

膝关节骨性关节炎非手术治疗的三大措施

▲ 山西省太原市杏花岭区医疗集团中心医院 代永祥

膝关节骨性关节炎是骨科慢性损伤性疾病之中最常见的类型，其是以膝关节软骨退行性病变和继发性骨质增生导致的膝关节肿胀、疼痛和功能障碍现象，常发生在中老年群体之中。随着现代社会生活习惯和生活节奏的变化，膝关节骨性关节炎发生率呈现出持续升高的趋势。本文对该疾病非手术治疗之中需要注意的问题进行阐述。

物理治疗

在进行该疾病治疗的过程中，对患者采取热敷、水疗、针灸和电磁疗法等，都可以比较有效地改善相关部位的血液循环状况，从而减轻炎症现象，逐步降低对应部位关节腔之中的积液，缓解疼痛问题。当然，适量的运动也可以达到改善膝关节骨性关节炎症状的作用，但是一些患者在日常生活之中会因为自身疾病，而刻意减少运动量，后续检查之中发现这些患者的病情有所加重，或者是经过物理治疗之后没有改善的情况。但事实上，适当地参与体育锻炼，不仅可以改善

血液循环状况，同时也能够起到调节内分泌，促进 β -内啡肽分泌的效果，该物质是人体具有镇痛效果的内源性物质，有助于减缓膝关节骨性关节炎疼痛。有鉴于此，相关治疗工作之中，有必要鼓励患者积极参与适量的运动，延缓病情的持续进展。

药物治疗

目前比较常见的药物治疗方案是引导患者服用非甾体类抗炎药物，这些药物在使用之后能够有效地抑制炎症因子的产生，改善炎症现象，同时也有一定程度的镇痛效果。不过一些患者在服用之后，会出现胃肠道、中枢神经系统或是肾脏的不良反应，其与患者的用药不规范有关，且部分患者还会因为不良反应而降低用药的依从性。所以，用药过程中一方面需要针对患者自身特征合理选择药物，另一方面还需要对患者的服药依从性进行提高，以增强治疗效果。除了常用的非甾体类抗炎药物之外，当前利用中药进行治疗的方式也比较普遍，相较于西药在不良

反应、成本方面的问题，中药则具有使用方便、不良反应较少、患者依从性相对较高的优势，因此医务人员和患者在选择治疗方案的时候，也可以适当采取中药进行辅助治疗，以便提升整体的治疗有效性。

关节腔内注射治疗

关节腔内注射是常见的外用药物使用方式，针对膝关节骨性关节炎患者主要注射的药物为透明质酸、糖皮质激素等。其中，在注射透明质酸之后，其能对人体软骨基质丢失的现象形成抑制作用，减缓关节的病变过程，同时也可以起到润滑关节腔、减轻摩擦的效果。而糖皮质激素的注射主要作用是减轻炎症现象、缓解疼痛以及促进膝关节功能的恢复。不过糖皮质激素在使用的时候应当注意，该药物可能会对人体的正常生理过程，特别是蛋白质的合成、软骨基质的生成等形成干扰，同时也可能增加人体关节周围循环血液的黏滞度，导致关节营养供应不充分等，所以临床上对糖皮质激素的关节腔内注射应

当保持高度关注，避免短期进行多次注射，保证患者在治疗期间相关功能的基本正常。

除了上述措施之外，也可以进行富血小板血浆注射，富含血小板血浆是从人体自身的血液中提取出高浓度血小板的一种生物制剂。血浆中的生长因子可以促进软骨和骨组织的再生和修复，对于关节损伤及软骨退行性疾病等，具有辅助治疗作用，从而改善关节僵硬现象，所以在临床治疗的时候可合理选择副作用更少的治疗方案。



颈椎病的中医护理方法

▲ 广东省韶关市中医院针灸科 丁洁燕

颈椎病不仅影响患者的生活和工作，还可能给患者带来一些心理方面的问题。下面我们就来了解一下颈椎病的中医护理方法。

如何辨别颈椎病类型

颈椎病可以发生于任何年龄的人群，临床以 40 岁以上为主，男性患者多于女性。目前在临床上将颈椎病分为以下几种证型。

血瘀气滞证 主要症状为颈肩部、上肢刺痛、痛处固定，伴有肢体麻木，舌暗、脉弦。

肝肾不足证 主要症状为眩晕头痛、耳鸣耳聋、失眠多梦、肢体麻木、面红目赤，舌红少苔，脉弦。

气血亏虚证 主要症状为头晕目眩、面色苍白、心悸气短、四肢麻木、倦怠乏力，舌淡苔少，脉细弱。

风寒痹阻证 主要症状为颈、肩、上肢窜痛麻木，以痛为主，头有沉重感，颈部僵硬、活动不利。舌淡红、苔薄白，脉弦。

痰湿阻络证 主要症状为头晕目眩、头重如裹、四肢麻木，舌暗红、苔厚腻，脉弦滑。

中医治疗办法

中医内治疗法 由于颈椎病与风寒湿邪有密切关系，所以颈椎病的治疗中应当根据不同的病因、病情来选择治疗方法。

风寒痹阻型可选用蠲痹汤（苍术、厚朴、全蝎、天麻、桂枝、生姜）合通窍活血汤（黄芪、川芎、丹参、当归等）治疗；血瘀气滞型可选用血府逐瘀汤（当归、赤芍、桃仁、红花等）合桃红四物汤（当归、川芎、白芍等）加减；痰湿阻络型可选用化痰通络汤（浙贝母、川芎、枳实等）合五加皮汤（红花、赤芍等）加减；气血亏虚型可选用益气养血汤（当归、白芍等）合黄芪桂枝五物汤（黄芪、白术、川芎等）加减治疗；肝肾不足型可选用填精益髓汤

（熟地、山茱萸、桑寄生、杜仲、菟丝子、当归等）合五加皮汤（当归、川芎、白芍、赤芍等）加减治疗。

中医外治疗法 推拿治疗是颈椎病患者比较常用的一种治疗方法，这种方法是通过患者的颈部、肩部进行按摩，从而来达到疏通局部经络，缓解患者颈部疼痛不适的目的。需要注意的是，推拿治疗要在专业人士指导下进行，不能盲目进行，否则可能会对患者造成二次伤害。放血疗法，又称针刺放血疗法，是中国传统医学中的一种疗法，属于祖国传统医学中的物理疗法。放血疗法在中医中经常被使用，主要是应用于身体某些部位出现红肿、疼痛、硬结等情况下的治疗。

中医护理办法

中医护理技术有中药封包、拔火罐、艾灸、中药热盐包、耳穴压豆、中医硬膏热贴敷等，通过以上治疗，疏通经络、活血化瘀、祛风除湿、调节脏腑气血功能，对治疗颈椎病有很好的效果。

当出现了颈椎病以后，可以将自己的双手五指并拢，然后放在颈部肌肉上，慢慢地向上做圆周运动。这主要是通过手指按压和旋转颈部肌肉来实现的。牵引护理是临床护理颈椎病最常用的方法之一，对于颈椎病的护理效果也很好。牵引护理是通过利用重力的作用来增加颈部组织中的血液循环，从而使突出的椎间盘及韧带等软组织得以松弛，达到解除局部痉挛，松弛小关节及韧带等软组织的目的。

在进行中医护理的过程中，还需要进行一些健康指导和防止病情反复的发生，建议病人尽量不能睡在沙发扶手上或者是在高枕头上看电视或者看书，也要尽量避免长时间的低头工作，伏案工作时，每隔 1~2 h 活动一次颈部，座椅高度要适中，以端坐时双脚刚能触及地面为宜，在体育锻炼时要做好自我保护，避免头颈部受伤。

骨折病人的中医饮食护理

▲ 广州中医药大学东莞医院 黄东芝

骨折是一种很常见的疾病，为保证患者的康复效果，需明确患者的病情严重程度与实际营养水平，及时进行营养膳食管理，为患者提供更高质量的食物，促进骨折部位康复，加快骨折端的愈合速度，有效提高患者的骨折康复效果。

骨折是经外来直接或间接暴力导致的一类疾病，患者的主要症状是疼痛、肿胀以及功能受限。临床大多结合患者的病情严重程度以及骨折累及情况，安排患者进行相关治疗和饮食指导，希望病人严格按照要求管理日常饮食，尽量实现饮食针对性与合理性，最大程度上提高饮食价值与饮食效果，促进骨折部位早期康复。

通俗来说，伤筋动骨一百天，身体中的一根或多根骨头因为意外断了，医生的治疗操作能让断掉的骨头重新接续上，但接续上并不代表骨头和没有骨折的时候一样，患处仍需要一定时间让骨折断端重新长到一起，恢复其完整性与连续性。但要实现骨折断端长到一起，则需结合患者的身体状态、症状表现，提供相应的饮食，让患者通过摄入充足营养改善营养状态，保证骨折断端生长发育过程中能够获得充足营养，改善骨关节功能，尽快消除疼痛及肿胀等不适症状。

多数骨折病人只是在骨折初期有一些疼痛、肿胀和功能障碍等症状，之后很长时间内大多只有功能受限这一局部症状，没有其他全身症状，所以进食的时候不需要特意单独做患者的食物。但要尽量选择具有多种营养物质的食物，保证食物的消化、吸收效率及速度，禁止在食物中添加影响呼吸道、消化道的辛辣食物，比如芥末、胡椒以及辣椒。若患者的全身症状比较明显，需要卧床休息一段时间后，需尽量选择半流质食物以及软烂食物，保证所提供食物中没有渣滓或是有少量渣滓，方便病人进食与消化。在烹调过程中必须将所用食物切碎煮软，尽量不要提供油炸食物或

是油煎食物。但这些知识仅仅是一般骨折病人的饮食原则，想要加快患者的骨折部位愈合速度，需结合患者的骨折愈合时期，灵活调整每一阶段的饮食。

骨折早期

骨折早期，也就是骨折后 1~2 周，此时患者是瘀血气滞证，骨折部位淤血肿胀、经络不通，建议多食用具有活血化瘀与行气止痛食物，达到“瘀去新骨生”的目的，这一类食物能促进骨折部位尽早愈合。在该过程中，患者饮食需尽量清淡有营养，比如增加蔬菜、豆制品、蛋类食物、鱼汤以及水果等，增加白萝卜、山楂、生姜与红糖等进食量。禁止患者食用油腻、酸辣、燥热食物，尤其是肥腻滋补食物，比如炖鱼以及骨头汤等，这些食物可让患者淤血积滞，难以有效消散，延长骨折病程，延长骨痂实际生长时间，影响后期功能恢复。

骨折中期

骨折中期，也就是骨折后 2~4 周，此时患者是瘀血凝滞证，淤肿被大部分吸收，治疗和饮食从祛瘀生新与接骨续筋着手，从以往清淡好消化饮食转变成高营养食物，增加活血化瘀食物，比如白萝卜、山楂、生姜等，还可进食满足骨痂生长需求食物，比如鸽子汤以及骨头汤等多种高蛋白食物，保证骨痂生长发育过程中所需营养得到满足。

骨折后期

骨折后期，也就是骨折后 4 周以上，此时患者是肝肾不足证，骨折部位的淤肿基本得到吸收，骨痂处于高速上涨状态，需积极从滋补肝肾与补益气血着手，促使更牢固骨痂形成，达到舒筋活络的效果，让骨折部位周围的关节恢复自由活动，恢复以往的正常功能。患者需增加鱼肉、虾、蛋、牛奶、肉、新鲜蔬菜水果、榛子核桃等摄入量，充分补充钙、微量元素。