

# 膝关节损伤 的常用治疗方法

膝关节是人体最大且最复杂的关节之一，容易受到外界力量的影响而发生损伤。膝关节损伤是一种常见的运动损伤，常见的损伤类型包括半月板撕裂、韧带损伤、软骨损伤等。治疗膝关节损伤的方法有很多，包括保守治疗、物理疗法、手术治疗等。

## 常见的膝关节损伤类型

1. 半月板撕裂 半月板是位于膝关节内侧和外侧的结构，它有助于减震和稳定关节。半月板撕裂常由于剧烈扭转运动或直接外力导致。这种损伤通常会导致膝关节疼痛、肿胀以及关节活动受限。

2. 韧带损伤 膝关节的主要韧带包括前交叉韧带（ACL）、后交叉韧带（PCL）、内侧副韧带（MCL）和外侧副韧带（LCL）。韧带损伤常由于剧烈扭转或外力撞击引起。这种损伤可能导致膝关节疼痛、不稳定感以及活动受限。

3. 软骨损伤 膝关节的软骨是保护骨头表面的组织，促进关节的顺畅运动。软骨损伤通常由于创伤性损伤、过度使用或退行性疾病引起。膝关节软骨损伤可导致关节疼痛、肿胀和关节活动受限。

## 膝关节损伤治疗方法

1. 保守治疗 对于轻度的膝



关节损伤，适当地休息和保护可以有利于自愈。保守治疗包括使用支具、冷热敷、物理疗法等来减轻疼痛、控制肿胀，并逐步增加关节活动以恢复功能。

2. 物理疗法 物理疗法对于膝关节损伤的康复起着重要作用。包括康复运动、按摩、理疗等。物理疗法的目标是增强肌肉力量、恢复关节范围和改善平衡。

3. 药物治疗 适当使用药物可以减轻膝关节损伤引起的疼痛和炎症。常用的药物包括非类固醇抗炎药（NSAIDs）和局部外用药物（如凝胶）。

4. 注射治疗 对于一些膝关节骨关节炎，医生可能会建议注射透明质酸、正清风痛宁或干细胞等药物来促进软骨修复和减轻炎症。

5. 手术治疗 对于严重的膝关节损伤，如严重半月板损伤、多韧带损伤、严重软骨损伤等，可能需要手术治疗。手术包括半月板修复、韧带重建、关节镜手术、关节置换等。

## 治疗注意事项和养护建议

1. 休息和保护 在膝关节损伤初期，休息是很重要的。避免承受过多的压力和冲击，禁止剧烈活动，使用支具或拐杖来减轻关节负担。

2. 饮食调理 良好的饮食也对于康复起着重要作用。摄入足够的优质蛋白质、维生素和矿物质，以促进组织修复和骨骼健康。同时，避免高糖、高盐和高脂肪食品，以减少炎症反应和体重增加。

3. 控制体重 如果患者超重或肥胖，控制体重对于减轻膝关节负担和减少疼痛非常重要。

4. 避免再次受伤 在康复过程中，要特别注意避免再次受伤。遵循医生和康复师的建议，注意安全和合理运动。

5. 定期复查 定期复查可以帮助监测损伤的恢复情况，并进行必要的调整。建议根据医生的指导进行相关检查。

湖南省邵阳市新邵县  
小塘镇卫生院全科医学 何伟伟

## 得了痔疮 应如何治疗和护理？

痔是最常见的肛肠疾病，给患者带来了不少困扰。它不仅会造成肛门疼痛、出血等症状，还可影响到生活质量和心理健康。因此，了解痔的发生原因、症状以及正确的护理方法是非常重要的。本文将为你介绍得痔后应如何处理，以及日常生活中应怎样进行护理。

### 痔的种类

痔，也称痔疮，是一种常见病、多发病，其血管和肛门周围组织发生了异常扩张和充血。导致痔疮的主要原因有久坐久立、便秘、妊娠、腹水及盆腔巨大肿瘤、肛门静脉曲张和慢性炎症纤维化等。此外，长期饮酒、食用大量刺激性食物等也可诱发痔疮的发生。

根据病变位置的不同，通常分为内痔、外痔和混合痔三种类型。

1. 内痔是指发生在齿状线以上，直肠末端黏膜下的柔软静脉团。常见的症状为无痛性间歇性便后出血（血液滴在粪便或涂抹卫生纸上）和痔脱出。

2. 外痔是指发生于齿状线以下，肛周静脉曲张隆起的静脉团块。这种情况下，患者往往明显感觉到肛门外软组织团块、肛门不适、潮湿瘙痒或异物感。若发生血栓及炎症时可有疼痛。

3. 混合痔是内痔和外痔血管丛跨齿状线相互融合成一个整体。其症状兼有内外痔出血、脱出、异物感、疼痛等症状。

### 痔疮的治疗

1. 非手术治疗 主要包括饮食调整、温水坐浴、肛管内用药、手法痔块回纳等。

2. 手术治疗 非手术治疗无效时可考虑到医院进行手术治疗。

### 非手术治疗的护理

1. 温水坐浴 便后及时用温水清洗，可采用 1:5000 高锰酸钾溶液 3000 毫升温水坐浴，每次 20~30 分钟，每天 2~3 次，温度 43℃~46℃。手纸柔软，避免过度擦拭和使用刺激性的卫生用品。

2. 饮食调理 摄入足够的水和膳食纤维。推荐多食用水果、蔬菜、全麦谷物等高纤维食物。忌食辛辣物、烟酒。

3. 活动 保持适度的运动量，如散步、游泳等，切记久站、久坐、久蹲。

4. 排便护理 养成每日定时排便的习惯，晨起前用掌心顺时针按摩腹部 30~50 圈。

5. 痔块回纳 痔块脱出时应及时用手轻轻将脱出的痔块推回肛内，注意动作轻柔、避免损伤。此方法建议在医生指导下进行。

6. 疼痛护理 肛管内注入抗生素油膏或栓剂。局部还可进行热敷、外敷消炎镇痛药。但请在医生指导下用药，避免不良反应。

总之，通过积极的护理，痔疮患者可以减轻痛苦、改善生活质量。预防才是最好的方法，通过养成良好的生活习惯、饮食习惯和适度运动，可以有效降低痔疮的患病风险。

益阳市第三人民医院  
呼吸与危重症医学科 王婷

岳阳汨罗市中医医院  
肛肠科 谢浪

## 慢性阻塞性肺病要如何治疗？

慢性阻塞性肺病是一种常见且严重的呼吸系统疾病，严重影响患者的生活质量和寿命。对于慢性阻塞性肺病患者来说，及时、科学地进行治疗是至关重要的。本文将介绍慢性阻塞性肺病的治疗方法，助你呼吸更加自由，生活更加健康。

### 慢性阻塞性肺病的患病因素

1. 吸烟 吸烟是慢性阻塞性肺病最主要的危险因素，约 80% 至 90% 的慢性阻塞性肺病是长期吸烟导致。烟草中的有害化学物质会损害气道黏膜，导致气道阻塞和气体交换障碍。

2. 长期暴露于有害气体和颗粒物 例如，工作环境中的粉尘、烟雾、化学气体等有害物质可导致慢性阻塞性肺病，特别是在接触高浓度或长时间接触的情况下。

3. 气候和环境因素 某些地区的空气污染程度较高，长期暴露在这些污染物中可能增加患慢性阻塞性肺病的风险。此外，低温和高海拔地区的气候条件也可能对慢性阻塞性肺病的发生有一定影响。

4. 慢性支气管炎和肺气肿 慢性支气管炎和肺气肿是慢性阻塞性肺病的主要表现，而这些疾病本身就可以成为慢性阻塞性肺

病的原因。

5. 生活方式 不健康的生活方式，如缺乏运动、不合理的饮食习惯、肥胖等，也可能增加慢性阻塞性肺病的风险。

### 慢性阻塞性肺病的治疗方法

#### 1. 药物治疗

(1) 支气管扩张剂：这是慢性阻塞性肺病治疗的基石，通过扩张气道，帮助改善通气功能。根据频率和剂量的不同，支气管扩张剂可分为短效和长效两种类型。

(2) 糖皮质激素：对于某些慢性阻塞性肺病患者，短期使用口服或吸入型糖皮质激素可以减轻炎症反应和气道收缩，从而减轻症状。

(3) 黏液溶解剂：用于改善黏稠的痰液，并促进其排出。

2. 吸氧疗法 吸氧疗法适用于慢性缺氧的慢性阻塞性肺病患者，可以提高血液中氧气的浓度，改善呼吸困难和疲劳感。根

据氧气需求的不同，可以选择长期在家使用移动式氧气设备或定期到医疗机构接受氧疗。

3. 康复治疗 慢性阻塞性肺病康复治疗是一个综合性的管理计划，包括体育锻炼、营养指导、心理支持和疾病教育。这些措施旨在改善肺功能、增强肌力、减轻症状以及提高生活质量。

4. 预防措施 避免吸烟和减少与有害气体和颗粒物的接触是慢性阻塞性肺病治疗和预防的重要措施。戒烟或避免二手烟暴露可以显著降低疾病进展的风险。

5. 外科手术和介入治疗 对于一些慢性阻塞性肺病患者，外科手术（如肺容积还原术）或支气管扩张术等介入治疗可能是一种选择。这些治疗方法可以改善呼吸功能，缓解症状，并优化患者的生活质量。