

# 膝关节骨性关节炎的症状及治疗措施

□ 何永辉

每当天气变冷,刮风下雨,你是否会感到膝关节酸痛不适?每当上下楼梯,你又会是否会感到膝关节疼痛、经常出现弹响声?这些症状往往提醒我们可能患了骨性关节炎。

## 一、哪些人容易得膝关节骨性关节炎?

膝关节骨性关节炎是比较常见的下肢关节疾病之一,疼痛是其典型症状,还会有逐渐加重的关节僵硬、活动受限等表现,甚至可能引起膝关节畸形,严重影响我们的日常生活。因此得了骨性关节炎一定要及早地发现、就诊和治疗。那么,哪些人群容易引发骨性关节炎呢?

1、肥胖者。一个已经磨损的膝关节,再加上超重的重量负荷,当然更容易发生损坏。越胖的人,骨性关节炎发病率就越高。有研究发现,体重减轻至少10%,1年以后,肥胖者的骨性关节炎患者的疼痛程度能够下降一半。

2、老年人。如果把人体比作是一辆汽车,多年的连续使用后,相应的零件就会不断的消磨和劳损。膝关节作为下肢承重的重要关节,经过多年反复的活动,本可以缓冲润滑的软骨就会磨损,软骨表面变得粗糙,弹性降

低,抗压性减弱,以至于膝关节一活动,关节处的骨骼就直接发生摩擦,局部骨质增生,进而引起膝关节疼痛、肿胀、变性等。

3、绝经以后的女性。骨性关节炎在女性中的发病率普遍比男性高,尤其是绝经后的女性,一般认为与女性膝关节本身的生理特点,以及绝经后雌激素水平明显下降有关。

## 二、除了疼痛,膝关节骨性关节炎还有什么症状?

膝关节疼痛,这是最常见的表现,但也有其特点,大部分情况下骨性关节炎初期表现为轻度间断性隐痛,活动时加重,比如下蹲、爬坡、上下楼时尤为明显,休息后可缓解。急性发作时疼痛症状会加重伴关节肿胀。此外,关节疼痛还与天气变化有关;长期处于寒冷、潮湿环境,疼痛也会加重。除了疼痛以外,骨性关节炎还有什么症状?

1、膝关节僵硬感及活动受限。部分患者在久坐后,初站立时感觉膝关节疼痛及不稳,需站立片刻并缓慢活动一会才能缓解及迈步,被称为“开步痛”。同时随着病情进展,还可出现关节绞锁,关节活动进一步受限等。

2、关节肿胀。关节肿胀常出现在关节受凉、活动过多或者劳累之后。有些时候,关节活动时会有摩擦感或“咔嚓”声,病程较长时可出现关节周围肌肉萎缩及关节畸形,严重者甚至引发残疾。

3、其他症状。随着疾病进展,软骨层变薄、半月板损伤脱落或骨赘增生等变化,膝关节可出现明显内外翻或旋转畸形,进而因为膝关节活动减少引起股四头肌萎缩、下肢乏力等症状。

## 三、得了膝关节骨性关节炎怎么办?

近年来,骨性关节炎发病呈现年轻化趋势,同时随着人口老龄化的进程,发病率也逐渐上升,我们应该在年轻的时候抓紧保养膝盖,且行且珍“膝”,做到未病先防。

1、自我管理。控制体重,减轻膝关节负担。健康饮食,减少摄入动物油、内脏及糖分,多吃新鲜蔬菜和水果。改变不良生活方式,特别是吸烟、喝酒、熬夜等。注意膝关节保暖。避免负重下长距离步行,减少上下楼梯。

2、适当运动。膝关节骨性关节炎患者会因为怕痛而不敢运动,其实这是不对的,轻度

或适中的身体活动可以增加关节周围的肌肉力量,增加血流量并促进损伤关节的修复,从而达到保护关节的目的。

3、物理治疗。物理治疗以止痛、消肿和改善膝关节功能,主要治疗方法包括针灸、热疗、水疗、光疗、关节周围组织按摩牵伸等。

4、药物治疗。必要的药物治疗能缓解关节疼痛和改善关节整体功能,延缓病情发展。骨性关节炎患者应配合医生按时按量应用药物。口服药物最常用为非甾体抗炎镇痛药。关节腔药物注射,对减轻关节疼痛、增加关节活动度、保护软骨均有效。

5、手术治疗。病变严重及膝关节功能明显障碍的患者可以考虑外科手术治疗,常见手术方法包括针刀镜松解术、关节镜清理术、膝关节置换术,可消除疼痛、矫正畸形、改善功能,大大提高患者的生活质量。总之,在日常生活中,我们要注意膝关节保暖,避免空调、电风扇直吹;其次,要注意减轻体重,减少关节负重,保护关节;此外,还要注意适度运动,加强身体机能。

(作者单位:广西崇左市人民医院)

# 关于口腔溃疡需要知道的事

□ 黄艳

是不是很多人都存在口腔黏膜只要有一点破损就会慢慢变大形成溃疡的情况,吃饭、讲话甚至连睡觉的时候,溃疡都无时无刻地在疼,非常影响生活和工作。想要减轻疼痛,尽快把这个磨人的小妖精赶走吗?那就把下面的内容看完吧!

## 一、病因

口腔溃疡是一种常见的口腔疾病,它的发生与多种因素有关。其中,抵抗力下降是一个重要的因素。当身体的抵抗力下降时,口腔容易受到细菌、病毒等病原体的侵袭,导致口腔溃疡的发生。此外缺乏维生素也是口腔溃疡的常见病因之一。维生素是人体必需的营养素,缺乏维生素会导致口腔黏膜受损,从而引发口腔溃疡。消化系统疾病也是口腔溃疡的病因之一。

例如,胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病会直接影响口腔黏膜的健康,导致口腔溃疡的发生。此外,口腔感染也是口腔溃疡的常见病因之一。细菌、病毒等病原体在口腔内滋生,会直接导致口腔黏膜受损,引发口腔溃疡。除了上述因素外,一些不良的生活习惯也会导致口腔溃疡的发生。例如,过度疲劳、精神

压力大、饮食不规律等会导致身体抵抗力下降,同时也会影响口腔黏膜的健康,从而引发口腔溃疡。

## 二、症状

口腔溃疡的症状多种多样,给患者带来很大的痛苦。口腔黏膜的疼痛是最常见的症状,常常表现为刺痛、灼痛或钝痛,严重时甚至会影响患者的日常生活。此外,口腔溃疡还常常伴随着烧灼感,这种感觉是由于口腔黏膜受损后,神经末梢暴露在外界刺激下产生的。除了疼痛和烧灼感,口腔溃疡还会导致口腔黏膜红肿,这是因为炎症反应引起的血管扩张和充血。溃疡的形状通常为圆形或椭圆形,边缘整齐,周围有红晕,这是溃疡的典型表现。表面还会出现黄白色的纤维素性渗出物,这是口腔黏膜修复过程中的一种正常反应。

## 三、治疗

口腔溃疡的治疗方法主要包括局部用药和口服药物。局部用药是直接将药物作用于口腔溃疡的患处,具有消炎、止痛、促进愈合的作用。口腔粘贴片、口腔喷雾剂、口腔药膜等都是常见的局部用药形式。其中,口腔粘

贴片可以将药物直接贴在溃疡面上,通过药物的作用促进溃疡的愈合;口腔喷雾剂则是将药物以雾化的形式喷洒在溃疡面上,可以快速起到消炎、止痛的作用;口腔药膜则可以将药物缓慢地释放出来,持续地作用于溃疡面,促进愈合。

除了局部用药外,口服药物也是治疗口腔溃疡的重要方法。口服药物主要是维生素和微量元素,可以补充身体所需的营养物质,提高免疫力,促进口腔黏膜的修复。在治疗口腔溃疡时,局部用药和口服药物可以相互配合使用,以达到更好的治疗效果。例如,在局部用药的同时,可以口服一些维生素和微量元素,以促进口腔黏膜的修复和愈合。除了药物治疗外,口腔溃疡患者在日常生活中也需要注意保持口腔卫生,避免刺激性食物和饮料,如辛辣、酸甜、硬性食品等。

## 四、预防

1.保持口腔卫生是预防口腔溃疡的重要措施。我们应该每天刷牙两次,每次刷牙时间不少于两分钟,同时使用牙线和漱口水等辅助清洁工具,以清除牙菌斑和细菌,减少口腔感染的风险。

2.避免刺激性食物和饮料也是预防口腔溃疡的重要措施。刺激性食物和饮料会损伤口腔黏膜,导致口腔溃疡的发生。我们应该避免食用过热、过硬、过酸、过甜的食物,同时减少酒精和咖啡因的摄入量。

3.规律作息和减轻压力也是预防口腔溃疡的重要措施。缺乏睡眠和压力过大都会导致身体免疫力下降,增加口腔感染的风险。我们应该保持充足的睡眠时间,同时采取适当的减压方法,如运动、听音乐等。

4.保持饮食均衡,增加维生素和矿物质的摄入量,也是预防口腔溃疡的重要措施。维生素和矿物质对口腔健康非常重要,缺乏这些营养素会导致口腔黏膜受损,增加口腔溃疡的风险。我们应该多吃蔬菜水果,同时适当补充维生素B族和维生素C等营养素。

总之,口腔溃疡虽然不是什么大病,但是疼痛和不适感会给生活带来不便。了解口腔溃疡的相关知识,注意预防和早期治疗,有助于减轻症状、促进愈合,让我们的生活更加健康和美好。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二三医院)

# 常见的麻醉认知误区

□ 王慧娟

## 误区一:麻醉就是打一针睡一觉

很多人认为,麻醉就是打一针,然后睡上一觉,醒来就没事了,其实不然,麻醉过程需要严格执行麻醉程序,以免患者发生意外。下面我们以全身麻醉为例,进行详细介绍:

第一,手术输液。首先护士给患者进行扎针输液,进行麻醉准备。

第二,术前评估。麻醉医生连接血压、心电图、血氧饱和度和呼吸监测,面罩吸氧,做出术前评估。根据患者身体状况和对手术危险性分类,在麻醉前将患者分为5级:I级:健康。除局部疾病外,没有系统性疾病;II级:有轻度或中度系统性疾病;III级:有严重系统性疾病,日常活动受限但没有丧失工作能力;IV级:有严重系统性疾病,已丧失了工作能力并对生命安全造成了一定的威胁。V级:病情危重,随时会死亡。I、II级:麻醉过程中较为平稳。III级:麻醉过程中可能会出现一定危险,所以麻醉前要做好充分准备。IV级:麻醉危险性极大。V级:病情极危

重,麻醉耐受性极差。所以,麻醉前要做到充分、细致和周到非常重要。

第三,麻醉诱导。如静脉注射进行全身麻醉药,也就是人们常说的“打一针”,患者在几分钟内会由意识清醒到意识消失,在至呼吸逐渐停止。

第四,气管插管。麻醉医生会把一根气管导管经患者的口腔插入气管,气管导管的另一端连接麻醉机,由麻醉机给患者输氧,帮助患者呼吸。这期间患者的呼吸、血压、心率会发生较大变化,需严密监测。如果有其他不良症状,随时准备处理。

第五,麻醉维持。手术期间麻醉医师要根据实际情况调整麻醉药物,使其维持一定麻醉深度。所以,麻醉既要维持患者的无痛及无意识症状,又要维持患者生命体征平稳。

第六,麻醉恢复。这个阶段,患者的生命体征还可能再次发生较大波动,所以需要严密监测。

由此可见,麻醉过程并非“打一针,睡

一觉”那么简单,而是一个严密监测调整的过程。

## 误区二:镇痛泵会影响伤口愈合

这个答案当然是否定的。镇痛泵是一个术后控制镇痛药物滴入的小设备,由麻醉医生根据患者情况配制一定量的镇痛药物,术后通过静脉将药物缓慢、持续输注给患者,以达到镇痛效果。通过镇痛泵的止痛,减轻了患者的术后疼痛,改善其术后睡眠,就包括饮食比起镇痛前也会有很大的改善。另外,疼痛减轻后,患者还可以早点下床活动,这样更有利于身体恢复、伤口的愈合。所以呢,镇痛泵的使用不仅不会影响伤口的愈合,反而还会加速其愈合。

## 误区三:麻醉后会使人反应迟钝

麻醉分为局部麻醉和全身麻醉。局部麻醉。将麻醉药注入局部组织内,阻滞的是局部神经末梢。因为麻醉药物不进入血液,所以不会影响人体大脑,也不会造成患者麻醉后反应迟钝。

全身麻醉。通过呼吸吸入和(或)静脉、肌肉注射等方法使麻醉药物进入体内,

经血液循环作用于中枢神经,从而产生全身麻醉作用,麻醉全称患者处于无意识状态。这种麻醉方法确实会对患者的神经系统造成一定的抑制(或打击),但是大多数麻醉药物会在短时间内经肾、肝、呼吸排出体外,不会影响人的智力。

但是,也有特殊情况发生,如部分老年人大手术后记忆力、学习能力在短期内存在一定程度的下降,但是大多数患者是可以逐渐恢复的。这可能跟年龄、麻醉时间、术后并发症、等多种因素有关,并不一定都与麻醉药物有关。

## 误区四:麻药会影响哺乳

这个当然不会。局麻药物主要集中在部位,对附近神经起抑制作用,进入母体血液循环的量极少,另外通过血乳屏障进入母乳中的药物,更是微乎其微,不值一提!就算是全身麻醉,>95%的麻醉药物也会在6小时内通过肝脏、肾脏、呼吸等方式排出体外,所以并不会影响哺乳。

(作者单位:河北省石家庄市妇幼保健院手麻科)