

关节僵硬,腿伸不直,上下楼梯膝关节隐隐作痛…… 骨关节炎患者如何安心过冬

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄



一觉醒来,关节僵硬、腿伸不直,上下楼梯膝盖隐隐作痛……冬季是骨关节炎高发季,骨关节炎患者该如何顺利过冬?怎样正确预防关节炎、养护关节?市中医院专家作了解答。

一种治疗方式可能无法“一步到位”

在治疗方面,吴旭东介绍,临床工作中对骨关节炎采取“阶梯治疗”原则。针对不同病情患者,从保守到手术,根据病变不同等级,采取针对性治疗。“一种治疗方法无效了再尝试下一种,而不是‘一步到位’。”

“大多数膝关节炎患者经过保守治疗可获得较好的疗效。其中,中医药保守治疗膝关节炎是具有中国特色的有效治疗方法之一。”市中医院关节病科主任医师梁文清介绍,他曾接诊一位68岁的患者,右膝关节酸胀疼痛伴活动不利5年余,就诊时加重3天,膝关节疼痛明显,活动受限,严重影响日常生活,但未见明显肿胀,同时患者怕冷,夜间睡眠差、胃纳可、舌淡、苔白腻以及脉弦滑。影像学检查结果显示,其右膝关节内侧半月板撕裂,右髌骨、股骨滑车骨软骨损伤。中医诊断,膝痹病(痰凝血滞血瘀)。“给她配了四神煎合当归四逆汤加减,用药1周后疼痛缓解,3周后疼痛轻微,可正常活动。”

但梁文清也提醒,膝关节炎性关节病患者保守治疗效果不理想,仍影响日常生活,降低生活质量;关节出现严重畸形,有明显活动障碍;影像学显示明显骨质增生,关节间隙严重变窄,临床症状明显者,应及时选择手术。

骨关节炎的治疗包括保守治疗和手术治

疗两种方案。吴旭东表示:“很多患者一听到关节手术就会担心,怕手术时间长,恢复期久,其实现在我们的髌骨关节置换术和髌关节置换术等都很成熟了,术后恢复期短,基本次日就能下地活动。”

前段时间,吴旭东接诊了一位七旬老人,几个月前突感右膝部疼痛,本想着休息几天可能就没事了,没想两个月过去,走路仍不利索。经检查,老人被诊断为右膝髌骨关节病、右膝骨性关节炎、右膝半月板损伤以及右膝关节囊肿,遂建议手术治疗。

检查结果显示,老人的病变范围尚未覆盖整个膝关节,因此吴旭东决定用右膝人工髌骨关节置换术代替传统的全膝关节置换术,即仅修复右膝已经损伤的部位,植入股骨滑车假体。术后次日,老人便可下床活动,目前已经出院。

吴旭东介绍,髌骨关节置换术(PFA)是一种人工膝关节单间室表面置换术,置换区域限定于髌骨关节活动区域。该手术可保留患者自身的胫股关节、半月板、交叉韧带等绝大部分膝关节生理结构,最大程度保全膝关节自身动力学机制,相对于全膝关节置换术创伤小、康复快,更多保留骨量等优势。“目前,市中医院已开展二十余例手术,患者反馈均较为满意。”

早期骨关节炎可自查

“骨关节炎应该称作退行性骨关节病。”市中医院大外科主任、关节科主任吴旭东介绍,这是一种关节软骨发生退行性改变的疾病,很多时候被通俗称为“长骨刺”“骨质增生”等,实际上它不仅有关节的改变,也包括关节周围的滑膜、韧带、肌肉等软组织的变化。

“人们常说的‘老寒腿’、老年人腿脚不利索,基本在骨关节炎的范围。”吴旭东表示,骨关节炎是最常见的慢性疾病之一,多见于中老年人群,好发于负重关节及活动量较多的关节,如颈椎、腰椎、膝关节、髌关节等。过度负重或使用这些关节,均可促进退行性变化的发生。

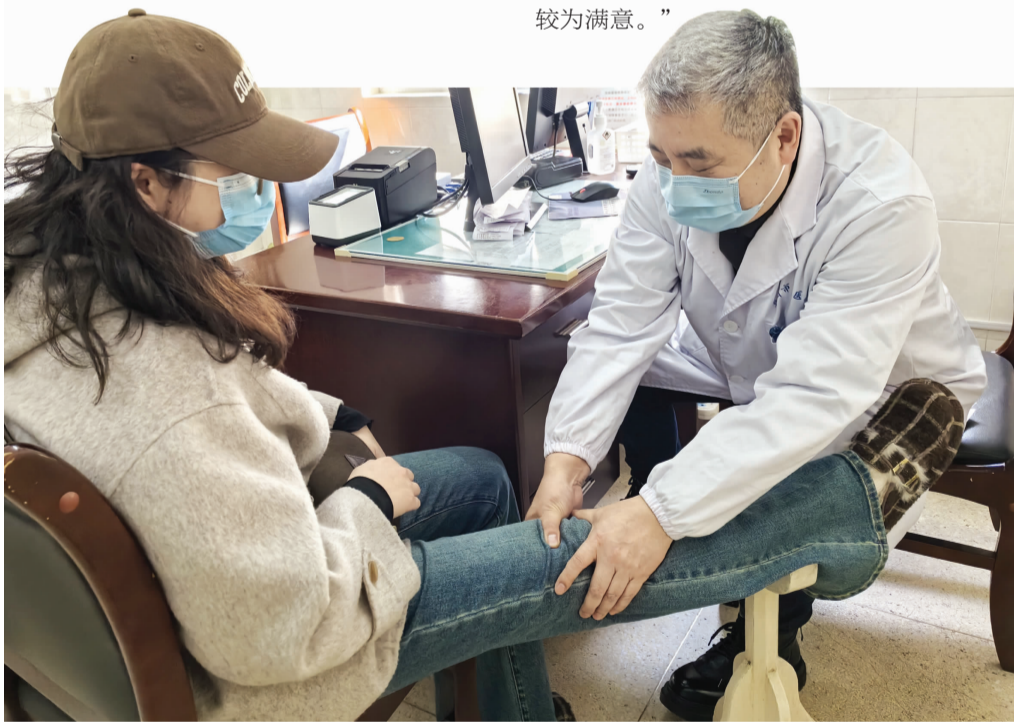
在日常生活中可以根据以下症状判断自己是否得了关节炎——

关节疼痛: 关节疼痛是骨关节炎最常见的临床表现,初期疼痛较轻微,然后逐渐加重,上下楼梯或下蹲起立时疼痛也会加重。

晨僵: 骨关节炎可能会出现短暂的晨僵,也就是早晨起床时关节僵硬及出现发紧感,通常持续几到十几分钟,很少超过半个小时。

功能障碍: 关节炎发作会引起关节肿胀,周围组织水肿,有时会出现关节卡顿,经常出现伸不直或弯不到位等,活动受限。

吴旭东提醒,如果关节出现以上这些症状且长时间不能缓解,应及时去医院就诊,以免长时间持续炎症反应对关节造成更为严重的破坏。



不穿秋裤会得骨关节炎吗

老人经常说“现在不穿秋裤,老了会得关节炎”,那么骨关节炎是冻出来的吗?

“目前医学研究表明,低温并不是直接导致骨关节炎的诱因,但它会让关节炎的症状更加明显。”吴旭东介绍,天冷时关节炎患者血管收缩,不利于血液循环和肌肉等软组织发挥功能,容易加重关节炎,因此建议骨关节炎患者做好防寒保暖工作。

骨关节炎通常是多个因素共同引发,常见的诱发因素包括年龄、体重、运动、外伤、体质因素等。其中,年龄是最为主要的因素。随着年龄的增长,关节软骨、半月板等结构都会发生不同程度的磨损,这种磨损会造成关节炎,导致关节出现疼痛、肿胀、活动困难等症状。

如何预防骨关节炎?吴旭东特别提醒,通

过合理使用、适当预防能让关节长期保持良好的状态,即便步入老年,也能拥有健康的关节。不同的运动对关节造成不同的压力。下蹲对关节压力最大,临床上很多关节炎都由下蹲后起身过程中出现膝关节不舒服、没力气、疼痛开始的;其次,爬山、爬楼梯,上下坡度行走其实也是一种幅度较小的蹲起活动,本质上都是关节打弯活动,也会对关节造成更大的压力。

吴旭东介绍,适量、正确的运动,不仅不会加重软组织的损伤或关节炎,还会加强关节的稳定性,预防关节软骨的进一步损伤,减轻关节炎的症状,延缓关节功能退化,“因此我们需要合理运动。我自己总结了四条规律,‘三少一多’,即少爬山、少爬楼梯、减少体重、平地多运动。”

