

打好一场 膝盖保护战

撰文
周一海
绘图
张雨微



张女士正计划着全家去旅行，没想到父母叹息道：“年纪大了，双腿不给力，哪都不能去了！”甬说出门远行了，膝盖痛起来，不少老人甚至大门不出二门不迈，连一步都不想挪。据统计，60岁以上，几乎人人膝盖长骨刺；75岁以上，80%的人患有膝盖关节炎。人老了，真的都得忍受膝盖疼痛吗？

人老腿先老，膝盖要养好

你知道人体内的“抗压战士”是谁吗？答案是膝关节！

日常生活中，膝盖要承受人体各类活动时产生的冲击。以体重50千克的人为例，站立时其膝盖的负重约为50千克；走路时增至体重的两倍；爬山或爬楼梯时达3~4倍，即150~200千克，相当于身上扛了一座非洲花梨木沙发；更别提剧烈运动了，比如打篮球，膝盖大约要承受体重的6倍重量。此外，有的动作虽不剧烈，但对膝盖的

影响却非常大，比如蹲或跪，膝盖的承重可达体重的8倍！膝关节成为人体所有关节中“承压”最大的一名“抗压战士”！

人老了就一定逃脱不了膝盖痛吗？

人年轻时，膝关节似乎有着十八般武艺，尽情折腾，不知疲倦。年纪大了，各项机能开始走下坡路，这位曾经的“抗压战士”也慢慢扛不住了。不少人到了40岁以后，明显觉察到腿脚不灵便，有的膝盖开始疼痛。目前，在我国40岁以下的人群中，膝骨关节炎的患病率为10%~17%；60岁以后，患病率飙升到50%；到了75岁，80%的老年人都不能逃脱。

就像人上了岁数以后，头发会变白、皮肤会皱、牙齿变松动一样，膝关节经过长年累月的耗损，软骨组织中的胶原纤维、蛋白聚糖、含水量等不断减少。等到软骨的弹性越来越低，关节滑液的营养和支持作用也下降时，骨关节炎

就发生了。

因此,年龄越大,关节越扛不住是事实。同时,膝关节所承载的重量由体重所决定,体重越重,关节受压越大,也会导致受力不均衡,容易发生变形。此外,频繁上下楼梯,经常爬山、进行剧烈球类比赛,膝关节使用过度,以及膝关节遭受外伤、炎症、寒冻,或软骨营养和代谢异常等情况,也会助推膝骨关节炎的发生。据统计,膝骨关节炎女性患者远多于男性,可能与绝经后内分泌紊乱有关。

膝骨关节炎就是关节炎吗?

膝关节是人体最大的关节,上连着大腿骨,下连着小腿骨,前是髌骨,就是膝盖骨。因为关节经常活动,所以需要有“保护装置”来减少骨与骨之间的摩擦。首先,大腿骨和小腿骨上各戴了个“帽子”,就是关节软骨;同时,两根骨中间,还有一个“垫片”,就是半月板。

把关节看作一个轴承,半月板就像其中的珠子。若珠子碎裂了,那么轴承就像卡了石子。关节被卡,软骨不断受到磨损,最后导致骨关节炎。膝骨关节炎是一种以关节软骨的变性、破坏,以及骨质增生为特征的慢性关节病。

因为膝骨关节炎也以骨质增生为特征,所以容易令人产生一些误会。比如,骨性关节炎患者通常都有骨质增生,但有些骨质增生患者终生并没有伴随什么症状,更不会发生骨性关节炎。又比如老百姓常把骨质增生、骨刺、骨性关节炎,笼统说成关节炎。但规范来讲,关节炎分风湿性、类风湿性、外伤性、化脓性及骨性关节炎,膝骨关节炎只是发生在膝盖的一种骨性关节炎。

有时,人们一旦出现关节疼痛,尤其发生在天气变化时,就容易自我判断得了“风湿”,认为等到天气好转了,疼痛自然会消失。但是,不少膝骨关节炎患者,在阴雨天、寒潮来临前,膝关节也怕冷,也可反复肿胀积液。故此,人们需提高警惕,别因误判“风湿性”关节炎而延误“骨性”关节炎的早期防治措施。

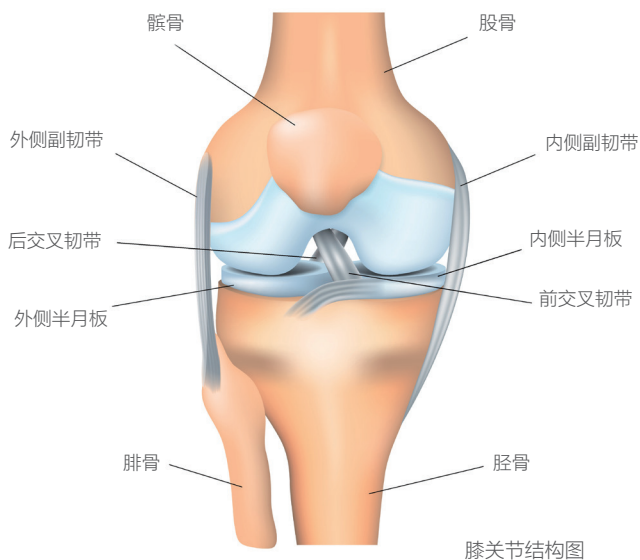
虽然膝盖难以避免要长年累月地受压抗负,但是多一些关爱,多了解一些骨性关节炎改变的症状,尽早采取积极、正确的防治措施,则能最大限度地缓解症状、控制病情。即使膝盖老了,也能像正常人一样行走自如。

且行且珍“膝”,误会要理清

若上下楼膝盖疼痛,或者蹲不下去,站不起来,是否应特别警惕?

早期膝骨关节炎表现为膝关节僵硬,轻度不适,上下楼会有疼痛,同时,伴有膝关节肿胀、怕寒。

爬楼或蹲起过程当中,膝关节的负重是平地行走的好几倍。在高负荷的状态下,如果关节有问题,会首先表现出来。特别是下楼,若感觉到膝关节疼痛,出现支撑不住或腿发软的情况,就要警惕关节是不是有问题,需要及早去医院就诊。



膝关节结构图



膝盖痛一定要治疗吗?

一般来说,需要动手比较多的工作,手发生骨关节病的概率就会增加;需要长时间蹲或跪的工作,发生膝骨关节病的机会也会增加。专家表示一旦出现骨关节炎的症状,如果尽快调整个人的工作或生活方式,注意休息,早期还是可以减轻症状的。

专家主张劳逸结合,既要避免导致疾病发生或症状加重的不良因素,又要加强膝关节周围肌肉韧带功能的训练。

打太极拳与膝骨关节炎,究竟是友还是敌?

有人认为,打太极拳跟上下楼梯、爬山、下蹲起立等一样,都极易加重软骨磨损,不适合膝骨关节炎的患者。也有人认为,打太极拳对膝骨关节炎的治疗很有好处,既能锻炼膝盖周围的肌肉韧带,又能调节身心。

膝骨关节炎患者常常对运动持有截然相反

的态度,不仅只针对太极拳。有的因为关节疼痛,担心活动会再度磨损关节而很少去运动,甚至采取长时间卧床的措施;有的则深信只有多运动才能把僵硬的关节活动开,于是咬着牙也要动,甚至觉得越痛可能越有效。

专家指出这两种态度均不可取。骨关节炎病人需要运动,肌肉关节才不会僵硬,这是事实,但

是一定要适当运动。首先,选择比较恰当的运动形式,比如游泳、散步、仰卧直腿抬高、抗阻力训练等。其次,根据实情调整运动的幅度。比如打太极拳,要及时地摆脚、扣脚、碾脚,若下蹲到一定程度,膝关节出现疼痛,那就没有必要一定打得特别标准。

运动的重要性,体现在维持关节的稳定上。关节的稳定需要强而有力的肌肉,当肌肉强壮了,人们活动时对韧带的负荷就会减少。而且,关节软骨本身并无血管,它需要借助运动来获得关节液的润滑以及营养。这对膝关节炎患者来说,非常重要。

行动起来,珍“膝”每一天

如同机器需要保养一样,膝关节的日常保养很重要。保养到位,不但可以延长膝关节的使用寿命,还能起到治疗作用。

膝盖的结构就是“皮包骨”,所以它有三怕:怕冷、怕风、怕湿。膝盖的日常保养就要尽量少着凉,少受风,少接触冷水。比如夏天出汗后和夜晚睡觉要防止冷风吹;冬天温度低,要防止受寒,膝盖也可佩戴羊毛、羊绒等保暖

护膝。

此外,人们还可以做些简易的护膝保健操,比如用手按摩膝盖、坐位伸腿、侧抬腿等。每天坚持,就相当于每天给膝盖预热,减缓关节退化。另外,做家务时减少蹲位或跪位,出行时选择对膝盖有保护作用的休闲鞋,减少膝盖的日常负荷。对膝关节功能已有所下降的人群,建议使用拐杖出行,既能稳定身体,又能有效地给关节“减负”30%以上。

早期的骨关节炎症状轻微,通过日常生活干预,大多能有效改善症状。到了中晚期,疼痛明显加剧,患者就需要介入药物或手术治疗了。

药物与手术,能还你一个好膝盖吗?

贴膏药对于骨关节炎用处大吗?还有其他方法吗?

中药类的膏药主要是通过增加局部血液循环达到消炎治疗的作用,而西药类的膏药通过皮肤渗透进去直接发生作用。两类药物对症状减轻都是有帮助的,但是对于延缓疾病的发展,暂时没有研究表明有太多的帮助。

口服类药物主要是消炎镇痛类,目的是减轻病人关节局部的炎症反应,降低疼痛,但对胃肠、肝肾的副作用比较大,服药尽量不要超过一周。

还有一类药物,其主要成分类似关节液,可以润滑软骨,缓解症状。比如关节腔内注射玻璃酸钠,通常是每周注射一次,4~6周为一个疗程,一年1~2个疗程,但治标不治本,也不适合重度骨关节炎患者。还有氨基葡萄糖、硫酸软骨素等,副作用不明显,国外早、中期的骨关节炎患者把它视为保健药。同样,也没有可靠的研究结果表明能够延缓疾病的发展。

怎样才算症状严重?甚至要进行关节镜手术或关节置换手术?

当口服消炎止痛药无效,或长期依靠镇痛类药物止痛,对生活质量影响比较大的时候,就属于症状比较严重了,这时可以考虑手术治疗。

关节镜是一种微创手术,将具有照明装置

的透镜金属管插入关节腔内,并在监视器上将关节腔的内部结构放大,同时进行检查和清理病损部位。

如果患者疼痛主要来自半月板,那么关节镜手术对半月板修整后,疼痛症状就会减轻。若病人的关节出现游离体,通过该手术可以把游离体碎骨取出来,关节卡住症状能立刻缓解。这是关节镜治疗的两种主要情况。

关节置换是根治性的手术,但只适合于比较严重的中期或者晚期患者。患者术后和正常人的日常生活状态是没有区别的,但不建议患者做特别剧烈的运动。

作者简介

周一海,广西医科大学附属医院主任医师。

(责编 桑新华)

