

膝关节炎的治疗方法

▲ 绵阳市安州区人民医院 孙军

目前从临床统计数据看，膝关节炎的发病率很高，并且西部地区的发病率要显著高于东部省份，在农村地区的发病率要显著高于城市地区。膝关节炎一般指代膝关节的软骨退变或者骨质增生为特征的一类关节疾病，其主要表现为膝关节的酸痛肿胀与活动障碍，多发于中老年人。

膝关节炎的病因

膝关节炎分为原发性关节炎和继发性关节炎，其病因各有不同。在现有发现的关节炎因素中，高龄与超重是两个最主要的致病因素。高龄是最好理解的，关节本身在身体发育成熟之后就会不可逆的退变，这是无法阻挡的自然规律，年龄的上升也会导致软组织的供血会逐渐的减少，直到炎症反应的出现。超重则是另一个重要的原因，过高的重量作用在关节上，会导致关节本身的磨损量增加，磨损的累积会带来相应的炎症反应，这也是膝关节炎的重

要病因。原发性的关节炎多与身体本身代谢障碍或者身体结构有关。继发性关节炎与疾病相关，包括先天畸形、关节损伤、代谢疾病等，都会引发继发性关节炎。

膝关节炎的治疗方法

从骨关节炎的治疗角度来讲，进行治疗的目的在于缓解疼痛与减缓疾病的进展，从而矫正关节畸形的出现，恢复关节本身的功能，从而让患者能保存一定的关节质量。

首先，关节炎的基础治疗在于对患者进行科普与教育，让患者理解关节炎疾病的事实与禁忌，然后对患者进行一定的运动治疗和理疗等，根据患者的个人情况提供合适的治疗和调养方案。

其次，随着患者病情的逐渐加重，这时就需要患者使用阶梯化的用药方案，一般来说会首先口服一些消炎镇痛的药物，在关节外涂抹一些药膏。如果没有起到明显的作用，还需考虑直接向关节腔内注射营养物质与消

炎药物。当然，阶梯式的疗法需要选择正确的用药途径与药物种类，根据患者的病情不同需要使用不同的药物治疗与给药方法。

再次，病情进一步加重，患者出现了严重的膝关节疼痛，日常活动经常因为疼痛而受限，关节肿胀，很有可能出现畸形，这时就需要进行膝关节修复手术。常用的方法是关节镜手术，关节镜手术是将细小的内镜送入患者膝关节内进行手术的方法。

最后，终末期的膝关节炎会出现严重畸形与病变，普遍丧失行走能力，修复性手术也基本宣告失败，想要恢复关节的基本性能，进行关节重建手术是最佳的选择。现阶段以人工关节置换术居多，特别是对于老年人来说，人工关节足以能支持其恢复基本的行走能力。但是对于中青年来说，人工关节无法满足其活动要求,需另外寻找治疗方法。

膝关节炎的预防方法

膝关节炎是一种慢性疾病，是长期累

积的一种疾病，除了治疗之外，预防与生活调养都显得尤为重要。首先需要改变生活方式和兴趣爱好，许多患者在年轻的时候偏爱爬山和爬楼梯，五十岁不到关节炎就非常严重了。这些过度损耗膝盖的兴趣爱好需要改变。运动和关节的训练要适度，特别是对于早期患者来说，有效的生活管理能减轻痛苦。

膝关节炎的患者也应当采用辅助用具，如拐杖，能够在拐杖的帮助之下顺利的行走下来，也能够减少关节的负重损耗。对于长期站立、长期蹲跪等都应当避免。

超重者应当以减肥为重，而在保护关节方面，需要佩戴护膝、穿平底鞋、运动鞋，选取合适的鞋垫。有不少楔形鞋垫等保健用品，能够在医生的推荐下使用。

膝关节炎是一项长期的疾病，治疗首先从预防开始做起，早发现，早治疗，能够保障相当的生活品质。

足踝部骨折的治疗方法

▲ 犍为县人民医院 张旭凯

日常生活中不经意的意外就可能导致我们足踝部骨折，我们都知道出现骨折时需要进行积极的治疗。但是对于治疗方式的选取却没有做过了解，足踝部骨折主要分为保守治疗与手术治疗。位移小且稳定的骨折可采用保守治疗，同时老年人、身体极差、腿疾、合并症较多、对足踝关节功能恢复要求不高的人群可以采用保守治疗。足踝部骨折造成巨大位移且不稳定的骨折需要进行手术治疗，年轻人、运动员、对功能恢复要求较高的患者可以采用手术治疗，另外对于年龄较大，但是自身条件良好的也可以选取手术治疗。

踝关节骨折

踝关节骨折一般多见于踝关节扭伤或者重大的事故，例如车祸，像滑雪、足球、跳伞等剧烈的运动项目也可能造成踝关节骨折，踝关节骨折时通常会一起发生韧带损伤，在对踝关节进行治疗时要对韧带损伤的程度进行考虑。

导致踝关节骨折有三种原因：第一，踝关节受到向外侧旋转的力量以及翻转伤，这种情况会造成踝关节内外踝的骨折，另外还可能造成胫腓关节的分离。第二，踝关节受到向内侧翻转的力量以及旋转伤，在楔子模式的作用下，造成内踝骨折，如果受力过大可能同时造成外踝骨折、远端胫骨后髁骨折以及下胫腓骨分离。第三，胫骨关节面受到来自距骨向前或向后的冲击导致的骨折，当较大的外力冲击足跟时，进而导致距骨冲击胫骨天花板造成胫骨后部或前部骨折，同时也可能导致距骨的脱位。当发生踝关节骨折时，首先要对足踝部以及小腿下端1/3处用压包搭配棉花垫进行包扎，随后对骨折部分施以支具或夹板进行固定，防止造成二次伤害，最后送往医院接受正规治疗。骨折导致严重移位，且经过手法整复无法保持稳定的骨折则需要进行手术治疗，进行切

开复位，对骨折处利用钢板自己螺钉进行固定，在切开复位后首先需要利用复位钳或克氏针进行临时固定，然后再进行钢板固定。

跟骨骨折

对于跟骨骨折的治疗的标准是：对跟骨的高度、宽度、力学轴线进行纠正后，要保证关节内骨折的移位小于1ml。在临床医学上，无论采用什么复位治疗，只要能够保证骨折处良好的复位以及确保骨折处的愈合，都是可以接受的。目前对于跟骨骨折的治疗方法主要有4种：保守治疗、微创复位内固定、切开复位内固定、一期切开复位内固定加距下关节融合。在选择跟骨骨折治疗方案时，医生需要考虑到患者的性别、年龄、术后功能需求、是否有合并症、吸烟史、精神状态以及诉讼赔偿情况等因素，另外还要根据软组织的肿胀严重程度，是否为开放性骨折、是否存在张力性水泡以及骨折特点等情况。需要根据特殊的情况选择不同的治疗方式。

对于跟骨骨折建议按照以下原则：对跟骨外形以及关节面进行解剖复位、加强固定、进行早期的功能训练、避免创伤性关节炎发生，另外保证患者功能恢复，目前微创复位内固定和切开复位内固定是比较主流的治疗方式。

对于是否需要进行治疗，需要结合患者自身的需求进行治疗方案的制定，对于老年人身体比较虚弱，日常生活中的运动量小，平时的锻炼只是散步或者买菜，自身对于踝关节功能的要求不高，就可以采用保守治疗，另外身体状况极差的患者也可以采用保守治疗的方案。而年轻人，平时在休息时会选择跑步、跳远、登山，甚至跑酷、BMX等极限运动，当踝关节出现稳定的骨折时，建议采用手术治疗，以便踝关节功能的恢复。

牙痛的紧急处理方法

▲ 自贡市第一人民医院 张桂梅

随着人们的生活水平不断提升，饮食习惯逐渐发生改变，对我们的牙齿也产生了极大的影响。俗话说“牙疼不是病，痛起来真要命”，当出现牙痛情况时，首先要马上止疼，再及时采取相应的措施进行处理。如果来不及马上看牙医，也要及时采取紧急处理措施。牙痛的情况比较严重，应当及时看牙医,在医生的指导下采取相应的补救措施。

牙痛的紧急处理方法

盐水冲洗 盐水是天然的消毒剂，也是治疗和缓解牙痛最为有效且简单的方法，因此，可以倒上一杯温水，在温水中加入1/2勺的盐，将其作为漱口水，能够有效清洁牙齿，防止肿胀。

过氧化氢 过氧化氢具有止痛的功效，是一种止痛药，能够有效减轻疼痛感与不适感，同时也能够减少牙菌斑，治愈牙龈出血等症状，可用它漱口，将3%的过氧化氢和水混合在一起，但是切记不能吞下去。

丁香油 丁香具有治疗牙痛的作用，其中含有丁香酚，属于天然防腐剂，可在牙齿上用少量丁香粉，其次，还可使用丁香油，少许滴到患处，从而达到消退疼痛的作用。

冷敷 冷敷是一种比较常见的止痛方法，对于任何疼痛都是很有有效的，可用冰袋或者是将冰块放入到塑料袋当中，并用薄布包好，放在疼痛的牙齿上，大约10min，这样能够起到减轻炎症与肿胀的作用。

大蒜 大蒜具有杀菌的作用，也是人们日常生活比较常见的食材和调味品，可以作为止痛药，放入少许大蒜在患处，或者慢慢咀嚼，这样重复几天，指导疼痛感逐渐减缓或者消失。

番石榴叶 番石榴叶具有抗菌和消炎的作用，能够有效缓解牙痛以及口腔溃疡、牙龈肿痛等症状，可将番石榴叶放在沸水当中，等到液体冷却之后，再加入海盐，将其作为漱口水。

小麦草 麦草具有抗菌的功效，同时对人的身体也大有益处,可防止疼痛和蛀牙，可将汁液作为漱口水，可去除牙龈当中的毒素，避免滋生细菌。

洋葱 洋葱当中具有一定化学物质，会导致细菌感染，可暂时减轻疼痛感，牙痛时可切一片洋葱，咀嚼，让洋葱汁液慢慢渗透到牙齿,或者是直接将洋葱放置在牙齿上，并固定。

吃药与就诊 牙痛的时候，还可以吃一些止痛药，如布洛芬，这些药物的副作用通常是比较小的，且效果非常好，能够有效缓解牙龈肿痛的症状，对于疼痛严重，且无法忍受的病人，治疗效果是非常好的。必要的情况下，可及时去医院就诊，并打止痛针，遵医嘱进行治疗。在用药的时候要谨慎，看自己是否对药物过敏，或存在相关并发症，从而避免出现其他病症,导致更严重的后果。

治疗时的注意事项

（1）可用酒或者盐水漱口，这样能够有效减轻牙痛的症状；（2）长期反复顽固的牙痛，可含服止痛片，这样可减轻暂时的疼痛；（3）止痛只是暂时的，不等于治疗，应当注意去口腔医院检查和治疗，并做好口腔卫生，避免牙痛，当出现牙痛症状时，采用上述方法如果不能止痛，应当及时去医院治疗；（4）避免牙痛最主要的一点是一定要保持口腔卫生，并且坚持早晚都要刷牙，饭后也应当漱口，时刻保持牙齿卫生；（5）在刷牙的时候,运动的方向和牙缝应当一致，这样能够起到按摩牙龈的目的，同时又可以改善组织的血液循环,减轻牙痛造成的痛苦。

总之为了保障我们的牙齿健康，就必须养成良好的生活习惯与卫生习惯，早晚刷牙，饭后刷牙，少吃甜食，每年定期检查牙齿以及洗牙1次，保持口腔卫生，这样才能够让我们远离疾病，远离牙痛。