

患膝骨性关节炎 注意科学保养

你是否经常感觉到膝关节处按压有疼痛感？是否在上下楼梯或坐起立行时感觉到膝部有明显酸痛感？是否在走路时膝关节有响声？如果答案肯定，你可能患有膝骨性关节炎。此时，应该如何进行保养呢？下面我们一起来了解。

膝骨性关节炎，发病有几个阶段？

膝骨性关节炎是一种退行性膝盖炎症疾病，其发病主要有以下四个阶段：

第一阶段：膝骨性关节炎的早期阶段，患者在爬山、上下楼梯时出现关节疼痛、酸胀感，其症状较轻，经过X片检查未发现异常；第二阶段：此阶段中患者关节的疼痛感加重，出现肿胀，无法进行正常屈伸，此时X线检查显示机体的关节间隙有轻度狭窄；第三阶段：患者的肿胀持续时间延长，恢复较慢，且无法自行蹲起站立，需要依靠桌椅等，经X线检查显示其间隙的狭窄程度加重其在内侧间隙多见；第四阶段：为关节炎最严重的阶段，患者的膝关节屈伸功能受限、肿胀加重且部分患者的膝关节还出现内翻情况，经X线检查发现内侧间隙狭窄，且周围无骨赘大量增生。

膝骨性关节炎

病因和症状有哪些？

膝骨性关节炎的发病原因较为复杂，医学界普遍认为其与肥胖、老化、外伤以及慢性损伤等原因有



关。具体说来，膝骨性关节炎有原发性和继发性两种，下面详细进行介绍。

原发性膝骨性关节炎：1. 关节炎成分改变：膝关节软骨的营养成分多来源于关节液，若其营养成分变化，将会导致机体软骨得不到充足的营养，无法有效修复软骨，故关节会发生退变，诱发关节炎。2. 软骨代谢异常：这会造成患者软骨表层的细胞受损，进而导致内分泌失调，使得机体生长激素不足、雄激素水平上升，引起软骨发生退变，进而诱发疾病。3. 软骨胶原纤维受损：这会导致软骨中的水分增多，蛋白、多糖就会失去原先的胶原网络保护，进而使得软骨流失，进而诱发疾病。4. 肥胖：这将会导致机体膝盖出现畸形，导致其关节面压力升高，软骨下骨会发生硬化，磨损被加重，进而引发膝关节炎。

继发性膝骨性关节炎：机体因为外伤、车祸等造成其关节内发生骨折、半月板损伤等，进而造成机体关节软骨受损，使得其渗透性上身，造成软骨内的水分大量流失，使得软骨与关节面的接触增加，进而加重其损伤；同时，当机体的软骨损伤后，其软骨下骨质会变硬，进而抵抗冲击的力量减弱，也会导致关节软骨受损，久而久之，就易导致膝骨性关节炎发生。

该病患者多会有膝关节红肿、僵硬、剧痛以及屈伸功能障碍等症状。需要与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、膝关节结核等相区分。如果有上述症状，应及时就医治疗，切不可耽误病情。

膝骨性关节炎如何保养？

1. 治疗与护理方案

●药物治疗：可使用各种止痛药、非甾体抗炎药、白介素-1受体拮抗药以及抑制药、软骨保护药等，如阿司匹林、美洛昔康、氨基葡萄糖等，有效缓解患者的疼痛，抑制炎症反应，促进软骨早日恢复。

●手术治疗：对于中期、晚期关节骨被破坏的患者而言，可行病

变滑膜切除术，而后联合关节清理术、关节成形术以及关节融合术、关节镜手术等。

●其他治疗方案：可应用理疗、体疗、训练以及按摩等方式，有效改善患者血液循环，使得肌肉放松，促使其肿胀、疼痛消失，促进其关节功能好转。

●护理方案：给予患者充分的关心，向其说明手术办法与优势，患者家属需要共同参与患者疾病的治疗中，促进患者积极配合治疗。

2. 预防方式

●生活管理：注意保持健康的生活作息，不可过度活动，日常做好防寒、保暖措施，冬季外出时可佩戴护膝，保持充足睡眠，早睡早起，不可熬夜。

●运动管理：在日常生活中，选择合适的衣物与场地运动。运动前需要做好热身活动，且运动要循序渐进，运动后需要及时放松。

●改变不良生活习惯：在日常生活中，避免长时间站立或走路、跑步，要注意休息，且避免扛重物，多按摩膝盖。

●适当减肥：肥胖人群适当进行减肥，以减轻膝关节的压力，提高关节的活动性，但要注意在减肥过程中避免关节受损，注意戒烟戒酒，多吃新鲜的瓜果蔬菜，多吃高蛋白、高钙食物，如牛奶、豆制品等，以提升自己的抵抗力。

梧州市中医医院 黄钊云

急性胰腺炎，你必须知道的常识

小张突然感到上腹部疼痛，就医后确诊为急性胰腺炎。在日常生活中，我们经常听到“急性胰腺炎”这个词。那么，什么是急性胰腺炎？急性胰腺炎有哪些症状？怎样检查和治疗？怎样进行日常护理？对于急性胰腺炎，我们必须知道如下常识。

什么是急性胰腺炎？

急性胰腺炎是人体消化系统一种较为常见的疾病。处于各个年龄段的人都有可能患上急性胰腺炎。一般来说，成年人患急性胰腺炎的概率更高。

急性胰腺炎是人体内部分泌的胰酶出现异常激活的情况，导致胰腺组织发生自身消化，在情况严重时，还可能导致其他器官出现功能障碍。

急性胰腺炎病因是什么呢？

急性胰腺炎可以由多种因素诱发。高脂血症、胆石症可能诱发急性胰腺炎。暴饮暴食、饮酒过量也可能诱发急性胰腺炎。

急性胰腺炎有哪些症状？

急性胰腺炎常见的症状是突发性的上腹部疼痛，可能伴随有腹胀、呕吐、恶心、发热等症状。重症急性胰腺炎还可能导致休克、低血压，甚至导致多个脏器出现功能

障碍，严重者还可能死亡。

急性胰腺炎的典型症状包括如下几种：1. 腹痛。对急性胰腺炎患者而言，腹痛具有突发性，腹痛剧烈程度不同，但均呈现出较强的持续性。一般在中上腹部为疼痛部位，还可能以束带状放射至腹背部。患者采用前倾坐位或者弯腰抱膝的姿势会在一定程度上减轻腹痛感。2. 腹胀、恶心和呕吐。急性胰腺炎患者发病后，通常会频繁出现恶心、呕吐的症状。呕吐物以胆汁、胃内容物为主，呕吐过后一般无法缓解腹痛。3. 发热。急性胰腺炎患者一般会出现中度以上的发热症状，发热持续时间为3~5天，如果发热时间超过1周，可能出现继发感染。4. 低血压和休克。急性胰腺炎的重症患者通常会躁动不安，呼吸困难，严重时还可能发生休克。

急性胰腺炎的伴随症状主要包括如下几种：1. 腹部发生反跳痛、压痛。2. 病情严重时，患者可能出现腹水，其肚脐周围、肋周皮肤可能呈现出青紫色。3. 肺部、心脏等脏器出现代谢紊乱和功能障碍。

急性胰腺炎如何就医检查？

出现急性胰腺炎的上述症状后，要及时到医院就医检查。医生

一般会先询问患者病史，了解发病前是否存在诱因，发病的主要症状有哪些，有无伴随症状。在此基础上，医生会对患者安排体格检查，并与B超、CT、验血等检查相结合，据此形成确切诊断。

通常以普外科、消化内科以及急诊科作为急性胰腺炎的就诊科室。

急性胰腺炎的检查一般包括如下几项：1. 查体。2. 淀粉酶。3. 脂肪酶。4. 血常规。5. 腹部B超。6. CT检查。7. 磁共振成像。

急性胰腺炎的治疗

对急性胰腺炎的治疗，有三大类治疗方式，一是病因治疗；二是非手术治疗；三是手术治疗。其中，主要采用非手术治疗方式。非手术治疗包括药物治疗和一般治疗。对于急性胰腺炎的各类并发症，则采用手术治疗方式。

所谓病因治疗，是以治疗胆道疾病、降低血脂的方式将急性胰腺炎的病因解除。例如，若患者肠道存在梗阻，则将梗阻尽早解除。

一般治疗主要有禁食、吸氧、胃肠减压、营养支持等。急性胰腺炎的重症患者，要及早采用肠内营养的方式进行治疗。

对急性胰腺炎实施药物治疗，

要考虑患者个体差异，合理选用药物。

急性胰腺炎的日常护理

急性胰腺炎患者出院后，要戒烟戒酒，保持清淡少盐的饮食方式。如果患者还伴有高脂血症，要及时降血脂；伴有胆囊结石，要切除胆囊。

患者出院后，可先喝易于消化的米粥，再逐渐过渡到正常饮食。可适量食用牛奶、鸡蛋，补充蛋白质。

急性胰腺炎患者，要谨遵医嘱，禁止饮食，避免进一步损伤胰腺。经过有效治疗，缓解不适症状后，可遵医嘱饮用温开水，或者吃流食。

在日常生活中，要养成细嚼慢咽的饮食习惯，要少摄入高脂食物。

患者要注意调节心情，不要承担太大的心理压力。

患者要在日常生活中测量体温，并监测腹部体征，防止出现合并感染或者形成胰腺脓肿。出院患者要定期到医院消化科进行复诊，一旦出现慢性腹痛、发热、腹部触及包块等症状，要及时到医院就诊。

百色市人民医院 晏彬