

你需要了解的关节保护方法

▲ 济宁医学院附属医院健康管理中心 高璐

骨关节疾病种类很多，骨关节疾病的发生多是由于滑膜病变、软骨受损或者变性引起。当患上骨关节疾病之后，关节会出现肿、痛、僵直、畸形等情况，影响人们的生活质量，严重的情况下导致患者无法正常活动、行走。

骨关节的常见疾病

骨关节炎 骨关节炎属于比较常见的关节病变，骨关节炎名称较多，又称为退行性关节炎、老年性关节炎或肥大性关节炎。它是由于年龄增大、劳损、创伤等因素引起的关节软骨的变性损伤、关节周围及软骨下骨的增生，可以有疼痛、肿胀、关节畸形等表现。该疾病随着年龄的增加，患病的几率也逐渐增大，一般情况下女性患者比男性要多。

类风湿性关节炎 这是一种以关节滑膜炎为特征的慢性全身性自身免疫性疾病，滑膜炎持续时间较长并且反复发作，容易导致关节内软骨和骨的破坏。与患者的自身免疫、

遗传、感染、长期处于寒冷或者潮湿的环境可能有关。

骨质增生 骨质增生是人体骨骼的一种自我保护、自我修复的机制，是关节的一种退变、老化的表现，可以引起关节的疼痛、肿胀、麻木。

多吃保护关节的食物

人们不仅要考虑饮食均衡、合理搭配，还要考虑增加抗炎、抗氧化、富含胶质、富含微量元素的食物的摄入。

抗炎的食物 富含 ω -3、 ω -6 脂肪酸的深海鱼、鱼油；带有辛味的香料如大葱、姜、蒜、洋葱等；富含花青素的花椰菜、白菜、甘蓝等。适当在饮食中增加这些食物，可以预防关节炎的发生。

抗氧化的食物 富含维生素的橘柑类水果、猕猴桃、绿色蔬菜、坚果类、胡萝卜等，这些食物可以防止关节出现氧化。

富含胶质的食物 例如秋葵、山药、猪皮、猪蹄、海参等，这些食物有助于保持韧带的韧性，促进关节的修复，起到润滑关节的作用。

含有丰富微量元素的食物 黄豆制品、奶类制品、小鱼、小虾等，这些食物富含钙元素，甲壳类食物如螃蟹、牡蛎等，含有丰富的硒元素，这些都是关节修复生长的重要原料，能够促进关节的自我修复，缓解关节的不适症状，避免关节疾病的加重。

应用保护关节的保健品

氨基葡萄糖 氨基葡萄糖可以刺激软骨细胞产生蛋白多糖，促进软骨的修复重建，使得软骨富有弹性，并且可以刺激关节液的分泌，让关节之间更加润滑，起到保护关节、减轻磨损的作用。

甲壳素 可以促进关节黏多糖的合成，利于软骨细胞进行自我修复，还可以提高关节滑液的黏稠度，有助于骨关节疾病的恢复并起到

保护关节的作用。

减轻自身体重

体重过重会让身体的负重关节比如膝关节、髌关节承受比较大的压力负荷，使得关节软骨磨损加速，产生退变老化的情况。减轻自身的体重，可以减轻膝关节、髌关节等负重关节软骨的磨损，防止关节出现加速退变的现象。

合理使用护具

冬天的时候，许多的中老年人会感觉到关节疼痛，主要是因为寒冷的季节，人们的血管、肌肉收缩、循环减慢，引起了关节的僵硬，加重了关节的炎症，容易诱发关节疾病。因此，在冬天寒冷的季节一定要加强关节的保暖，可以使用护膝、护腕、护踝、护腰等护具，起到保护关节的作用，同时也具有保暖的效果，可以改善关节部位的血液循环，缓解肌肉收缩、关节僵硬的情况。

超声“神探”肌骨超声

▲ 广东省东莞市长安医院 王润帮

肌骨超声就是超声的一个重要应用领域。它能够提供关于肌肉、骨骼和其他相关结构的清晰图像，从而帮助医生对各种疾病进行诊断。

什么是肌骨超声

肌骨超声是利用超声波进行的一种医学成像技术，旨在评估和检查肌肉和骨骼系统的各种结构。

工作原理 超声波在进入人体组织后会产生回声，而肌骨超声便是通过检测这些回声来生成图像的。不同的组织类型（如骨、肌肉、液体等）会产生不同程度的回声，从而在屏幕上呈现出清晰的图像。

软组织成像 与X射线相比，肌骨超声对骨骼的显示可能不如X射线清晰，但对于软组织（如肌腱、韧带和肌肉）的显示优势明显。这使得医生能够更详细观察到软组织的损伤或疾病。

实时动态观察 与MRI和CT扫描不同，肌骨超声能够进行实时的动态观察，这意味着医生可以在患者活动或调整位置时观察到组织的动态变化。

便携性 相对于大型的MRI和CT机器，超声设备通常较小、轻便，易于携带，这使得它可以在各种场所（如运动场、诊所等）进行使用。

安全性 超声检查是非侵入性的，并且不使用辐射，对于孕妇和某些特殊人群来说，它是一个更为安全的选择。

通过肌骨超声，医生不仅可以对各种肌骨伤害或疾病进行初步的评估，还可以根据超声结果进行进一步的治疗建议。

肌骨超声有何优势

肌骨超声在诸多医学成像技术中独树一帜，具有一系列的显著优势。

非侵入性 肌骨超声是一种表面成像技术，无需对患者进行任何形式的侵入性操作。这意味着患者可以避免因侵入性诊断而可能带来的并发症或感染风险。过程中，患者通常仅感到探头在皮肤上轻轻滑动，整个过程是无痛的。

无辐射 与常见的X射线或CT扫描相比，

肌骨超声不依赖辐射来产生图像。这降低了患者暴露于有害辐射的风险，特别适合需要频繁检查或特定人群如孕妇。

动态观察 肌骨超声允许医生在实时情况下观察肌肉、肌腱、韧带和关节的活动，提供了动态的图像。例如，医生可以观察患者进行特定动作时肌肉或关节的反应，从而为诊断提供更多信息。

即时结果 在肌骨超声检查期间，图像是实时显示的，这使得医生可以立即解读并与患者分享检查结果。相比需要长时间等待扫描结果的其他成像技术，这无疑为患者提供了更高效、及时的医疗服务。

常见应用

肌骨超声因其独特的优势，在多个医学领域中得到了广泛的应用。以下是其在各个方面的常见应用。

关节炎检查 肌骨超声能够清晰地显示关节腔中的液体积聚或囊肿，有助于确定关节炎的存在及其严重程度。

肌肉和肌腱损伤 肌骨超声可以帮助医生检查肌肉拉伤、肌腱炎或撕裂等问题，特别是在运动员中。

韧带损伤 例如膝盖的前交叉韧带或足部的跟骨筋膜，超声能准确地确定撕裂的位置和程度。

儿科检查 由于儿童的骨骼和关节尚未完全成熟，X射线并不总是最佳选择。在这种情况下，超声检查可以提供必要的信息，而不会对孩子造成辐射暴露。

肌肉骨骼肿瘤的检查 肌骨超声能够区分囊性和实性肿瘤，并帮助确定其确切位置和大小。

诊断神经压迫 如胳膊或腿的神经受到压迫或损伤时，超声能帮助确定压迫的位置。

引导下的操作或注射 肌骨超声可以实时引导医生进行如关节穿刺或药物注射等操作，确保精准无误。

骨折诊断 对于某些难以通过X射线检测的微小骨折，肌骨超声可以提供更多细节。

关节脱位或关节囊炎的评估 超声可以帮助医生判断关节的位置是否正常，或者是否有关节囊炎的迹象。

针灸、推拿治疗颈椎病

▲ 广东省深圳市福田区慢性病防治院 来登银

颈椎病又被叫做颈椎综合征，引起这一疾病的主要原因就是人体颈椎间盘和周围的纤维结构发生退行性变、骨质增生，或者颈椎生理曲线改变之后刺激或者压迫到神经，进而引发一些症状。这种疾病常见于中老年人和长期伏案工作的人，也是一种常见病和多发病，并且症状反复多变，患者主要表现出颈部僵硬疼痛、颈部活动受到限制、颈肩部感受到疼痛。若是累及到椎动脉和交感神经，会出现头晕、头痛、失眠等这些症状，也有部分患者会出现血压升高或者降低、心律失常、视力下降等比较特殊的症状。

颈椎病的分类与诊断标准

常见的类型有颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型、交感型等颈椎病类型。颈椎病的诊断原则包括：(1)临床表现与影像学所见相符合的患者，可以被确诊为颈椎病；(2)具有典型颈椎病临床表现，但在影像学所见正常的患者，排除其他病患后方可诊断为颈椎病。(3)只有影像学表现异常，然而无颈椎病临床症状的患者，不应诊断为颈椎病。

颈型颈椎病 主要就是头部、颈部、肩部疼痛等异常感觉，并且伴有相应的压痛点。

神经根型颈椎病 ①具有颈部、肩部、背部的疼痛，颈神经刺激或者受到压迫感受到麻木和疼痛的症状；②颈部上有不同程度的畸形和僵硬的现象，压痛点在受累颈脊神经的颈椎横突下方和背部支配的区域；③影像学检查与临床症状表现基本一致。

颈椎病的针灸治疗方法

颈型颈椎病针灸治疗 主症以颈强为主者，可以针刺风池穴、合谷穴、悬钟穴、外关穴。对于颈部疼痛和咽部疼痛的患者，可以针刺大椎穴、曲池穴、合谷穴、外关穴、后溪穴。对于仰头和俯头受限的患者，配上昆仑穴和列缺穴，颈部旋转受到限制的患者可以配上支正穴。

神经根型颈椎病针灸治疗 主症以痛为主者，可以针刺风池穴、合谷穴、足三里穴、

悬钟穴、后溪穴。对于肘臂疼痛的患者配上曲池穴、天井穴、尺泽穴。伴有腕部疼痛的患者配上阳池穴、腕谷穴。

脊髓型颈椎病 以痉为主症，虚证针刺中腕穴、足三里穴、悬钟穴、太溪穴、三阴交穴、阴陵泉穴、气海穴、关元穴、命门穴，实证针刺环跳穴、秩边穴、阳陵泉、委中穴、昆仑穴、脾俞穴、大椎穴等。

椎动脉型颈椎病 ①偏痰湿者：针刺中腕穴、内关穴、丰隆穴、阴陵泉穴。②偏血瘀者：主要针刺太阳穴、风池穴、阳陵泉、支沟穴、合谷穴等穴位。

交感型颈椎病 ①肝阳偏亢的患者：主要针刺风池穴、曲池穴、足三里穴、太冲穴等穴位。前头痛的患者可以加上合谷穴、枕痛的患者加上后溪穴、头顶痛的患者加上太冲穴。②血虚精亏的患者：主要针刺神门穴、太溪穴、三阴交、足三里等穴位。

颈椎病的推拿治疗方法

松颈 让患者取坐位，医者站在患者的侧后位，使用拇指揉法、三指捏法、拿法、推法、弹拨法等方法从风池穴为起点，交替在颈肩部进行推拿，起到放松颈后的斜方肌、头颈夹肌、头颈半棘肌的作用。之后医者在站到患者的患侧，使用拇指去按揉颈椎横突前、后结节起止之诸肌，手法需要按揉10 min。

拔伸摇扳颈 患者取坐位，医者站在患者的背后，医生使用一只手放在头颈部，一只手放在下颌部，缓慢帮助患者颈部进行后伸、左右旋转、环绕等动作。在活动的时候，若患者一方向会引起症状，需要避免往那一方向进行活动，并且动作需要轻柔。在摇过后，医者两手掌根和鱼际肌将患者枕骨后下缘两侧抵住，其余双手四指和手掌将患者下颌部托起来，向上缓缓的拔伸，并且做颈部前屈后伸和左右旋转活动，尽可能大幅度活动患者的颈部。将患者颈部向前倾30度，向健侧旋转大约45度，在旋转一定限度的时候，迅速进行扳法，手法需要快稳准，不要过多使用暴力。