

# 膝关节骨性关节炎怎么治?

膝关节骨性关节炎，作为一种常见的慢性关节疾病，给许多中老年朋友带来了不小的困扰。该病主要表现为关节疼痛、僵硬、肿胀以及活动受限，严重影响患者的生活质量。那么，膝关节骨性关节炎究竟该如何治疗呢？本文将为您全面解析。

膝关节骨性关节炎是由于关节软骨退行性变和继发性骨质增生为特征的慢性关节疾病，又称为膝关节增生性关节炎、退行性关节炎及骨性关节病等。该病好发于中老年人，也可发生于青年人；可单侧发病，也可双侧发病。其病因与年龄、肥胖、炎症、创伤及遗传因素等有关。

膝关节骨性关节炎的治疗方法有以下三种。

## 非药物治疗

非手术治疗是膝关节骨性关节炎的首选治疗方法，特别是对于早期和中期患者。这些治疗方法旨在减轻疼痛、改善关节功能、延缓病情进展。

1. 患者教育 帮助患者了解疾病的性质和病变过程，增强患者与疾病斗争的信心，消除不良情绪，积极配合治疗。

2. 物理治疗 常见的物理治疗方法包括热疗、水疗、针灸、按摩、牵引、经皮神经电刺激(TENS)等，这些治疗方法有助于减轻疼痛、缓解肌肉紧张、改善关节功能。

3. 行动支持 使用手杖、助行器或拐杖等工具，减轻关节

负担，提高行走能力。

4. 改变生活方式 减轻体重、避免长时间站立或行走、避免关节过度负荷等，有助于减轻关节压力，延缓病情发展。

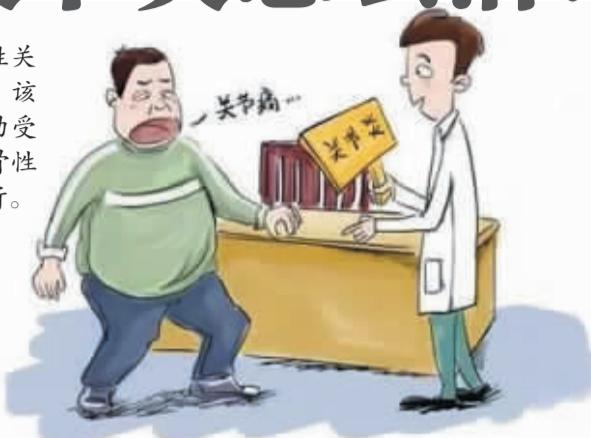
## 药物治疗

1. 非甾体抗炎药 如布洛芬、吲哚美辛等，具有抗炎、镇痛作用，可缓解轻至中度疼痛。但长期使用可能导致胃肠道反应、肝肾损害等副作用。

2. 镇痛药 如对乙酰氨基酚，适用于轻至中度疼痛。但需注意其可能引起的肝功能损害。

3. 关节腔注射药物 如透明质酸钠、糖皮质激素等，可润滑关节、减轻炎症、缓解疼痛。但需注意其可能引起的过敏反应和感染风险。

4. 软骨保护剂 如硫酸氨基葡萄糖、硫酸软骨素等，可促进软骨合成、抑制关节软骨分解，有助于改善关节功能。但需注意其长期疗效和安全性。



## 手术治疗

1. 关节镜手术 通过关节镜清理关节内病变组织，如游离体、增生的滑膜等，可减轻关节内炎症和疼痛。

2. 截骨术 通过改变下肢力线分布，减轻膝关节内侧或外侧负荷，改善关节功能。

3. 人工关节置换术 对于严重膝关节骨性关节炎患者，人工关节置换术是一种有效的治疗方法。通过植入人工关节替代病变关节，可显著改善患者的生活质量。

综上所述，膝关节骨性关节炎的治疗方法多种多样，包括非药物治疗、药物治疗和手术治疗等。患者应根据自身病情和医生建议选择合适的治疗方法。同时，保持良好的生活习惯和心态对于疾病的预防和治疗也至关重要。

湖南省浏阳市文家市镇医院  
外科 陈伟

# 避免心梗悲剧发生！这些急救措施要牢记

急性心肌梗死（简称“心梗”），是心血管疾病中的头号杀手，其高致死率让人闻之色变。为了有效避免心梗的悲剧发生，我们需要了解心梗的诱因、急救措施以及预防方法。

## 了解心梗的诱因

1. 中老年人和患有冠心病的人群在用力排便时，腹内压增大，血压迅速上升，心率加快，这些都可能诱发心肌梗死。因此，在如厕时应避免用力过猛，必要时可通过药物等方式辅助排便。

2. 洗澡时全身血管扩张，血流增加，长时间处于密闭缺氧环境易导致大脑和心脏缺血。特别是老年人和心脑血管疾病患者，应避免在饱餐或饥饿时洗澡，并注意控制水温和洗澡时间。

3. 饮酒可促使心率加快、血压升高，诱发冠状动脉痉挛及心肌耗氧量增加，从而诱发心梗。因此，有冠心病史或中老年人应避免过量饮酒，注意清淡饮食。

4. 长时间久坐不动，情绪激动，易导致血压升高、心率增快，诱发心肌缺血。建议适时活

动身体，避免长时间连续打牌或下棋。

5. 看电视时情绪易激动，引起交感神经兴奋，增加心梗风险。中老年人应控制看电视时间，避免观看过于刺激的内容。

6. 对于心脏病患者而言，游泳可能增加心脏负担，诱发心梗。因此，心脏病患者应谨慎游泳，选择适宜的水温和环境。

7. 寒冷天气下，人体交感神经兴奋，体循环血管收缩，血压升高，易诱发心梗。中老年人应注意保暖，避免在寒冷环境中长时间暴露。

## 心梗急救措施

1. 减少活动 患者应立即坐下或躺下，减少活动，以降低心脏负担。同时保持空气流通，避免紧张情绪。

2. 药物治疗 在医生指导下，可舌下含服硝酸甘油，并尽快拨打120急救电话。如果症状未缓解，可再次含服硝酸甘油，并与急救人员保持联系。

3. 除颤与心肺复苏 在就医过程中，如患者出现室颤或心跳呼

吸停止，需进行除颤和心肺复苏。这些操作应由专业医护人员完成。

4. 紧急手术治疗 对于ST段抬高型心梗，应尽快进行冠状动脉造影，并根据情况选择支架植入或溶栓治疗。

## 预防措施

1. 健康生活方式 不吸烟、适量运动、合理饮食、保持健康体重、充足睡眠和心情放松，这些都对预防心梗至关重要。

2. 定期体检 中老年人应每年进行体检，了解自身健康状况。特别是患有高血压、糖尿病、高脂血症等疾病的患者，应遵医嘱服药，定期复查。

3. 药物预防 对于高危人群，如已发生过心梗的人群，应在医生指导下进行药物预防，如服用抗血小板药物、调脂药物等。

综上所述，心梗的发生往往猝不及防，但通过了解心梗的诱因、掌握急救措施和积极预防，我们可以有效避免心梗的悲剧发生。让我们从现在做起，关注自身健康，远离心梗威胁，共享美好生活。

沅陵县中医医院 杨娜

# 慢阻肺与肺外并发症

慢性阻塞性肺疾病（COPD）简称慢阻肺，其高发病率、高致残率和高死亡率，成为影响全球公共健康的重要问题。慢阻肺不仅局限于肺部，其广泛而深远的影响常常波及全身多个系统，引发一系列肺外并发症，严重威胁患者的身心健康乃至生命安全。

## 慢阻肺概述

慢阻肺是一种以持续气流受限为特征的慢性肺病，通常由暴露于有害颗粒或气体（如吸烟、空气污染、职业性粉尘等）引起。其主要症状包括慢性咳嗽、咳痰、气短或呼吸困难，且这些症状随病情进展逐渐加重。慢阻肺不仅影响患者的呼吸功能，还因长期缺氧和炎症反应，对全身各系统造成不同程度的损害。

## 慢阻肺的肺外并发症

1. 心血管疾病 慢阻肺患者由于长期缺氧、炎症介质释放及肺动脉高压，易并发心血管疾病，如心力衰竭、心律失常等。这些并发症是慢阻肺患者死亡的主要原因之一。

2. 骨骼肌肉系统损害 慢阻肺导致的呼吸困难使患者活动耐量下降，长期卧床或缺乏运动又会引起肌肉萎缩、骨质疏松等问题，形成恶性循环。

3. 营养不良与体重下降 疾病本身及药物副作用可能导致患者食欲下降、消化吸收不良，进而出现营养不良和体重减轻，进一步削弱机体抵抗力。

4. 心理障碍 长期受疾病困扰，患者易产生焦虑、抑郁等心理问题，严重影响生活质量和社会参与度。

5. 代谢综合征与糖尿病 慢阻肺患者体内炎症反应活跃，胰岛素抵抗增加，加之不良生活习惯，易诱发代谢综合征和2型糖尿病。

6. 肾脏疾病 慢阻肺引起的缺氧和炎症可影响肾脏微循环，导致肾功能受损，甚至发展为慢性肾脏病。

7. 骨质疏松 长期缺氧和缺乏运动，加之药物（如糖皮质激素）的使用，可加速骨质流失，增加骨折风险。

## 预防与治疗策略

1. 早期筛查与诊断 对于吸烟者、有职业暴露史或长期接触空气污染的人群，应定期进行肺功能检查，以便早期发现慢阻肺。

2. 戒烟 吸烟是慢阻肺最主要的危险因素，戒烟是预防和治疗慢阻肺的首要措施。

3. 药物治疗 包括支气管扩张剂、吸入糖皮质激素等，以缓解症状、改善肺功能。

4. 肺康复计划 通过运动训练、呼吸训练、营养支持等手段，提高患者的生活质量，减少肺外并发症的发生。

5. 心理干预 关注患者的心理健康，提供必要的心理咨询和支持，帮助患者树立战胜疾病的信心。

6. 综合管理 针对慢阻肺患者的不同情况，制定个性化的综合管理方案，包括戒烟教育、疫苗接种、预防感染等。

总之，慢阻肺是一种严重的慢性疾病，其肺外并发症不容忽视。通过加强科普宣传，提高公众对慢阻肺及其并发症的认识，采取积极的预防和治疗措施，可以有效控制病情进展，改善患者的生活质量，减轻社会负担。

邵阳市中西医结合医院 刘翠薇