

膝关节骨性关节炎怎么治

▲ 广西脑科医院 杨春鹏

膝关节骨性关节炎是一种由关节退化和磨损导致的慢性疾病。这种疾病虽然常见于中老年人，但年轻人也可能受到影响。主要症状为关节疼痛、僵硬和肿胀，对人们的日常生活造成困扰。引发此疾病的原因包括年龄增长、性别差异、体重问题和关节损伤。随着年纪的增长，关节逐渐退化，女性和超重的人群有更高的患病风险。此外，生活方式和遗传因素也可能与膝关节骨性关节炎的发病有关。例如，长时间站立、重复的膝部活动或家族史中有骨性关节炎的人都可能增加患病的风险。为预防或缓解疾病的进展，定期锻炼、保持健康的体重和正确的关节使用技巧都很关键。

膝关节骨性关节炎的治疗方法

非手术治疗 非手术治疗主要包括药物治疗、物理治疗和运动疗法等。药物治疗可以缓解疼痛和减轻炎症，常用药物包括非甾体抗炎药、软骨保护剂等。物理治疗可以改善关节局部血液循环和减轻疼痛，常用方法包括热疗、冷疗、电疗等。运动疗法可以加强肌肉力量和改善关节活动范围，常用运动包括游泳、骑自行车等。



手术治疗 常见手术方式有关节镜手术和人工关节置换手术等。关节镜手术是一种微创手术，可以通过小的切口修复关节表面和软组织。而人工关节置换手术则是一种切除病变关节并替换为人工关节的手术。

其他治疗方法 中医治疗和干细胞治疗等其他治疗方法正在研究和发展中，但目前还没有足够的证据支持其广泛应用。

预防膝关节骨性关节炎的措施

保持合适的体重 肥胖会增加膝关节的压力和磨损，因此保持适当的体重是非常重要的。

要的。建议通过健康饮食和适当的运动来控制体重。

合理饮食 合理饮食可以提供足够的营养和能量，同时能够避免食物中的有害成分对关节的损害。因此，建议人们多食用富含钙、维生素 D 和抗氧化物质的食物，如牛奶、鱼、蔬菜和水果等。

适当的运动和锻炼 适当的运动和锻炼可以增强肌肉力量和改善关节活动范围，从而保护关节。可以选择适合自己的运动方式，如游泳、骑自行车、瑜伽等。

注意关节保护 在日常生活中，我们应加强对关节的保护，避免过度使用关节、减少蹲姿和避免负重，以减轻关节的负担和磨损，从而预防膝关节骨性关节炎的发生。

膝关节骨性关节炎的常见误区

在膝关节骨性关节炎的治疗和预防中，存在一些常见的误区，接下来就和小编一起看看吧。

误区一只有老年人才会患膝关节骨性关节炎 并不是只有老年人才会患膝关节骨性关节炎。虽然年龄是膝关节骨性关节炎发生的一个重要因素，但其他因素如肥胖、

关节松弛、过度运动、创伤、遗传和解剖结构异常等也可能导致膝关节骨性关节炎的发生。因此，年轻人也可能患膝关节骨性关节炎。

误区二膝关节骨性关节炎是无法治愈的 膝关节骨性关节炎是一种慢性疾病，目前还没有能够逆转或者终止疾病发展进程的治疗方法。因此，人们通常会认为膝关节骨性关节炎无法治愈。然而，通过采取适当的治疗措施，可以缓解症状、改善关节功能并延缓疾病的进展。治疗方法包括非手术治疗和手术治疗，其中非手术治疗是早期膝关节骨性关节炎的主要方法。手术治疗则主要用于治疗病情较为严重的患者。除了治疗，预防膝关节骨性关节炎的措施也非常重要，只有通过积极的预防和治疗措施，才可以减轻症状、提高生活质量并延缓疾病的进展。

误区三只有手术治疗才能解决问题 手术治疗是一种有效的方法，但非手术治疗也可以取得良好的效果。手术治疗和非手术治疗各有优缺点，需要根据病情选择最合适的治疗方法。手术治疗通常可以更彻底地解决关节问题，但风险较高；非手术治疗风险较低，但可能需要长期治疗。

癫痫发作不要慌

▲ 广西壮族自治区防城港市第一人民医院 张婷

癫痫是一种神经系统疾病，它可能导致意识丧失、肌肉抽搐和其他症状。尽管癫痫对患者和周围的人来说可能令人害怕，但正确的知识和处理方式可以帮助确保患者的安全并减轻他人的焦虑。

癫痫的原因探讨

癫痫是一种由于大脑中神经元的异常放电引起的一系列疾病或症状。其原因多种多样，现将对此进行详细的探讨：

家族史 研究表明，癫痫有时可以在家族中遗传。家族中有癫痫患者的人比没有家族史的人更容易患上此病。

基因突变 某些基因突变与癫痫的特定类型有关。科学家们正在不断研究这些基因，试图找出其与癫痫之间的联系。

事故伤害 如车祸或严重的摔倒可能导致头部受伤，伤害后一段时间，这种伤害可能会导致癫痫。

脑震荡 轻微的脑震荡可能不会立即引发癫痫，但多次或严重的脑震荡会增加风险。

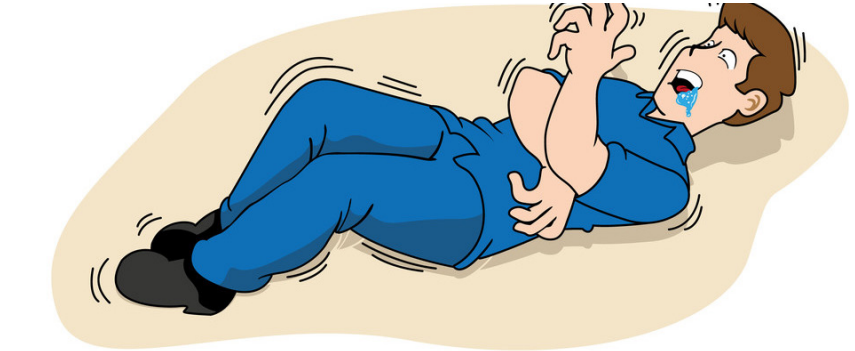
囊肿 大脑中的囊肿可能对周围的脑组织产生压力，导致异常的神经活动。

脑瘤 肿瘤增长可能会干扰大脑的正常功能，导致癫痫发作。

先天性缺陷 如大脑皮层畸形等先天性结构异常可能会导致癫痫。

脑膜炎 是一种影响大脑和脊髓的膜的感染。这种炎症可能导致脑组织的损伤，增加癫痫的风险。

脑炎 由病毒、细菌或其他微生物引起的大脑感染。脑炎可以损害大脑部分区域，



导致长期的问题，如癫痫。

中风 中风是由于大脑供血中断（如由于血栓）或大脑内出血导致的脑损伤。这种损伤可能导致癫痫。

代谢异常 某些与代谢有关的疾病，如低血糖，可能引发癫痫发作。

缺氧性脑病 长时间的氧气供应不足，如在溺水或窒息期间，可能会导致大脑受损，从而引发癫痫。

癫痫发作有多种形式，从轻微的失神到强烈的身体抽搐。要确保在癫痫发作时为患者提供适当的帮助，首先需要了解如何识别这些发作。以下是癫痫发作的常见表现及其描述：

全身强直－阵挛发作

开始阶段 这种类型的发作开始时，患者的肌肉突然紧张并完全强直。他们可能突然失去意识并倒地，这经常导致受伤，如头部受伤。

抽搐阶段 紧随其后，患者的身体会开始强烈的抽搐，四肢不受控制地抖动。这个阶段可能持续几秒到几分钟。

发作后 抽搐停止后，患者可能会感到困惑、疲劳并希望休息。他们可能不记得发作的情况。

失神发作

开始时 这是一种较轻微的发作形式。患者突然中断其正在进行的活动，眼神呆滞，像是“与世界失去联系”。

发作期间 在这几秒钟的时间里，患者可能会停止说话，不响应他人，眼睛直视前方但似乎看不到任何东西。

结束后 发作结束后，患者通常会突然回到正常，继续他们之前的活动，往往对发作一无所知。

部分性发作

身体部位的抽搐 这种发作可能只影响身体的某个部分，如一只手或脚。这个部分会不受控制地抽搐或震颤，而患者可能仍然保持清醒和意识。

异常感觉或情感 部分性发作也可能表现为突如其来的奇怪的感觉或情感。例如，患者可能会感到一阵冷风、闻到不存在的气

味，或突然感到非常害怕。

如何应对癫痫发作

癫痫发作可能会突然发生，而对周围的人来说，知道如何在发作时为患者提供帮助至关重要。下面是应对癫痫发作时的一些建议和步骤：

安全措施 轻轻地将患者移到远离潜在危险的地方，如远离马路、尖锐物体等。在他们下面垫上柔软的物体，如衣物或毛巾，以保护他们的头部。

侧卧位 当患者的抽搐停止后，将他们轻轻放在一侧。这样做可以帮助唾液和其他分泌物从口中流出，减少窒息的风险。保证他们的呼吸畅通，松开任何可能影响呼吸的衣物，如领带或围巾。

不要塞任何东西进入患者的口中 传统上，人们误认为在发作时将硬物放入患者的口中可以防止他们咬伤舌头，但这其实是一个误区。这样做可能会伤害患者的牙齿、口腔，甚至有可能造成窒息。

记录发作的时间 注意发作开始的时间。如果发作超过 5 min，或者患者连续发生两次或更多次的发作并且在两次发作之间没有恢复意识，应该立即呼叫紧急医疗服务。

结语

癫痫可能听起来令人害怕，但凭借正确的知识和应对技巧，我们可以确保患者的安全并降低发作的风险。记住，教育和理解是应对癫痫的关键，当我们有了这些工具，就不必再害怕。