

老年膝骨性关节炎 中西医结合治疗来帮忙

▲ 河北省退役军人总医院 尹建华

膝骨关节炎是指膝关节内部软骨组织的退化和破坏引起的一种慢性疾病，老年人高发。主要表现是膝关节疼痛、僵硬、肿胀、响声和功能下降等，严重影响生活质量。及早发现并治疗膝骨关节炎非常重要，以避免疾病的进一步恶化。

中西医结合治疗方式

膝骨关节炎的中西医结合治疗方式包括药物治疗、物理治疗、针灸、推拿、中药治疗等多种治疗方法。中西医结合治疗可以综合运用中西医学的优势，对患者进行个体化的治疗，提高治疗效果。下面是中西医结合治疗膝骨关节炎的常用方法和治疗效果。

药物治疗 中西药结合的治疗可通过减轻炎症、缓解疼痛等方式来治疗膝骨关节炎。中药可以通过内服或外敷的方式进行治疗，如通过加减方剂的方式来增强药效。西药主要包括非甾体抗炎药、麻醉药、利关节软骨生长的药物等。药物治疗的效果因人而异，但一般可以缓解症状，提高关节功能。

物理治疗 物理治疗包括热敷、冷敷、电疗、按摩、理疗等多种方法。物理治疗可以缓解疼痛、消肿、增强肌肉力量、减少关节僵硬等，从而提高关节功能。

针灸 针灸可以调节全身气血、经络、肌肉等功能，改善膝骨关节炎症状，同时还可以调节人体内分泌系统，增强免疫功能，提高疗效。

推拿 推拿可以通过推、揉、拍、捏等手法，改善局部的血液循环，提高关节的灵活性和运动范围，缓解疼痛，恢复关节功能。

中药治疗 中药治疗可以通过调节全身气血、经络等功能来改善膝骨关节炎症状，中药可以内服或外敷，可以缓解疼痛、消肿、增强肌肉力量等。

总体来说，中西医结合治疗膝骨关节炎的效果较好，可以通过多种治疗方法综合治疗，达到缓解症状、提高关节功能的目的。但是需要指出的是，膝骨关节炎的治疗需要因人而异，治疗效果也因人而异，因此需要根据患者的具体情况选择合适的治疗方法。同时，患者需要坚持治疗，配合医生进行治疗，才能获得更好的治疗效果。

膝骨关节炎日常防护要点

适量运动 合理的运动可以增强肌肉力量和关节稳定性，减轻膝关节的负担，缓解疼痛。

控制体重 肥胖是膝骨关节炎的危险因素之一，过重会加重膝关节负担。

注意保暖 寒冷的天气容易加重膝关节疼痛，因此需要注意保暖，穿暖和的衣服，避免受凉。

避免长时间保持同一姿势 长时间保持同一姿势会加重膝关节的负担，加重疼痛和炎症。

合理安排工作和生活 工作和生活中需要注意膝关节的保护，如尽量减少上下楼梯的次数，避免搬运重物或过度弯腰等。

穿合适的鞋子 选择合适的鞋子可以减轻膝关节的负担，缓解疼痛。需要选择合适的鞋子，尽量选择软底、有支撑力和抗滑的鞋子。

定期检查 定期检查可以及早发现膝骨关节炎的症状，及时采取措施防止病情进一步恶化。

口腔颌面部骨折治疗方法的选择

▲福建省建瓯市立医院 郑重

口腔颌面部骨折是一种常见的创伤，治疗方法的选择应根据骨折的类型、位置、程度、患者的年龄以及全身状况等因素进行综合考虑。下面将介绍口腔颌面部骨折治疗的常用方法和选择原则。

口腔颌面部骨折症状

口腔颌面部骨折是指口腔颌面部骨骼的断裂。此种骨折通常是由外力作用引起的，比如交通事故、运动伤害、暴力冲突以及意外摔倒等。口腔颌面部骨折的症状及表现，因骨折的位置和严重程度而有所不同，以下是一些比较常见的症状：

疼痛和不适 口腔颌面部骨折患者通常会感到剧烈疼痛和不适，尤其是在受伤部位。

肿胀和淤血 口腔颌面部骨折后，局部很可能会出现肿胀及淤血，这是由于组织损伤而引起的。

异常咬合 口腔颌面部骨折很可能会导致患者出现咬合异常的现象，即上下牙齿无法正常咬合。

口腔出血 口腔颌面部骨折很可能会导致口腔内出血，而患者也有可能会出现咳嗽或吐血。

面部畸形 严重的口腔颌面部骨折可能会导致患者面部畸形，如颧骨骨折后凹陷或突出。

口腔功能障碍 口腔颌面部骨折可能会导致患者出现咀嚼、说话及吞咽等口腔功能障碍。

牙齿松动或脱落 口腔颌面部骨折可能会导致牙齿松动或脱落，尤其是在颌骨骨折的情况下非常明显。

神经损伤 严重的口腔颌面部骨折可能会导致神经损伤，主要表现为感觉异常、麻木或运动功能障碍。

常用治疗方法

保守治疗 保守治疗主要适用于非移位或轻度移位的骨折，或者无功能障碍以及美容要求的患者。常见的保守治疗方法包括牵引、固定、矫正以及功能锻炼等。牵引也可通过外科牵引器或牵引带来实现，固定则采用外固定器或内固定器，矫正则通过正畸治疗来有效实现。

外科手术治疗 外科手术治疗主要适用于严重移位、复杂骨折或者合并其他组织损伤的患者。外科手术治疗可以通过开放复位、内固定以及修复等方法来有效实现。常见的外科手术治疗包括开放复位、内固定、骨移植以及软组织修复等。

综合治疗 对于复杂的骨折，可能还需要综合运用保守治疗和外科手术治疗的方法。例如，先进行保守治疗，如牵引和矫正，待咬合关系基本恢复之后再行外科手术治疗，比如切开微型钛板内固定。

治疗方法的选择原则

在选择口腔颌面部骨折治疗方法时，还需要综合考虑以下几个因素：

骨折类型和位置 不同类型和位置的骨折需要采用不同的治疗方法。例如，颌骨骨折可以通过外固定器或内固定器进行治疗，而颧骨骨折则可能需要切开复位和内固定。

骨折程度与移位程度 如果骨折程度与移位程度非常严重，就要进行外科手术治疗。保守治疗主要适用于非移位或轻度移位的骨折。

患者年龄和全身状况 年轻健康的患者通常更适合进行外科手术治疗，而老年患者或者有严重全身疾病的患者，可能更适合进行保守治疗。

功能和美容要求 如果骨折导致了咬合功能障碍或明显的面部畸形，则可能需要进行外科手术治疗来恢复功能及改善外观。

医生经验和设备条件 患者在选择治疗方法的时候，应该要综合考虑医生的经验和医疗机构的设备条件。比较复杂的口腔颌面部骨折可能还需要经验丰富的口腔颌面外科医生和先进的手术设备，这样才能使得某些比较复杂的口腔颌面部骨折被完全治好。

综上所述，在选择口腔颌面部骨折的治疗方法时，应该要综合考虑患者的骨折类型、位置、严重程度、患者年龄和全身状况、功能和美容要求以及医生经验和设备条件等因素。在治疗过程中，患者应该要密切配合医生的治疗计划，并进行定期复查及康复训练，以此有效促进骨折愈合及功能快速恢复。

胎儿侧脑室增宽该如何应对

▲南方医科大学顺德医院 欧阳才颜

胎儿侧脑室增宽，是指孕中、晚期超声提示胎儿侧脑室的宽度存在异常，主要特征为脑室扩张。当胎儿侧脑室宽度 ≥ 10.0 mm时，通常可以明确诊断。胎儿侧脑室增宽可分为轻度侧脑室增宽、中度侧脑室增宽以及重度侧脑室增宽，可能由多种因素引起，比如胎儿染色体异常、颅脑结构异常，以及宫内感染等。孕妈妈一般不会出现明显的自觉症状，因此无法自行判断，但可以在产前通过超声检查的方式，来明确是否存在胎儿侧脑室增宽的情况。

胎儿侧脑室增宽可能是由颅内出血、脑积水和神经管缺陷等原因引起的，详情如下：

正常变异 胎儿没有合并其它结构畸形，非整倍体筛查和基因检测结果正常，胎儿是轻到中度的侧脑室增宽，可能是脑室的正常变异，孕期不能确定侧脑室增宽是孤立因素，可能还有其它原因造成，出生以后需要对变异进行进一步诊断。

颅内出血 胎儿在子宫内发生的颅内出血，可能会导致侧脑室增宽。出血会占据脑室内的空间，影响脑室内液体的正常流动，从而导致脑积水和侧脑室扩大。

脑积水 脑积水是指脑室内液体积聚

过多，引起脑室扩大。在胎儿时期，脑积水可能是由于脑室内液体的产生、吸收、循环等过程出现问题所致。脑积水还可能伴随着其他疾病，如神经管畸形、染色体异常等。

神经管缺陷 神经管缺陷包括脊柱裂、无脑畸形等。这些缺陷可能导致胎儿脑部发育不正常，进而引发侧脑室增宽。

除以上相对常见的原因之外，还有其他可能的原因，比如胎儿染色体异常、胎儿感染等。这些原因也可能导致胎儿侧脑室增宽，但相对来说比较罕见。

胎儿侧脑室增宽该怎么办

（1）怀孕期间胎儿侧脑室增宽明显的，有可能是脑积水的表现，这种情况在怀孕期间没有方法治疗，建议定期复查。胎儿脑室增宽超过1 cm的话，考虑胎儿脑积水的，但只要不超过1 cm，胎儿有可能会慢慢自行吸收的。

（2）当发现孕妇有侧脑室增宽时，应找高年资的超声科医生重新做一次超声，做出详细的超声评估及胎儿超声心动图检查，以排除颅内、脊柱异常、以及心脏等其他结构异常。必要时可以做

一个胎儿核磁共振检查。因为超声检查受到医生经验、超声仪器，以及胎儿在宫内的位置等多种因素影响，可能干扰检查结果。而核磁检查基本不受这些因素的限制，相对更客观。

（3）取羊水或脐血行胎儿染色体检查，必要时行基因芯片分析。

（4）胎儿侧脑室增宽主要是由于胎儿每天产生脑脊液所致。在怀孕期间，会有各种原因导致脑室系统的脑脊液量增加。循环障碍可导致心室系统压力增加，导致胎儿双侧心室扩大。

（5）如果要想预防胎儿侧脑室增宽需要在孕前做一个双方染色体检查，排除先天原因，怀孕后也要注意定时产检，平时的饮食生活上进行调整，减少不适的出现。应该在饮食上清淡易消化，避免生冷油腻辛辣过量，少量多次，一日三餐按时规律进行。

最后，如果孕期有发现胎儿侧脑室增宽，一定要多加观察，看能否自行吸收，再作决定。未婚女性有要孩子的打算，一定要做好优生优育检查，避免孕期出现胎儿侧脑室增宽的情况。不管是备孕还是孕期也都需要注意饮食，为要生下健康的宝宝打好一切基础。