

关爱老年人，关注骨性关节炎的防与治

▲ 广西壮族自治区桂东人民医院 叶宝林

目前我国正逐步进入老龄化社会，庞大的老年群体是一个特殊的群体，而有一种疾病，它悄无声息，进展缓慢，却会给老年人造成身体功能、生活质量和社会活动的参与带来严重影响，同时造成巨大的社会经济负担，它就是骨性关节炎。

骨性关节炎是最常见的关节炎，是一种累及全关节的疾病，可表现为软骨退化、骨改建、骨赘形成和滑膜炎，还可累及关节周围肌腱、肌肉、韧带，甚至脂肪垫，导致受累关节疼痛、僵硬、肿胀和功能障碍。据近几年的数据，估计全球有3.02亿人患有骨性关节炎，它是老年人致残的首要原因。正确的认识可以更好地预防以及治疗骨性关节炎。

骨性关节炎的致病因素及症状

发病危险因素 遗传、女性、年龄增加、肥胖或超重、代谢综合征、创伤等。

主要症状 受累关节疼痛且活动时加重，休息后缓解，可以伴有短时间的关节僵硬感，导致关节活动受限，晚期可出现关节畸形。疼痛部位主要见于膝关节、髋关节、远端指间关节、近端指间关节等，而随着社会性职业、工作内容变化，以往在肘关节、腕关节、

踝关节等比较少见发生疼痛的关节，由于需要过度使用亦可导致疼痛出现，但是常见一侧关节受累为主。

诊断 诊断骨性关节炎需要临床医生根据特定关节肿痛、晨僵、骨擦感、骨性肥大等典型临床表现和关节X线检查，排除其他关节炎症后，根据受累部位诊断膝关节骨性关节炎、手关节骨性关节炎、髋关节骨性关节炎等。

如何预防骨性关节炎

骨性关节炎早期预防可以有效减少骨性关节炎患病率并提高患者的治疗效果。主要有以下措施：（1）保持健康的体重；（2）均衡饮食注意补钙：增加富含维生素和矿物质的食物摄入，如鱼、坚果、新鲜蔬菜和水果；中老年人服用含有维生素D以及钙的药物有助于预防；（3）规律锻炼：通过游泳、瑜伽、八段锦、太极拳和低强度有氧运动等增强肌肉力量和灵活性，减轻关节压力；（4）避免长时间织毛衣、看电视电脑、使用手机等单一性重复性的动作以及过重的体力劳动、运动。

治疗手段

目前尚没有有效的手段可以阻止骨性关节炎的自然病程。治疗的目的是缓解关节疼痛，改善关节功能，预防或减缓关节的畸形，提高患者生活质量。通常需要制定个体化治疗方案，治疗包括一般治疗、药物治疗和手术治疗。

一般治疗 包括患者健康知识宣教、体重评估管理、运动锻炼指导结合物理治疗及辅助器具等，这些治疗措施是骨性关节炎治疗的核心措施：比如，减少长久的站位、跪位和蹲位，以及上下楼梯等不良姿势；积极减肥；坚持进行低强度有氧运动（骑自行车或固定的健身单车、太极拳、八段锦等），在医生指导下选择合适的行动辅助器具，如手杖、拐杖、助行器、关节支具等。

药物治疗 缓解关节疼痛是提高骨性关节炎患者生活质量的关键之一，非甾体抗炎药是骨性关节炎药物治疗的一线用药，外用剂型安全性较高，口服或者注射剂型需要注意这一类药物的胃肠道反应、引起肝肾功能损害以及心血管不良事件增加等相关风险。

局部外用药物及关节内注射治疗 如关

节腔内注射玻璃酸钠可改善关节功能、短期缓解疼痛并减少镇痛药物用量，且安全性较高；还有关节内注射生长因子和富血小板血浆可改善局部炎症反应。

传统医学治疗 有许多中药以及中成药可以在一定程度上缓解关节疼痛、改善关节功能，特别是针灸治疗骨性关节炎的临床疗效已得到有效验证，除此之外局部外用中成药具有镇痛、抗炎、改善循环等作用，常用剂型有贴膏或药膏，使用方便，安全性高。

手术治疗 手术治疗并非骨性关节炎的首选，只有当保守治疗无效或疼痛严重影响生活质量的骨性关节炎患者，可以进行全关节置换术，这是成熟且有效的治疗方法，能显著缓解疼痛和改善功能，此外，有不少保膝手术操作包括自体软骨细胞移植、关节表面置换、截骨术和单间室置换术等在治疗骨性关节炎上也有一定的进步，在减少手术治疗费用、缩短康复周期上有一定优势。

面对社会老龄化进程加快，对骨性关节炎采取重点预防、规范治疗，可以减少患者痛苦以及经济负担，更重要的是提高老年人的生活质量、减轻社会负担。

呼吸科诊疗肺癌五大优势

▲ 河南中医药大学第一附属医院 李妍妍

肺癌是我国发病率和死亡率居于首位的恶性肿瘤。部分肺癌患者及家属认为肺癌应当到肿瘤专科医院进行治疗，然而呼吸科长期诊治肺癌，对于肺癌的全程管理、肺癌的精准化及个体化治疗、重症肺癌、肺癌治疗过程中相关肺损伤等领域是有诸多优势的，在肺癌相关的临床诊疗和科研方面也有自己的特色。

肺癌诊断方面的优势

肺癌发病初期往往有咳嗽、咳痰、咳血、胸痛、呼吸困难、发热等呼吸系统症状，所以呼吸科往往是肺癌患者的首诊科室。随着肺部高分辨CT的普及和人们对于体检的重视，肺结节的检出率也越来越高。呼吸科医生在肺癌筛查、肺结节的全程管理、肺癌的诊断、分期、治疗及全程管理中具有独特的专业优势。在诊断方面，呼吸科医生擅长的气管镜检查的TBNA、EBUS-TBNA、胸腔镜、胸腔穿刺术、CT或B超引导下的经皮肺穿刺活检等一系列关键技术，上述技术在肺癌诊断中发挥着不可替代的作用。呼吸科医师对于这些技术熟练掌握，可以更好的进行合理化选择。

肺癌共患病及并发症处理的优势

随着老龄化加重、吸烟、空气污染等因素，临床中肺癌合并慢性支气管炎、慢阻肺、哮喘、肺间质纤维化、支气管扩张等共患病是十分常见的。对于其他科室医生来说，对于这些慢性呼吸系统疾病的规范诊治知晓率较低，而及时给予呼吸系统共患病的稳



定期及急性发作期的治疗可以很好的改善患者咳嗽、咳痰、呼吸困难、喘息等呼吸系统症状，提高肺癌患者生活质量。所以这些肺部基础病的干预治疗对于肺癌患者症状的缓解、生活方式的改善及疾病的预后是有很大的帮助。同时肺癌患者也容易合并肺栓塞、胸腔积液、间质性肺疾病等，这些都是呼吸科的常见病、多发病，对于这些合并症或并发症的治疗，呼吸科医师处理起来比较得心应手。

随着呼吸介入亚专科的飞速发展，对中晚期肺癌，呼吸科医师可通过支气管镜下进行局部消融、冷冻、气道内支架置入术、粒子植入术等局部治疗处理支气管内狭窄、咯血等肺癌相关的并发症，呼吸科医师对于这些技术熟练掌握，可以更好的进行合理化选

择，以减轻瘤体负荷，缓解呼吸道症状，从而为肺癌患者延长生存时间、提高生活质量提供最佳支持。

处理肺癌治疗中相关肺损伤的优势

随着靶向治疗药物和免疫治疗药物的发展，肺癌患者的五年生存率大大改写，患者生存期也在不断延长，肺癌也逐步进入慢病管理的病种。肺癌无论是放疗、化疗、靶向治疗等均容易出现各种各样的不良反应，比如药物相关性间质性肺炎、放射性肺炎、感染性肺炎等，这些疾病症状往往是类似的，鉴别起来有困难，呼吸科可以借助影像学、气管镜检查、肺支气管肺泡灌洗液（BALF）的培养、二代测序或细胞学检测等方式协助诊断和鉴别诊断，同时给予精准的治疗。

呼吸支持及重症管理的优势

肺癌患者到最后往往因肿瘤进展、合并感染、肺栓塞、胸腔积液、药物性相关性间质性肺病等因素出现呼吸衰竭。因此对于氧疗的需求很高，呼吸科有鼻导管吸氧、面罩吸氧、高流量吸氧、无创呼吸机、有创呼吸机等各种呼吸支持技术，可以为患者提供更好的治疗措施。呼吸学科和危重症捆绑发展，可以帮助重症肺癌患者渡过重症期，使得原本无法继续抗肿瘤的患者“带瘤生存”，甚至保证后续抗肿瘤治疗的顺利进行，尽量延长生存期。

“隐瞒患者”的优势

不少患者家属担心告诉患者肺癌病情，患者会无法接受，产生巨大心理负担影响患者的生活质量及预后，甚至有些肺癌患者得知病情后会放弃诊疗，在呼吸科治疗可有效避免这一点。当然患者是有知情权的，我们可以选择各种各样的方式逐步让患者知道自己的病情，大部分患者并非我们想象得那么脆弱，通过逐步渗透，患者通常会配合治疗。

综合治疗对于肿瘤患者的整体管理至关重要。对于体能状态评分较差，无法承受上述治疗的患者，姑息治疗和营养支持治疗也是必要的。另外，中医中药的治疗也可以减轻放疗、靶向、免疫治疗等抗肿瘤治疗过程中的不良反应，以达到“增效减毒”疗效，帮助患者缓解症状、改善生活质量。