

# 髋关节总是疼痛不适 可能是发育不良

你是否有过这样的体验：走路时突然感到大腿根部一阵疼痛，或者蹲下起立时觉得关节有些不对劲，这些看似平常的小症状，可能隐藏着一个大问题——髋关节发育不良。今天我们就来聊一聊什么是髋关节发育不良。

## 髋关节发育不良有哪些症状

髋关节是大腿股骨和骨盆连接的地方，它就像身体的一个大转轴，帮助我们完成走路、跑步、坐下、起立等各种动作。而髋关节发育不良就是指这个转轴在发育过程中出了问题，导致关节结构不正常，是儿童和青少年中十分常见的一种关节发育问题。其症状因年龄和病情的不同而有所差异，主要包括以下几种。

1. 疼痛和不适 患者可能会感到髋关节区域疼痛或不适，这种疼痛可能表现为钝痛、酸痛或刺痛，且会随着活动或运动而加重。

2. 步态异常 由于髋关节发育不良，导致髋关节功能异常，患者可能会出现步态异常，如跛行或鸭步，影响行走能力和运动能力。

3. 关节僵硬 髋关节发育不良会导致关节僵硬，使患者在进行某些动作时感到困难或不适。

4. 下肢不等长 髋关节发育不良还可能导致下肢不等长，即一条腿长，一条腿短，继而导致步态异常和姿势问题。

5. 大腿和臀部皮肤皱褶不对称 这是新生儿和婴幼儿髋关节发育不

良的一种常见症状。一旦发现婴幼儿大腿和臀部皮肤皱褶不对称，应及时就医进行进一步检查。

6. 关节弹响或脱位感 在进行某些动作时，患者可感到关节弹响或有一种关节脱位的感觉。

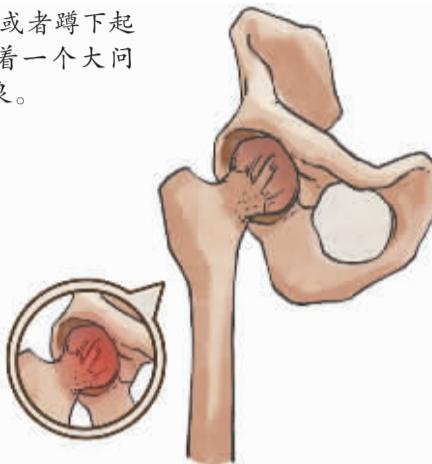
需要提醒的是，上述症状并不是所有髋关节发育不良患者都会出现，且不同患者的严重程度也会有区别。因此，如果出现上述一种或几种症状，建议及时就医进行专业评估和治疗。

## 髋关节发育不良有哪些原因

造成髋关节发育不良的原因有很多，既有遗传因素，也有生长发育和环境因素的影响。比如，家族中有髋关节发育不良病史者，患病风险就会增加；另外，胎儿在母体内的位置和出生时的体重，也会对髋关节的发育造成一定影响；一些不良的生活习惯，如长时间保持固定姿势、过度使用某一侧肢体等，也可能导致髋关节发育不良。

## 如何治疗髋关节发育不良

髋关节发育不良的诊断主要依靠患者的症状、体征，以及专



业的体格检查和影像学检查。治疗方法则因人而异，根据病情的轻重程度，可采取保守治疗或手术治疗。

保守治疗适用于轻、中度发育不良，包括手法复位、佩戴支具或石膏、物理治疗等。通过手法复位，专业医生可以将脱位的关节复位到正确位置；佩戴支具或石膏可以帮助保持关节稳定，促进愈合；物理治疗可以增强关节周围肌肉的力量，改善步态和行走能力。

对于保守治疗无效或重度发育不良的患者，则需要进行手术治疗。手术方式包括截骨术和关节置换术等，目的是调整骨骼结构、恢复正常关节对位，或替换病变关节以恢复功能。

## 怎样预防髋关节发育不良

除了及时诊断和治疗外，预防髋关节发育不良同样重要。对于新生儿和婴幼儿来说，家长应注意观察其发育情况，定期带孩子到医院进行体检，以便尽早发现问题。同时，要注意保持正确的抱姿和睡姿，避免长时间固定姿势，以免对孩子的骨骼发育造成不良影响。

对于成年人来说，预防髋关节发育不良，主要是要保持健康的生活方式。如加强体育锻炼，增强体质，提高骨骼的抗压能力；保持合理的饮食结构，摄入足够的钙和维生素D等营养物质，有助于骨骼的健康发育；避免长时间保持同一姿势，特别是久坐不动的上班族，要定期起身活动一下身体；注意安全，避免跌倒等意外事故导致髋关节受伤。

日常生活中，我们还可以通过一些简单的锻炼来预防和改善髋关节发育不良。例如，坐在椅子上时，将双脚并拢慢慢抬起再放下，这个动作可以锻炼大腿内侧的肌肉，增强髋关节的稳定性；再比如，躺在床上时，将双腿弯曲向胸部靠拢，再慢慢放下，这个动作可以拉伸髋关节周围的肌肉，缓解疼痛和僵硬感。

广西玉林市北流市中医医院  
黄海东

# 中耳炎的预防与治疗

一些孩子在上呼吸道感染后会出现耳痛、发热等症状，这时家长们要注意了，这很可能是并发了中耳炎。一听到中耳炎，家长就担心会影响孩子的听力，或者担心不能够完全治愈。那么，上呼吸道感染后并发中耳炎到底严不严重呢？下面就给大家详细介绍中耳炎的发病原因、治疗方法以及预防措施。

## 原因

中耳炎是指发生在耳朵中耳部位的炎症。中耳是耳朵里的一个结构，与鼻咽部相通，而咽鼓管就是它们之间的通道。当咽鼓管出现堵塞、功能障碍时，就容易继发性细菌感染而导致中耳炎发生。中耳炎如果没有得到及时治疗，有可能影响听力。引起中耳炎的原因很多，常见的有以下几种。

1. 感染 引起中耳炎最常见的原因就是感染。细菌、病毒或其他微生物通过鼻腔、咽喉或耳朵进入中耳，可以引发中耳炎。

2. 疾病 敏感、鼻窦炎、鼻息肉或鼻腔肿瘤等疾病可引起中耳炎；另外，一些常见的传染性疾病，如麻疹、百日咳等，也可能导致中耳炎的发生。

3. 外伤 一些外部因素，如骨膜穿刺或外伤，也可能导致中耳炎。对于儿童来说，特别是2~7岁的孩子，中耳炎并发积水的风险较高，如果得不到及时治疗，可能会影响听力，甚至引起脑膜炎和脑部化脓等颅内外并发症。

## 类型

中耳炎是耳科的常见病与多发病，主要包括以下四种类型。

1. 分泌性中耳炎 多由于咽鼓管堵塞，导致液体向中耳内渗出所致。

2. 化脓性中耳炎 由细菌感染所致，根据病程可分为急性发作中耳炎和慢性发作中耳炎，主要特点是有脓液渗出。

3. 中耳胆脂瘤 又叫危险型中耳炎，容易引起颅内外并发症。

4. 特殊类型中耳炎 包括真菌性中耳炎、结核性中耳炎或艾滋病性中耳炎等。

## 症状

1. 耳鸣 中耳炎引起的耳鸣多为间歇性的，如劈啪声、嗡嗡声及流水声等。当头部运动或打呵欠、擤鼻时，耳内会出现气过水声。

2. 听力下降 听力下降也是中耳炎的主要症状，可表现为对声音反应迟钝，注意力不集中。

3. 耳痛 耳痛是急性化脓性中耳炎的常见症状之一，也是患者最早出现的症状，主要为持续性抽痛。慢性患者耳痛不明显。

4. 耳漏 耳漏是指耳道内有异

常液体流出。慢性化脓性中耳炎和中耳胆脂瘤会有鼓膜穿孔、耳道流脓或耳道血性溢液等症状。中耳胆脂瘤如果不及时治疗，反复发作，会引起一系列颅内外并发症，如耳源性周围性面瘫、脑膜炎、脑脊液耳漏等。

## 危害

1. 中耳炎可导致黄色脓液随时从耳朵流出，不仅不卫生，还会严重影响其形象，引发患者自卑感。

2. 反复中耳炎会增加鼓膜穿孔几率，引发中耳粘连，进一步降低听力。如果用药不当，会导致内耳神经功能下降，更难治疗。

3. 中耳炎可导致骨溃疡或胆脂瘤中耳炎，可导致面神经瘫痪、脑膜炎、脑脓肿等颅内外并发症，甚至危及生命。

## 治疗

中耳炎的治疗方法需根据具体类型而定。分泌性中耳炎通常采用局部滴药和全身抗生素或促排药物治疗，效果良好。若药物治疗无效或病情加重，需考虑手术治疗，方法包括鼓膜切开术和鼓膜切开加置管术。慢性化脓性中耳炎和中耳胆

脂瘤则需要通过手术清除病变并重建听力，以去除潜在并发症隐患。特殊类型中耳炎需先治疗原发病，再选择合适的治疗方法。

## 注意事项

1. 调整饮食 中耳炎患者应避免食用辛辣刺激性食物，如姜蒜、胡椒、酒、羊肉等，因为这些食物会加重内热，导致中耳炎症状加剧；其次，海鲜类食物、鸡蛋、香菜、鱼虾蟹等，可能引发过敏反应，加重病情，也应少吃；此外，油腻、生冷之品，及肉桂、人参、鹿茸、软鞭等热补类食物，也应尽量避免食用。

2. 预防上呼吸道感染 要避免中耳炎的发生，就要预防上呼吸道感染，尤其是在天气变化时，注意及时增添衣物，避免着凉。

3. 避免伤耳行为 用硬物掏耳等行为容易损伤耳道黏膜，引发感染，应尽量避免。

4. 加强体育锻炼 适当运动可以增强机体免疫力，有助于预防各类感染性疾病。有耳外伤或鼓膜穿孔的人群应避免游泳。

广西壮族自治区妇幼保健院  
孙清