



膝关节骨关节炎如何止痛又治痛

膝关节骨关节炎是一种常见的退行性关节疾病，主要表现为关节疼痛、僵硬和功能障碍。针对这种疾病，我们可以采取一系列的措施来缓解疼痛和改善生活质量。

非药物治疗方法

1. 体重控制 保持适当的体重对于减轻膝关节的负担非常重要。过重会增加膝关节的压力，导致疼痛加剧。通过合理饮食和适度的运动，控制体重在正常范围内，可减轻膝关节的负担，缓解疼痛。

2. 应用热敷和冷敷 热敷和冷敷是一种简单有效的物理治疗方法。当膝关节疼痛发作时，可以尝试热敷或冷敷来缓解症状。热敷可以促进血液循环，放松肌肉和关节，缓解疼痛。冷敷则可以减少关节肿胀和炎症。

3. 物理疗法 物理疗法可以通过各种手段来改善膝关节的功能和减轻疼痛。常见的物理疗法包括按摩、牵引、理疗等。按摩可以缓解肌肉紧张，促进血液循环，减轻疼痛。牵引可以改善关节的位置和稳

定性，减少关节的压力。理疗（如超声波治疗、电疗等）可以通过热量和震动作用来减轻疼痛。

4. 使用辅助器具 辅助器具可以提供额外的支撑和稳定性，帮助减轻膝关节的负担，减少疼痛。常见的辅助器具包括膝关节支具、拐杖等。膝关节支具可以提供支持和稳定，减少疼痛和炎症。拐杖可以分担身体的负重，减轻关节的冲击。

5. 适量运动 适量的运动对于膝关节骨关节炎的治疗和康复非常重要。选择适合自己的低冲击力运动，如游泳、骑自行车、水中运动等，可以帮助增强肌肉力量和关节的稳定性，减轻疼痛。定期进行适量的运动可以保持关节的灵活性和稳定性，缓解症状。

药物治疗方法

1. 非甾体抗炎药 (NSAIDs) NSAIDs是最常用的非处方药物之一，可用于缓解疼痛和减轻炎症反应。常见的NSAIDs包括布洛芬、对乙酰氨基酚和萘普生。它们通过抑制炎症介质的合成，减轻疼痛和关节肿胀。

2. 局部止痛药膏 局部应用止痛药膏也是一种常见的治疗方法。这些药膏通常含有非甾体抗炎药成

分，如消炎痛酮、吲哚美辛等。将药膏涂抹在患处可以直接缓解关节疼痛和炎症。

3. 糖皮质激素注射 糖皮质激素（如氢化可的松、甲泼尼龙等）是一种强效抗炎药物，可用于直接缓解关节炎症和减轻疼痛。医生通常会在关节部位注射糖皮质激素药物，以获得明显的疼痛缓解效果。

4. 关节液置换 关节液置换是一种针对关节液积聚较多的情况进行的治疗。在该过程中，医生会抽取过多的关节液，同时注射关节保养液（如氨基葡萄糖酸），以改善关节润滑和减轻炎症。

5. 透明质酸注射剂 透明质酸是关节软骨中的一种天然物质，可提供润滑和减震功能。透明质酸注射剂可以直接注入关节，缓解疼痛、改善关节活动度，并促进软骨修复。

手术治疗方法

1. 关节镜手术 也称膝关节镜下手术。医生通过小切口插入一根细长的镜子和一些特殊的手术工具到膝关节内部，通过显微镜的帮助，医生可以进行关节内软骨刮削、软骨修复、关节炎损伤清理等操作，以减轻症状并改善关节功能。

2. 关节成形术 关节成形术是通过切除或重塑骨头表面，以改善关节对接和减少疼痛。常见的关节成形术包括骨切除术、骨赘切除术等。这些手术可以减少关节骨头的碰撞，恢复关节的正常活动度，减轻疼痛。

3. 关节置换术 也称全膝关节置换术或部分膝关节置换术。在这种手术中，医生会将受损的膝关节部分或全部替换为人工关节假体。这种假体由金属、塑料或陶瓷材料制成，可以恢复关节的平滑活动，减轻疼痛和改善功能。

4. 关节紧固术 也称关节稳定手术，是用于修复受损的韧带或其他关节支持结构的手术方法。在膝关节骨关节炎患者中，可能存在韧带松弛或损伤的情况，而关节紧固术可以通过修复这些结构来提供额外的稳定性和支持。

总之，膝关节骨关节炎的治疗综合性较强，需要根据个体情况制定针对性的治疗方案。同时，坚持适度的运动、保持适当的体重和采取积极的生活方式，也是预防和控制膝关节骨关节炎的重要措施。

广西柳钢医疗有限公司医院
黄仁裕

小儿肺炎的防与治

小儿肺炎是儿童常见的一种呼吸道感染疾病，主要症状是发热、咳嗽、呼吸急促等，严重时可能导致呼吸困难。小儿肺炎在预防和治疗方面，有着很多值得我们关注和探讨的内容。

小儿肺炎的预防

1. 加强儿童的免疫力 儿童体内的抗体水平相对较低，容易受到病原微生物的侵袭。及时接种疫苗是预防小儿肺炎的有效手段。常见的肺炎球菌疫苗和流感疫苗都可以提高儿童的免疫力，减少感染的风险。

2. 保持室内空气流通 肺炎病原体主要通过空气飞沫传播，室内空气不流通容易导致细菌、病毒滋生。家庭和幼儿园等场所应保证室内空气流通，经常开窗通风，并定期对空调、暖气设备进行清洗和维护。

3. 勤洗手 儿童接触到许多物体和人，容易污染手部。教育儿童要养成勤洗手的习惯，特别是在外面玩耍、接触动物后，回家前应及时洗手，减少细菌传播。

4. 避免感染源 小儿肺炎常见的病原体有肺炎球菌、流感病毒等，要避免与患有肺炎的人近距离接触，尤其是在季节性高发的时候，避免去人群密集的地方，如医

院、商场等。

小儿肺炎的发现和诊断

1. 注意症状的变化 小儿肺炎常见的症状有发热、咳嗽、呼吸急促等。但是由于小孩的免疫系统发育尚未完全成熟，症状可能不太明显，容易被家长忽视。因此，家长需要时刻关注孩子的身体状况，定期观察孩子是否出现症状。一旦孩子出现异常，应及时就医。由于小儿肺炎通常是由感染引起的，因此发热是常见的症状之一。一般来说，体温超过37.5°C可被认为是发热，如果发热持续超过3天或体温超过39°C应及时就医。肺炎常伴有咳嗽，而且咳嗽通常是持续的，并伴有痰。家长需要留意孩子的咳嗽状况，关注咳嗽的频率、持续时间和痰的性状。如果孩子的咳嗽越来越频繁或咳嗽的声音变得异常刺耳，并伴有黄绿色痰或血痰等，应及时就医。小儿肺炎还常伴有呼吸急促、气促等症状。孩子在呼吸时可能会出现鼻翼扇动，胸部上下起伏明显等现象。如果孩子在休息状态下的呼吸超过60次/分钟，或运动状态下呼吸超过80次/分钟，应及时就医。

2. 寻求专业医疗意见 医生会通过询问孩子的症状、体征，进行体格检查，例如听肺音、触诊胸部

等，再辅以实验室检查如血常规、胸部X线等，结合临床经验作出诊断。有些情况下，医生可能还需要进行痰培养或病原学检测，以明确肺炎的病原体。医生会根据孩子的病情和病原体选择合适的治疗方案，包括抗生素、抗病毒药物等。在使用药物时，家长要严格按照医嘱用药，不能滥用或误用药物。治疗期间，家长需要定期带孩子复诊，医生会根据孩子的病情来调整治疗方案。在治愈后，也需要定期进行复查和监测，以确保孩子已经康复并防止复发。

小儿肺炎的治疗方法

1. 适当的药物治疗 小儿肺炎可能由多种病原体引起，包括细菌、病毒和真菌等，所以不同的病原体需要采取不同的治疗方法。家长在给孩子用药时要严格按照医嘱用药，遵守用药剂量和用药时间。同时，家长要注意药物的不良反应和毒副作用，并在用药过程中及时向医生汇报。

2. 增强体质 对于反复发作的小儿肺炎患者，可以从增强孩子的体质入手，增强孩子的抵抗力，减少病毒和细菌感染的机会。家长可以通过给孩子提供均衡的饮食，保证营养的摄入。多给孩子吃一些富含维生素C、维生素D、铁、锌等



营养物质的食物，如新鲜水果、蔬菜、鱼类和瘦肉等。适当的体育锻炼可以增强孩子的肺功能，提高免疫力。家长可以鼓励孩子参加户外活动，如跑步、游泳、球类运动等。但要注意合理安排运动时间和强度，避免过度疲劳。保证孩子有充足的睡眠时间，消除身体和精神上的疲劳，有助于增强免疫力和恢复身体功能。

3. 改善生活环境 小儿肺炎与环境密切相关，所以改善生活环境也是治疗的一部分。保持室内空气流通、减少家居湿度和空气污染、饮食均衡等都有助于孩子的康复。

总之，小儿肺炎的防与治需要从多个方面综合考虑，家长应加强对小儿肺炎的认知，重视孩子的身体健康，掌握正确的预防和治疗方法，为孩子提供一个健康的生活环境。

钦州市灵山县人民医院 黄荣枝