

亚专业 更专业

青岛市市立医院亚专业巡礼

说起骨关节炎,通常人们都认为它是老年人的“专属”。社会在老龄化,骨关节炎却在“年轻化”。研究表明,人体的关节软骨在20岁左右时处于良好的状态,30岁左右开始出现不同程度的退化,这与肥胖、劳损、创伤等有关。如何正确认识骨关节炎,如何让膝关节延迟“退休”?什么是“保膝治疗”?青岛市市立医院东院骨关节外科老年骨病亚专业负责人巩建宝指出,根据膝关节炎患者的具体情况要制定个体化、精准化和功能最优化的治疗方案,针对其阶段性发展,治疗也应阶梯化,不能“一换了之”,单髁置换手术的“保膝”方式,可以像补牙那样将磨损的关节内侧或者外侧的软骨用材料修复起来,正走进越来越多患者的视野。

# 注意来自骨关节的“炎症警告”

青岛市市立医院东院骨关节外科老年骨病亚专业 让膝关节延迟“退休”



巩建宝在为患者诊治。

关节发生骨关节炎后,想办法保留住膝关节。他提醒广大群众,日常生活中要珍惜爱护自己的膝关节,出现疼痛症状要及早就医,发生了骨关节炎要用科学方法保留住膝关节。

近年来,我国膝关节骨关节炎的发病率呈上升趋势,40岁以上人群中,每10人中有1至2人患有膝关节骨关节炎;在60岁以上人群中,每10人中就有5人患病。哪些原因可能会导致膝关节提前“退休”?长期爬楼梯、久坐不动、膝关节内扣、肥胖、突然长距离暴走、长时间在跑步机上跑步等都是常见因素。以肥胖为例,研究证明,肥胖者的骨关节炎发生率为12%至43%。体重每增加4.5千克,膝关节炎的发生率可上升40%;每超重0.45千克,膝关节表面软骨的负荷将增加3至6倍。

巩建宝建议,要想预防老年骨病,生活方式的改变是最重要的。运动方面要选择适合老年人的运动,如散步、太极拳、游泳等。进行简单的力量训练,坐在椅子上做抬腿动作,或者使用小重量哑铃进行手臂屈伸,增强肌肉力量。饮食方面要保证钙摄入,多食用富含钙的食物,如牛奶、豆制品、鱼虾等。补充维生素D,摄入足够蛋白质。生活上应戒烟限酒,吸烟和过量饮酒会影响骨代谢,增加骨质疏松的风险。无论坐姿还是站姿,都要保持脊柱的正常生理曲线,避免弯腰驼背,减轻脊柱的压力。

此外寒冬时节,老年人要预防跌倒骨折。改善家中环境,及时清理地面的水渍、油渍和杂物,在卫生间、走廊等地方安装扶手,方便老人抓扶。穿防滑、合脚的鞋子,避免穿拖鞋在室内行走。老年人四肢血液循环相对较差,冬季要注意保暖,防止因肢体僵硬影响平衡能力。

## 膝关节“喊疼” 要对症下药

“一到冬天,稍微不注意,我这‘老寒腿’就发作了,总感觉腿冷,膝关节还痛,甚至走路也一瘸一拐的,所以冬天我很少出门。”70岁的吴大爷说自己的腿最怕过冬天。在寒冷季节,许多中老年人都会受到“老寒腿”的困扰,腿部在着凉、受风时出现麻木、疼痛、抽筋等症状,在医学上被称为膝关节骨性关节炎,是一种常见的慢性关节疾病。“目前老年骨病中多发的主要有全身各关节的骨性关节炎、骨质疏松及引发的脆性骨折。其中骨关节炎好发于膝关节、髌关节、手指关节等。”巩建宝告诉记者。

在青岛市市立医院东院骨关节外科保膝门诊内,巩建宝一上午的患者络绎不绝。60岁的李女士因经常干体力活,几年前膝盖开始出现明显的疼痛感,“当时也没在意,疼得厉害了就贴贴膏药、热敷一下,现在明显感觉左腿膝盖疼得严重,甚至影响到走路,十几天也不见好转,这才赶紧来看大夫。”李女士说。70岁的黄女士也一直被膝关节疼痛困扰,行走十几米已是她的极限。

“膝骨关节炎针对不同阶段有不同的治疗方法,早期患者只是偶尔感觉膝关节轻微疼痛,尤其是在长时间行走、上下楼梯等活动后出现,休息后能有所缓解。这时候疼痛程度较轻,关节活动基本不受限,采用保守治疗即可。比如一个超重的患者,体重只要减轻5%至10%就能有效减轻膝关节的压力。同时减少长时间的站立、行走和上下楼梯等活动,或者通过物理治疗、热敷,促进膝关节局部的血液

循环,也可以减轻疼痛感。”巩建宝指出,膝骨关节炎早期阶段也可以采取适度的康复锻炼,比如直腿抬高训练,增强膝关节周围肌肉的力量,起到稳定关节的作用。

## 个体精准化阶梯治疗 帮助康复

从医生的角度来看,来到门诊就诊的患者,多数症状已达到中期或晚期阶段。“中期阶段,患者在日常活动如短距离行走、做轻微下蹲动作时,会感到明显的疼痛,关节活动时可能会出现弹响,这时就需要药物治疗,康复锻炼的强度和方式也要适当调整。”巩建宝指出。在门诊上为黄女士检查诊断后,巩建宝表示老人的膝关节已经出现严重的畸形,需要通过手术治疗,重新换上一个灵活自如的人工关节。

“根据膝关节炎患者的具体情况要制定个体化、精准化和功能最优化的治疗方案,如果膝关节炎已发展到重度,建议做相关评估进行保膝手术或全膝关节置换。”在巩建宝看来,“分人分病情确定方案,强调阶梯治疗,将帮助更多膝骨关节炎患者重新迈入健康生活。”相应的阶梯治疗包括保守性治疗、修复性治疗、关节镜治疗、保膝手术以及全膝关节置换。其中,保守治疗包括基础治疗和药物治疗。控制体重、肌肉训练、辅助工具和物理治疗等都属于基础治疗;药物治疗主要是服用非甾体抗炎药,以及缓解关节疼痛、炎症性肿胀的慢性作用药物等。

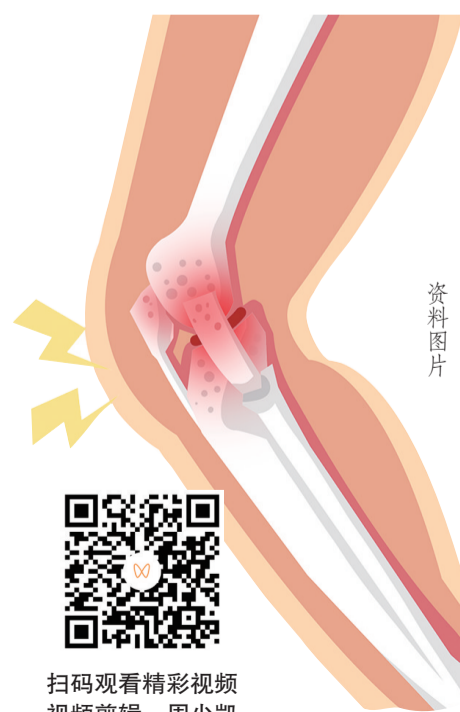
对于手术治疗,老年骨病亚专科常规开展微创手术技术,比如各类关节的关节镜微创技术、经皮锥体成形

术。“这类手术的优势是创口小,一般仅为传统手术的几分之一,能极大减少对周围组织的损伤,降低术中出血量,减轻患者痛苦。术后恢复快,住院时间短,患者可更快回归正常生活,还能降低感染风险,减少并发症。”巩建宝说,单髁手术属于保膝手术的类别,是指仅替换病变的膝关节内侧或外侧髁,保留健康的关节组织和韧带,最大程度地保留膝关节的自然功能和运动学特性。手术创伤小,恢复快,患者能更快恢复膝关节的活动,提高生活质量。还有一种胫骨高位截骨术,是通过改变胫骨的力线,将膝关节的负荷从磨损严重的部位转移到相对健康的区域,从而减轻疼痛,延缓关节退变进程,推迟全膝关节置换的时间。这些都较适合年轻、活动量相对较大的老年骨关节炎患者。

全膝关节置换手术是将人工生物材料制成的关节假体置换破坏严重的膝关节,适用于病变严重的患者。手术后,患者需要进行科学的康复训练,避免剧烈运动,逐步恢复膝关节功能。巩建宝提醒,术后的康复同样重要,合理的康复计划可帮助患者更好地恢复。根据老年患者的年龄、身体状况、骨病类型及程度、康复目标等,老年骨病亚专业团队将制定专属康复方案,针对性地在不同康复阶段给予康复训练和指导,避免因不恰当的康复方式导致二次损伤,提高康复效果。

## 预防老年骨病 要注重运动警惕肥胖

膝关节是人体最复杂,也是最大的承重关节,承受的重量越大,膝关节退化得也越快。巩建宝介绍,“保膝”有两个含义,一是保护膝关节,二是膝



资料图片



扫码观看精彩视频 视频剪辑 周少凯