椎间盘突出是髓核突出到椎管里面，压迫到脊髓神经引起疼痛、麻木等症状。由于

脊髓在椎管里，周围存在坚固的骨性结构保护，单凭手的力量和盲按，根本无法按到突出的髓核，更无法将其还纳回正常位置。推拿治疗主要是为了疏通经络，松懈组织粘连，从而改善不适症状。对于严重的腰椎间盘突出，可能需要手术治疗。

## 真相一：骨关节疾病年轻化趋势明显

骨病不限于老年人，各年龄段均可能患病。近年来，颈椎病、腰椎间盘突出、骨质增生、腰椎劳损、骨关节炎等疾病年轻化趋势明显。长期脑力劳动、学习、不良驾驶和过量饮酒等均可诱发骨病。因此，年轻人也要重视骨关节健康，避免不良生活习惯。

## 真相二：综合治疗是骨质疏松的关键

骨质疏松的治疗是一个包括生活方式调整、运动康复和服用抗骨质疏松药物等在内的综合性、长期性治疗过程。目前，医学上不存在依靠某一种药物就将骨质疏松治愈的药物。骨骼的衰老是很难逆转的，即使采取了科学治疗，中老年骨质疏松患者也很难实现骨量恢复到正常水平。综合治疗的目的是减缓骨量丢失速度或使其稍提高，以维持骨骼强度，从而避免和减少骨质疏松性骨折的发生。

## 真相三：保护膝关节的方法

保护膝关节对于维护骨关节健康至关重要。

要。以下是一些保护膝关节的建议：

1. 控制体重：正常步行时，膝关节需要承受身体1.5倍的重量，跑步、深蹲时的压力会更大。体重超标会增加膝盖的负担，增加关节磨损的风险。

2. 适度锻炼：适当进行快走、慢跑、游泳等运动，可以刺激骨骼强度，提高关节稳定性，有助于维持膝关节功能。

3. 避免过度使用：膝关节是人体上的不可再生资源，长期过度使用会导致其损耗过度，容易诱发骨关节炎。日常要避免长时间久坐、久跪、久蹲等姿势，也不要长时间爬楼梯、爬山。

4. 补充膳食剂：对于年龄大于50岁的人群而言，日常可以适当食用膳食补充剂来帮助身体补钙，但补钙的前提是要咨询专业医生，不能盲目进补。

## 结语

骨关节健康对于每个人来说都非常重要。通过科学锻炼、合理饮食、避免不良生活习惯以及及时就医等方式，我们可以有效保护自己的骨关节健康。面对骨关节疾病，我们要保持理性，不信谣、不传谣，科学治疗，才能更好地维护自己的身体健康。

（作者单位：广西贵港市中西医结合骨科医院）

# 针灸在面瘫治疗中的效果

□ 张燕

面瘫，又称为面神经麻痹，是一种特异性的周围性面神经炎，主要表现为面部肌肉瘫痪、麻木不仁、面部无力等症状。针灸作为传统中医疗法，在面瘫治疗中具有独特的优势和显著的效果。

针灸治疗面瘫基于中医经络理论，通过针刺面部及身体其他部位的特定穴位，疏通经络、调和气血、扶正祛邪，从而达到治疗面瘫的目的。本文将详细介绍针灸在面瘫治疗中的效果，并探讨其治疗原理及注意事项。

## 一、针灸治疗面瘫的原理

针灸治疗面瘫基于中医经络理论，通过针刺面部及身体其他部位的特定穴位，以疏通经络、调和气血、扶正祛邪，从而达到治疗面瘫的目的。面瘫主要是由于风邪侵袭经络，导致面部经络不通，气血运行受阻，进而出现面部肌肉瘫痪的症状。针灸疗法能够刺激经络，促进气血流通，有助于恢复面部肌肉的正常功能。面瘫根据发病时间可分为急性期、恢复期

和后遗症期三个阶段。急性期通常指发病15天以内，此阶段针灸治疗有助于缓解面神经的水肿和炎症，促进神经的恢复。恢复期指发病16天至6个月，此阶段针灸治疗能进一步促进面神经功能的恢复，减少后遗症的发生。后遗症期指发病6个月以上，此阶段针灸治疗虽然难度加大，但仍能在一定程度上改善患者的症状和生活质量。

## 二、针灸治疗面瘫的效果

1. 高治愈率：针灸治疗面瘫的效果显著，临床面瘫患者首选治疗为针灸。根据临床经验，针灸治疗面瘫的有效率可达90%以上，对于轻型和中型的面瘫，针灸治疗效果尤为突出。轻型面瘫患者经过针灸治疗，通常能在七天内完全治愈；中型面瘫患者则需要一个月左右的时间才能治愈。

2. 改善面部肌肉功能：针灸治疗面瘫时，局部取穴主要选取面部患侧的穴位，如阳白、四白、太阳、地仓、颊车等，直接作用于面部肌肉和神经，有助于恢复面部肌肉的功能。远端取穴则选取与面部经络相连

的其他部位的穴位，如合谷、太冲、足三里等，通过经络的传导作用，间接影响面部肌肉和神经的功能。

3. 减少后遗症：面瘫急性期及早进行针灸治疗，可以显著降低留下后遗症的机率。针灸能够刺激面部神经，扩张血管，调解面部局部经气血脉，促进血液循环，加速面神经的恢复。

4. 个体化治疗：针灸治疗面瘫的穴位选择和针刺手法根据患者的具体病情和体质特点进行辨证取穴，确保了治疗的个体化和针对性。

## 三、针灸治疗面瘫的注意事项

1. 早期介入：面瘫早期治疗中，针刺不宜过强，取穴宜少、宜浅。针灸治疗越早介入，效果越好。

2. 严格消毒：对针灸针具和患者皮肤进行严格消毒，以防感染。

3. 辅助治疗：针灸治疗面瘫的同时，可以配合拔罐、艾灸等中医治疗方法，以及西药治疗，如激素冲击疗法和抗病毒药物，以

提高治疗效果。

4. 康复训练：针灸治疗期间，患者应配合进行面部肌肉康复训练，如睁眼睛、蹙额、吸吮、开口笑等动作，以促进面部肌肉功能的恢复。

5. 综合治疗：面瘫的治疗应综合多种方法，包括针灸、药物、热敷等，以提高治疗效果。

6. 注意保暖：面瘫患者应保持面部持续保暖，避免受凉受风，以免影响治疗效果。

## 四、结语

针灸作为中医的传统疗法，在面瘫治疗中具有安全、经济、有效的独特优势。针灸治疗面瘫的效果主要体现在高治愈率、改善面部肌肉功能、减少后遗症等方面。然而，针灸治疗面瘫的效果也受多种因素影响，包括治疗时机、个体差异等。因此，患者应及早发现面瘫症状，并到正规医院接受规范的针灸治疗，同时配合其他辅助治疗和康复训练，以提高治疗效果。

（作者单位：四川省广安市邻水县石滓镇卫生院）

# 宫外孕的常见问题与早期识别

□ 卓干娇

宫外孕，这一听起来就让人心生畏惧的医学术语，实际上是指受精卵在子宫体腔以外的部位着床发育的妊娠现象，医学上更准确地称之为“异位妊娠”。

宫外孕不仅会给孕妇带来身体上的痛苦，还可能危及生命安全。因此，了解宫外孕的常见问题、早期症状及识别方法，对于保障母婴安全至关重要。

## 一、宫外孕的常见问题解答

### 1. 什么是宫外孕？

宫外孕，即受精卵在子宫体腔以外的部位着床发育，包括但不限于输卵管、卵巢、腹腔、宫颈等。其中，输卵管妊娠最为常见，占有宫外孕的95%以上。

### 2. 宫外孕的成因是什么？

宫外孕的成因多种多样，主要包括以下几个方面：  
输卵管炎症：输卵管黏膜炎症导致管腔狭窄、纤毛缺损，使受精卵运行受阻。  
避孕失败：如宫内节育器失败、口服紧急避孕药失败等，可能导致受精卵在输卵管停留发育。

输卵管发育不良或功能异常：如输卵管过长、肌层发育差、黏膜纤毛缺乏等。  
不良生活习惯：吸烟、酗酒、服用促排卵药物等可增加宫外孕的发生率。

其他因素：如输卵管手术史、盆腔炎症史、多次人流手术等。

### 3. 宫外孕可以预防吗？

宫外孕的发生无法完全预测和规避，但通过保持良好的生活习惯、注意个人卫生、及时治疗盆腔炎症等措施，可以在一定程度上降低其发生风险。

## 4. 宫外孕必须手术治疗吗？

宫外孕的治疗方式取决于病情的严重程度。对于破裂或流产导致腹腔内急性出血的宫外孕，需立即行手术治疗。而对于包块较小、血HCG数值较低、血流动力学稳定的患者，可采取药物保守治疗或期待疗法。

## 二、宫外孕的早期识别

宫外孕的早期识别对于及时干预、减少伤害至关重要。以下是宫外孕的一些常见早期症状：

### 1. 停经与不规则阴道出血

多数宫外孕患者在停经6-8周后出现不规则阴道流血，颜色多为深褐色，量不多但持续时间较长。这种出血往往与正常月经不同，可能伴随脱膜碎片排出。

### 2. 腹痛

腹痛是宫外孕最常见的早期征兆，尤其是下腹部疼痛。这种疼痛可能是轻微的，也可能是剧烈的，并可能逐渐加重。在未破裂前，患者可能仅感一侧下腹隐痛或酸胀感；一旦破裂，患者会突感一侧下腹部撕裂样疼痛，并可能蔓延至整个腹部。

### 3. 晕厥与休克

如果宫外孕破裂导致大量内出血，患者可能会出现晕厥或休克的症状，如面色苍白、

出汗、心慌等。这种情况非常危险，需要立即就医。

### 4. 恶心或呕吐

部分宫外孕患者可能会出现恶心或呕吐的症状，这可能是由于身体对异位妊娠的反应。

### 5. 肩部疼痛

宫外孕破裂时，血液可能积聚在腹腔内压迫膈肌，导致肩部疼痛。这是一种较为特殊的疼痛表现，需要引起注意。

### 6. 乳房胀痛

部分宫外孕患者可能会出现乳房胀痛的症状，这同样是由于身体对异位妊娠的反应。

## 三、如何确诊宫外孕

### 1. 了解病史

医生首先会询问患者的病史，包括是否有过宫外孕史、输卵管手术史、盆腔炎症史等，这些因素都可能增加宫外孕的风险。

### 2. 观察症状

医生会仔细询问患者的症状，包括腹痛、阴道出血、晕厥等，并根据这些症状进行初步判断。

### 3. 体格检查

医生会进行腹部检查，观察腹部是否有压痛、反跳痛等体征。这些体征对于判断腹腔内出血具有重要意义。

### 4. 妊娠试验

通过尿液或血液妊娠试验，可以检测到妊娠激素的存在，但无法区分宫内孕和宫外

孕。因此，这一检查仅作为初步筛查手段。

### 5. 超声检查

超声检查是诊断宫外孕的重要方法。通过超声波可以观察到子宫内是否有妊娠囊，以及是否有输卵管妊娠囊的存在。

如果子宫内未见妊娠囊而输卵管内可见妊娠囊或包块，则可确诊为宫外孕。

### 6. 血hCG水平监测

血hCG水平可以反映妊娠的进展情况。如果血hCG水平持续升高但超声检查未发现子宫内妊娠囊，则可能是宫外孕。此外，动态监测血hCG水平的变化也有助于评估宫外孕的治疗效果。

### 7. 腹腔镜检查

在某些情况下，如超声检查无法明确诊断或患者病情危重时，可能需要进行腹腔镜检查以确诊宫外孕。腹腔镜检查具有直观、准确的特点，但属于有创检查方式，需谨慎选择。

## 四、结语

宫外孕虽然可怕，但通过了解其成因、早期症状及识别方法，并采取有效的预防措施和治疗手段，我们可以大大降低其发生风险并保障母婴安全。

因此，育龄女性应时刻保持警惕，一旦出现停经、腹痛、阴道出血等异常症状时应及时就医检查并遵医嘱治疗。同时，保持良好的生活习惯和卫生习惯也是预防宫外孕的重要措施之一。

（作者单位：广西钦州市妇幼保健院）