

膝关节骨质增生病因及防治

▲ 商城县人民医院 彭欢

膝关节骨质增生经常会发生在中老年人中，并且女性患病人数更多，一旦患上膝关节骨质增生，会对患者的身体健康产生很大的危害，所以一定要了解该疾病的发病原因，及时做好防治措施。接下来，就让我们一起来了解一下关于膝关节骨质增生病因及防治知识。

什么是膝关节骨质增生

膝关节骨质增生不光常发生在中老年人中，热爱体育运动的人也是高发人群之一。膝关节骨质增生患者常需要忍受肿胀、疼痛、僵硬、活动受限等痛苦。具体来说，其主要表现为单侧或双侧关节不适，疼痛肿胀；早期疼痛会发生在长时间行走或者上下楼梯的术后，通常休息后会减轻；起病较慢的病人膝关节疼痛比较轻微，会出现持续的隐痛，气温下降的时候疼痛会增加。蹲起时会出现僵硬、疼痛，严重时候关节会出现酸痛、跛行，伸屈关节有弹响声，一些患者会出现关节积

液，局部出现肿胀状况。

膝关节骨质增生病因

年龄 随着年龄的增长，膝关节骨质增生的发病率会不断增加，其变化包含膝关节软骨破坏和膝关节边缘骨赘形成，发生骨赘是一种修复性的表现，因此常将膝关节骨质增生是一种退行性变化。

膝关节滑液改变 膝关节骨质增生患者大都出现了关节滑液成分变化，透明质酸含量变少，促使缓冲、润滑功能下降，导致关节软骨损坏。

膝关节外畸形 膝外翻畸形、膝内翻会诱发关节对合异常，导致关节软骨损伤。

软骨基质改变 高龄者软骨基质中的蛋白质比较少，胶原纤维增加，软骨弹性下降，容易因为损伤出现异常变化。

感染或者炎症 膝关节内感染会诱发膝关节软骨破坏。

膝关节不稳定 例如膝关节相邻部位的韧带、关节囊松弛导致膝关节稳定性差，会引发关节软骨损伤。

关节损伤 膝关节内骨折、半月板受伤、髌骨脱位等都可能导致膝关节损伤。

其他 肥胖、负重等会导致膝关节承受能力增加，会提升退行性改变的进展。

膝关节骨质增生防治方法

膝关节骨折及时治疗 若膝关节骨折应尽快进行治疗，尽量保证骨折端达到复位标准，若复位不理想可以选择手术治疗，避免诱发创伤性关节炎，引发关节骨质增生。

劳逸结合 尽量不要让膝关节活动过度，不要长时间保持一个体位，不能久坐、久站，经常活动关节，不要走太长的路，特别是上下台阶。

控制体重 体重太重的人应该注意控制体重，降低关节的负担，减轻膝关节的压力

及磨损程度。

适当补钙和维生素D 高龄者可以适当补充钙和维生素D类和骨代谢有关的药物，并且进行适当锻炼，减慢骨组织的衰老及退变速度。

适当运动 可以适量的运动，并且持之以恒，例如直腿抬高、负重直腿抬高、短弧直腿抬高、长弧直腿抬高等。

注意给膝关节保温 天气较冷的时候、下雨天等应该及时加衣物，防止下肢着凉或者碰到冷水，及时做好膝关节保暖，不要直接将膝关节暴露在冷空气中。

热敷 可以使用热毛巾进行热敷，帮助促进血液循环，降低膝关节不适感、疼痛感，若关节出现红肿应该立即停止。

以上就是关于膝关节骨质增生的相关知识，建议大家日常做好预防工作，避免出现疾病后影响正常的生活和工作，给自身带来痛苦，降低生活质量。

胸部损伤的紧急救治法

▲ 商丘市第三人民医院 孙喜明

胸部损伤是日常生活中最常见的损伤。胸部内的器官包括最重要的维持循环的心脏和维持呼吸的肺脏。部分累及胸部的损伤，例如严重的心脏和主动脉伤在伤后数秒钟内致命。

什么是胸部损伤？

胸部损伤由挤压伤、车祸摔伤和锐器伤所致，包括胸壁挫伤、裂伤、肋骨及胸骨骨折、血胸、气胸、肺挫伤、气管及支气管损伤、膈肌损伤、心脏损伤、创伤性窒息等，有时可合并腹部损伤。

胸部损伤的分类

依据损伤暴力性质不同，胸部损伤可以分为钝性伤和穿透伤；依据损伤是否造成胸膜腔与外界沟通，可以分为开放伤和闭合伤。钝性胸部损伤由挤压性、减速性、撞击性或冲击性暴力引起，损伤机制复杂，大多都有肋骨或胸骨骨折，常合并其他部位损伤，受伤后前期容易误诊或漏诊；器官组织损伤以钝挫伤与挫裂伤为多见，心肺组织广泛钝挫伤后继发的组织水肿常导致急性呼吸窘迫综合征、心力衰竭和心律失常，钝性伤患者多数不需要开胸手术治疗。穿透性胸部损伤由刃器、火器或锐器致伤，损伤机制比较清楚，损伤范围直接与伤口有关，前期诊断较容易；器官组织裂伤所致的进行性血胸是伤情进展快、病人死亡的主要原因，大多数穿透性胸部损伤病人需要开胸手术治疗。

常见的胸部损伤有哪些？

肋骨骨折 肋骨骨折在胸部损伤中最为常见，约占胸部损伤的 60% 以上。断端可向胸内凹陷从而损伤肋间血管、胸膜和肺等，产生血胸、气胸或血气胸。枪弹或爆炸伤产生的骨折多为粉碎性，且多伴有胸腔内脏器的损伤。

浮动胸壁 由于身体多根肋骨骨折，受伤部位的胸壁失去肋骨支持而软化，形成浮动胸壁，导致形成“反常呼吸运动”。浮动胸壁破坏了胸廓运动的稳定性，纵膈摆动致腔静脉扭曲而影响血液回流，引起循环功能

紊乱导致休克。

胸骨骨折 胸骨骨折主要是暴力作用于胸骨区或暴力挤压所致。高处坠落或跳马运动员落地时身体过度前屈易导致胸骨骨折等。常见的合并伤有肺挫裂伤、心脏大血管破裂、心肌挫伤、浮动胸壁、气管及支气管破裂等。

气胸 胸壁伤口使胸膜腔与外界持续相通，空气随呼吸自由出入胸膜腔，称之为开放性气胸。气管支气管裂伤（断裂），裂口与胸膜腔相通，且形成单向活瓣，就形成了张力性气胸。纵隔移位胸腔内上下腔静脉扭曲及胸内高压，使回心静脉血流受阻，心排量减少，引起循环衰竭。若不及时救治，可能很快就会导致患者死亡。

气管及支气管损伤 由于气管及支气管的解剖位置紧邻心脏及大血管等重要脏器，因而遭受穿透性损伤时，患者常因伴有心脏、大血管损伤而死于现场。

血胸 胸膜腔积血称为血胸。急性大量失血可引起血容量迅速减少，心排量降低，产生失血性休克，严重时可导致死亡。

胸部损伤的紧急救治法

胸部损伤的紧急处理包括入院前急救处理和入院后的急诊处理两部分。

院前急救处理 包括基本生命支持与严重胸部损伤的紧急处理。其原则为维持呼吸通畅、给氧、镇痛、控制外出血、补充血容量、保护脊柱，并迅速转运。危及生命的严重胸外伤需在现场施以特殊急救处理。张力性气胸需放置具有单向活瓣功能的胸腔穿刺针和闭式胸腔引流，开放性气胸需迅速包扎和封闭胸壁伤口，安置上述穿刺针和胸引管。对大面积胸壁软化的连枷胸有呼吸困难群众者，予以人工辅助呼吸。

院内急诊处理正确 临床应及时地认识最直接威胁病人生命的紧急情况与损伤部位至关重要。胸部损伤的紧急处理，当患者有胸膜腔内进行性出血、心脏大血管损伤、严重肺裂伤或气管和支气管损伤、食管破裂、胸肌损伤、胸壁大块缺损、胸内存留较大的异物等情况时临床应及时进行急诊开胸探查手术。

预防肩周炎重在日常保护

▲ 宁陵县人民医院 张青

如今进入了现代化社会，各种产品的生产和研发，给人们的生活带来了许多便利。特别是电脑、手机的发明，改变了我们的工作方式。现在很多工作都需要电脑、手机来完成。然而长期坐在电脑前办公容易感到腰酸背痛。加之生活节奏加快，生活压力大。不知不觉各种疾病就会找上门，肩周炎即其中一类。肩周炎病程相对较长，开始为阵发性疼痛，之后会发展为持续性疼痛，这种疼痛会扩散到颈项及上肢。

肩周炎概念

肩周炎属于肩关节疾病，是肩关节周围肌肉、肌腱、滑囊和关节囊等软组织的慢性无菌性炎症。炎症导致关节内外粘连，从而影响肩关节的活动。此病多发于 50 岁左右的人群，故又称之为五十肩。因患病后，肩关节不能自由活动，仿佛被冻住了一样，又称为冻结肩。其病特点是 3 个广泛，即疼痛广泛、功能受限广泛、压痛广泛。肩周炎患者会感到肩部疼痛和压痛感、肩部活动受限、肩部畏寒和肌肉痉挛与萎缩等不良症状。严重影响人们的日常生活和工作，在平时怎么样进行日常保护，来预防肩周炎疾病的发生？

预防肩周炎方法

保持正确的站、坐、卧姿势 站姿：站立时要保持挺胸抬头，不能含腰驼背，肩部下沉，目视前方。从背后看，整个躯干左右对称，两肩持平。坐姿：椅背一般向后倾斜 7° ~10°，膝关节的位置比股关节水平稍高一些，觉得舒适自然为宜。卧姿：选择高低适中的整体，要符合人体颈部的生理曲线。姿势没有太多要求，以自己舒适为主。但侧卧时避免肩部过度受压，建议选择厚薄相宜的软枕垫在耳侧，维持颈肩部的相对位置。还有就是避免俯卧，这样会压迫心脏，不利于呼吸。

适当活动 如果长时间保持一个固定姿势不变，会使我们的肌肉总是处在一个紧张的状态，例如伏案工作、开车等。长此以往，肩膀会酸胀、疼痛，会造成肩部的慢性损伤。因此不能长时间保持一种姿势不变，一般每半小时到 40 分钟起来活动活动，起来走一走，伸展腰肢，转动头颈，舒松肩关节。还可以做一些耸肩、拉伸的动作。

避免肩部受伤 在日常生活中，我们要学会保护自己避免受到伤害。如果不小心受伤，应及时前往医院进行治疗。时长对肩部做热敷，可以促进肩部周围的血液循环，进行一个健康保健。

避免提重物 提重物会拉伸我们的关节和肌肉，用力不当可能造成损伤。而长期频繁提取重物，会诱发肩部肌腱的炎症，严重的会发生撕裂。

注意防寒防湿 平时多注意季节和天气变化，降温注意加强保暖，睡觉也要盖好被子，防止肩关节受凉。被雨淋后，把湿寒的衣服脱下来，要及时洗个热水澡。如果工作的环境比较湿寒，要采取劳动保护措施，防寒防湿，避免过度劳累而损伤肩关节。

防止持续过久的风吹 当人们处在温暖或是炎热的季节，要注意防止持续性、长久的风吹。特别是在夏季，由于夏季炎热，有的人就贪凉。在出汗后，就对着风扇或是空调直吹，夏季衣服都比较单薄，肩部也会在吹过凉风后，也很容易导致肩周炎的发生。

总之，我们平时要注意对肩部的保养，什么疾病都是防大于治，防患于未然。一旦肩部有了疼痛感，也不能掉以轻心，盲目地进行运动，以免延误病情，要及时去医院进行诊治。查明病因，得到正确的治疗，才能减少痛苦，更快地恢复健康。