



肥胖，膝关节的大敌

▲ 河南省叶县人民医院 沈广欣

“肥胖”这个词大家都再熟悉不过了。很多人都知道，肥胖能够引起一系列的代谢性疾病，比如高血压、糖尿病等，对健康有很大的影响，可很多人还忽略了一点，肥胖对关节的损伤也是非常严重的，尤其是膝关节。

研究证实，肥胖患者发生骨关节炎概率为12%~43%。统计显示体重每增加4.5 kg，患膝关节炎的概率就上升40%，每超重1磅（约为0.45kg），膝关节表面软骨负荷将增加3~6倍。而另外一项研究中证实，女性平均减重5kg，患膝骨关节炎的风险就下降50%。

肥胖人群更易患膝骨关节炎

肥胖者的体重大多超过了膝关节所能承受的正常重量，这时的膝关节受力就会不均，

以至负荷增加，此时光滑的关节软骨则会出现裂隙、凹陷、糜烂，甚至丢失，其抗压、缓冲、减震作用大大降低，进而出现膝关节疼痛、僵硬、活动受阻、肿胀等症状。

此外，还与肥胖导致的姿势、步态及运动习惯的改变有关。

所以，肥胖是膝关节的大敌，保护膝关节，预防膝关节炎，维持正常体重是关键。

不伤膝的运动方式

（1）游泳。水的浮力会显著降低关节平时所承受的负荷，这样就可以在较低的压力下进行柔和的运动，改善关节的机械功能。

（2）骑自行车。事实证明，骑自行车对于膝骨关节炎患者而言，相应训练的主要效益在于增强膝关节周围的肌肉力量。

一个动作简单自测膝关节健康程度这个

动作叫“鸭子步”——缓慢下蹲，然后像小鸭子一样左右腿交替蹲着向前行走。

健步走跑步时，膝关节所承受的冲击载荷是体重的7~9倍，而步行时这一数值则降低到3~4倍。特别是对于早期骨关节病患者而言，健步走是一种易于掌握的运动，其主要作用在于增强耐力和灵活性。保护膝关节的最好方法，就是通过科学的锻炼腿部肌肉，让膝关节周围的肌肉分担掉关节上的力，就像给膝盖增加了一个“保护伞”，更利于关节的健康。

平时可以多做这五个动作，简单易行且有效。

（1）勾脚抬腿：坐在凳子或者床边就可以练习，抬腿的同时用力勾脚尖，此时明显可以感觉到大腿肌肉紧张，坚持抬腿5s，放松2s，换另一边重复进行。

（2）双膝夹瓶抬腿坐在椅子上，腰背保持直立，将水瓶放于两腿膝盖中间，双腿夹紧，轻轻踮起脚跟，这时会感受到腿部肌肉发力，坚持40s，缓慢放下休息，再继续。

（3）绷腿练习在膝关节伸直的时候，收缩股四头肌使其绷紧，保持5s，然后放松2s，如此反复。

（4）直腿抬高平躺，双腿始终保持直立，一侧腿先缓慢抬高至45°左右，保持2秒，再缓慢放下，如此反复。

（5）提踵踮脚身体立正，手两脚并拢。缓缓踮起脚尖，脚趾紧抓地面，缓慢下落，以此锻炼小腿肌肉及脚踝力量，提高身体平衡能力。

保护膝盖就从拒绝久坐开始吧~如果实在没时间起来就尽量伸直两腿，减缓膝关节压力不论是坐下还是起立时动作务必要慢。

“呼吸衰竭”那点事

▲ 河南省宏力医院 郭华

呼吸衰竭表现为呼吸困难，一会儿是大口的呼吸，一会儿是细细的呼吸，还可能出现暂时性不呼吸，还会表现为抽搐烦躁等，该疾病严重影响人们的正常生活。

什么是呼吸衰竭

呼吸衰竭是由于各种原因导致肺的通气或者换气功能严重障碍。机体在进行状态下，无法充分地进行气体交换，导致机体缺氧，伴或者不伴有二氧化碳潴留，引起机体的生理紊乱，是一种综合临床表现。临床上动脉血气分析是确诊呼吸衰竭的金标准，如果氧分压低于60%，二氧化碳分压高于50 mmHg，排除其它血液分流原因，即可确诊呼吸衰竭。

呼吸衰竭的分型

动脉血气分类 依据动脉血气进行分类，呼吸衰竭可分为：**I型呼吸衰竭**、**II型呼吸衰竭**。前者分型多见于间质性肺疾病、肺部感染性疾病或急性肺栓塞等；后者分型多见于慢阻肺，低氧血症更为严重。

发病急缓进行分类 根据其表现急缓，呼吸衰竭可划分为两种：急性呼吸衰竭和慢性呼吸衰竭。前者常常源自外界的刺激，如外科手术、脑部损伤、脑血管病症所致；慢性呼吸衰竭多有急性呼吸衰竭转换而来或慢阻肺所致。

发病机制进行分类 根据发病机制划分，呼吸衰竭可分为：通气性呼吸衰竭、换气性呼吸衰竭。

呼吸衰竭的原因

（1）呼吸道疾病，比如支气管的炎症、支气管的痉挛、异物吸入，阻塞气道出现呼吸衰竭。

（2）肺组织病变，比如重症的肺炎、肺结核、肺气肿以及肺纤维化，还有成人呼吸窘迫综合征，这些都会造成呼吸衰竭。

（3）肺血管疾病，比如肺血管的

阻塞，出现了肺栓塞、肺梗死，导致严重的缺氧。

（4）胸部疾患，如胸部损伤、手术创口、胸腔积液等，会对胸部的运作造成阻碍，从而降低呼吸效率，且会使呼出的空气分布失衡，降低肺部的换气效率。

（5）随着各种原因，如脑血管病、脑炎、脑外伤和药物中毒，可能引发神经中枢和传导系统的严重损害，从而使人们出现呼吸困难和二氧化碳滞留的情况。

呼吸衰竭的治疗

门诊治疗 如果病情不是特别严重，建议您在门诊就医，并定期观察病情。如果病情比较严重，建议首先治疗原发疾病，然后根据具体情况选择合适的药物。

药物治疗 当受到感染时，首先采取的措施就是服用抗生素，并且消灭可能引起病变的病原体。在此过程中，为了确保患者的健康，建议维护呼吸系统的正常运行，并且对于痰液较为黏稠、难以咳出的患者，可以采取沙丁胺醇吸入气雾剂、盐酸氨溴索分散片等药物进行清理，在必要的情况下，可以考虑静脉滴注尼可刹米注射液和糖皮质激素来减轻支气管的紧张程度。

氧气治疗 为了纠正低氧血症，氧气治疗是必不可少的。针对不同的症状，采取不同的氧疗方法是非常必要的。对于成年人来说，通常会使用鼻导氧，但是对于重度低氧血症，还伴随着二氧化碳潴留，或是发生了意识障碍的患者，就需要考虑是否会引发肺性脑病。如果患者患有肺性脑病，就需要采取机械通氧的措施，以缓解低氧血症的症状。

可见呼吸衰竭不是一个单纯的疾病，是一种严重的呼吸系统的症状。出现呼吸衰竭，预示着疾病的比较严重，需要及时的去医院处理，由医生来判断病情以及可能的原因，进行相应的抢救治疗。

膝盖疼 参照对照表看清你是什么病

▲ 河南省武陟县人民医院 安小平

膝盖是我们日常生活中承受巨大压力的关节之一。许多人经常会感到膝盖疼痛，但很多人并不了解疼痛的原因及可能表示的潜在问题。以下这份“膝盖疼痛位置”对照表，帮助大家更好地理解膝盖疼痛的位置和可能的病因。

内侧膝盖疼痛

内侧膝盖疼痛常出现在膝关节内侧，可能原因：**内侧半月板损伤** 内侧半月板是连接股骨和胫骨的软骨结构，如果它受伤或损坏，会导致内侧膝盖疼痛。

内侧韧带损伤 内侧韧带连接股骨和胫骨，当它受伤或撕裂时，会引起内侧膝盖疼痛。

内侧滑膜炎 滑膜是覆盖在关节内的薄膜，如发生炎症，可能会导致内侧膝盖疼痛。

外侧膝盖疼痛

外侧膝盖疼痛常常发生在膝关节外侧，可能是以下几种情况引起的：

外侧半月板损伤 外侧半月板的损伤可能导致外侧膝盖疼痛。

外侧韧带损伤 外侧韧带连接股骨和胫骨，如果受伤或撕裂，会引起外侧膝盖疼痛。

外侧滑膜炎 外侧滑膜炎是滑膜炎的一种形式，会导致外侧膝盖疼痛。

前侧膝盖疼痛

前侧膝盖疼痛位于膝盖前方，可能原因：**膝关节骨软骨磨损** 软骨磨损是一种常见的情况，当软骨在膝关节上磨损时，可能会导致前侧膝盖疼痛。这通常是由于长期使用、关节炎或其他关节疾病引起的。

股四头肌肌腱炎 股四头肌是大腿前部的肌肉群，肌腱将肌肉连接骨头。如股四头肌肌腱受伤或发炎，可能引起前侧膝盖疼痛。

膝关节滑膜炎 滑膜炎是关节内滑膜的炎症，它可以导致前侧膝盖疼痛和肿胀。

后侧膝盖疼痛

后侧膝盖疼痛位于膝盖后方，可能原因：**半月板损伤** 半月板是位于膝关节的软骨垫，负责缓冲和稳定关节。当半月板受损或撕裂时，会

引起膝盖后侧疼痛。这种疼痛通常伴随着活动时的不适感，可能导致关节活动范围的减少。

后交叉韧带损伤 后交叉韧带是连接大腿骨和胫骨的重要结构，帮助稳定膝盖。当后交叉韧带受损时，会导致膝盖后侧疼痛和不稳定感。损伤常见于剧烈扭伤或外力冲击。

肌腱炎 在膝盖后侧区域，有多根肌腱与肌肉相连，协助膝关节的运动。过度使用或姿势不当可能导致这些肌腱发生炎症，引起膝盖后侧疼痛。

滑膜囊肿 滑膜囊是关节周围的液体囊，帮助减少摩擦。当滑膜囊发生炎症或产生肿瘤时，可能出现膝盖后侧疼痛和肿胀。

全膝盖疼痛

有时疼痛可涉及整个膝盖区域，可能原因：**膝关节炎** 膝关节炎是最常见的引起全膝盖疼痛的原因之一。它通常是由于关节软骨的退化和炎症引起的。

急性损伤 如韧带撕裂、骨折或膝关节脱位，都可能引起全膝盖疼痛。

过度使用 长期过度使用膝盖，如长时间跑步、蹲下或爬楼梯，可能导致膝盖疼痛。

常见处理膝盖疼痛的方法

休息 给膝盖充分休息的时间，避免过度使用膝盖，特别是在感到疼痛时。

冷敷 在疼痛处冷敷可以减轻炎症和肿胀。可使用冰袋或冰块，每次冷敷15~20 min，每天重复几次。

热敷 对于慢性膝盖疼痛，热敷可以帮助放松肌肉和缓解疼痛。可使用热水袋、热湿毛巾或热水浸泡来进行热敷。

生活方式调整 避免过度运动和受伤的活动，保持适当的体重，以减轻对膝盖的压力。

物理治疗 物理治疗包括热疗、冷疗、按摩、理疗和锻炼，可促进康复。

药物治疗 非处方药如非甾体抗炎药（NSAIDs）可缓解膝盖疼痛和减轻炎症。疼痛严重或持续时间较长，医生会考虑开具处方药。

通过了解膝盖疼痛的位置对照表，我们可以初步了解可能的疾病和问题。但只有通过专业医生的评估和诊断，才能确定准确的病因并制定合适的治疗计划。