

骨科专家讲解冬季骨关节防护 老年人运动不当会损伤膝关节

□本报记者 董彤

冬季天气寒冷,稍有不慎中老年人的骨关节就会受到损伤,一些有慢性骨关节疾病的患者旧病复发或加重,令患者饱受骨病折磨。如何科学地防范和治疗骨关节病痛?如何避免运动对老年人关节上的损伤呢?对骨关节炎是否存在“误会”?记者专访哈医大一院骨科三病房曲彦隆教授,了解这方面的知识。

曲彦隆教授做关节置换手术

年轻人多因外伤致膝关节受损

1 膝关节骨性关节炎多为软骨退行性改变,以及关节边缘韧带附着处和软骨下骨质增生形成骨刺,引起关节疼痛、僵直、畸形和关节障碍。该病是一种常见的关节病变,患病率随着年龄而提升,女性比男性多发。

滑膜炎是一种多发性疾病,病发部位多发在膝关节。膝关节是人体滑膜最多,关节面最大和结构最复杂的关节,由于位于肢体表较浅部位,故遭受损伤和感染的机会较多,常见疾病为膝关节滑膜炎。膝关节滑膜炎主要是因膝关节扭伤和多种关节

内损伤,形成的一系列关节组织结构的变化。容易造成患者暂时或长期部分丧失活动能力。

年轻人膝关节滑膜炎主要是因膝关节扭伤和多种关节内损伤而造成的,如半月板损伤、滑膜损伤、交叉韧带或侧副韧带损伤,关节内积液或有积血,表现为急性膝关节外伤性滑膜炎。关节内损伤和脱位,有时也可因单纯膝关节滑膜损伤所致,如外伤较轻,或长期慢性膝关节劳损。加上风、寒、湿邪侵袭,可使膝关节逐渐出现肿胀和功能障碍者,形成慢性膝关节滑膜炎。

链接 膝关节疼痛六大原因

1. 脂肪垫劳损

脂肪垫充填于膝关节前部的间隙,有加强关节稳定和减少摩擦的作用。脂肪垫劳损的发病原因可能是由于外伤或者是长期摩擦引起脂肪垫充血、肥厚并发生炎症,与髌韧带发生粘连,从而使膝关节活动受限。

2. 半月板损伤

半月板损伤是运动员的一种常见损伤,半月板损伤会有明显的膝部撕裂感,随即关节疼痛,活动受限,走路跛行。关节表现出肿胀和滑落感,并且在关节活动时有弹响。

3. 膝关节创伤性滑膜炎

由于外伤或过度劳损等因素损伤滑膜,会产生大量积液,使关节内压力增高,如不及时消除,则很容易引起关节粘连,影响正常活动。

4. 膝关节骨性关节炎

这种病症多见于中老年,超重负荷是致病的主要原因。膝关节会肿胀而疼痛,有时活动关节会有摩擦音。膝部可能出现内翻畸形并伴有内侧疼痛。

5. 膝关节韧带损伤

临床上内侧副韧带损伤占绝大多数。膝关节内侧疼痛、压痛,小腿被动外展时疼痛加剧,膝内侧有肿胀,活动会受到限制。

6. 由各类疾病引发

风湿,类风湿,强直性脊柱炎,红斑狼疮等免疫性疾病引起的膝关节病变。代谢性疾病如“痛风”引起的膝关节疼痛发病率有明显的上升趋势。



曲彦隆教授

进入流感流行季 呼吸科专家教你预防

□本报记者 董彤

今年流感来势猛,医院门诊病人尤其是儿童和老年人明显增多。在流感季节如何预防流感?如何接受科学治疗?有哪些要注意的细节?本期记者专访省内著名呼吸科专家、哈医大二院呼吸科二病房主任陈宏教授。

流感要及时发现

陈宏教授介绍,流感是流行性感冒的简称,是由季节性流感病毒引起的急性呼吸道传染病,每年在世界各地均有传播,在我国北方通常呈冬春季流行,不同年份会呈现不同程度的流行水平波动。流感病毒一般分为三型,即甲、乙、丙型,患者最常感染的是甲型和乙型流感病毒,而变异最多的是甲型流感病毒。

陈宏教授介绍,这次流感的症状是患者出现高热、周身酸痛、干咳、咽痛、有少

量的白痰或水样痰,但主要症状是刺激性干咳。一旦患上流感,被流感病毒感染后,患者血项会有一些改变,如白细胞减少(也可能正常)、单核细胞会有增加、淋巴细胞增加或减少、此次流感有些患者中性粒细胞增高,一定要警惕,千万别被中性粒细胞升高所迷惑。有不少医生认为中性粒细胞升高是细菌感染,其实这次流感有不少患者中性粒细胞是升高的,这也是流感发病的特点。

预防流感很重要

流感的特点是会传染,它的传染是通过空气中飞沫传播,流感病毒感染者或正在潜伏期的患者,打喷嚏就能将流感病毒释放到空气中,这时身边有年老体弱、免疫力低下的人如果吸进去就很容易感染。

不要轻视流感,流感引发重症可危及生命。流感可以引发重症的原因有几个:一是患者本身年龄较大,基础病比较多,例如原本有慢阻肺、哮喘等慢性呼吸疾病,或是免疫功能低下的患者,感染流感后导致原有疾病加重,导致重症化。二是感染流感后导致继发细菌感染,这是不容忽视的问题。

如何预防流感,重要的是主动免疫和被动保护。主动免疫就是接种流感疫苗。但为什么有些人接种了疫苗,却还会被感染流感呢?这是因为流感病毒会出现变异,它的结构和抗原会发生变化,造成新的类型流感病毒,而疫苗是根据上一年的病毒制造的,所以即使接种了流感疫苗,也不是完全安全不被再感染。所以流感季预防流感,尽量回避一些人

多的场合,出门要戴口罩,并及时更换。出门回来要及时洗脸、洗手,消毒,可以预防将流感病毒带回家,尽量减少家中老人孩子感染流感机会。对身处人流密集工作环境的人员,除了接种流感疫苗以外,可以口服“奥司他韦”预防,即一天一粒,口服三天就可以啦。

陈宏教授提醒大家,在流感季关键是早期识别,识别早期流感症状,应该第一时间找呼吸科专业医生诊断,尽早接受抗病毒治疗,杜绝重症流感尤其是重症肺炎的发生。

陈宏教授
哈医大二院呼吸科二病房主任

超量运动会造成关节损伤

2 超量运动会造成关节损伤,形成关节肿胀,令关节疼痛。临床研究发现,当膝关节长时间单一动作超量运动之后,滑膜组织充血水肿,红、白细胞及纤维蛋白渗出,当渗出速度超过滑膜代偿性吸收速度时,关节出现积液,进而形成关节腔内压升高,氧分压下降的恶性循环,时间长了,关节腔内滑膜发生结构性的退变,形成脂肪化等慢性无菌炎症。

膝关节滑膜一旦损伤后,滑膜呈现充血、水肿和中性粒细胞浸润。严重者关节积液呈血性,造成关节肿胀及活动受限。如不及时处理,晚期可发生滑膜肥厚、关节内粘连和软骨变性等。由于膝关节滑膜细胞可以再生和增生,如果反复受到损伤,就会出现增生性膝关节炎,在关节腔内会形成许多大小

不等、形状各异的滑膜皱襞,滑膜下结缔组织纤维增生,严重影响关节的功能,出现运动障碍。

有些骨关节病患者为了尽快缓解疼痛会使用激素类药物,但服用大量的激素类药物会对人体造成伤害。激素类药物对人体伤害非常大,不仅会对肝肾等脏器带来损伤,还有可能会诱发股骨头坏死。如出现骨关节疼痛等症状时,应到正规医院由骨科医生确诊病情再对症服药。

重度膝骨性关节炎,一般发病时间长,疼痛重,行走不利,上下楼梯困难,常有膝关节内或外翻畸形。X线片见严重骨质增生退变,关节间隙明显变窄或消失。膝关节骨性关节炎发展到重度或晚期,此时保守治疗效果不明显,需及早进行全膝关节置换术,以缓解膝关节疼痛,提高生活质量。

适度活动有利骨关节病康复

3 不少骨关节病患者为了防止关节受伤而杜绝一切运动,但许多人不知道不运动的危害更大。骨关节病患者需要适度运动,如果不运动会导致肌肉无力,在关节受到冲击时,肌肉就无法正常保护关节,容易使关节更加脆弱受损。但活动一定要循序渐进、量力而行。

要多做关节无负荷运动,减轻对骨关节的压力,增强关节周围肌肉的力

量,以增加对关节的保护功能。游泳是最好的预防方式,骑车、走平路也都很好,不要做长跑、打球、爬山等剧烈运动。

“有车一族”在长时间驾驶后,应及时下车活动一下,平时要多加锻炼身体;“高跟鞋族”应尽量避免长时间穿高跟鞋,多按摩脚部关节;“上班族”应避免长时间在电脑工作,应在工作间隙走一走,放松一下手部关节等。

链接

记者从省卫生和计划生育委员会了解到,我国内地流感监测网络数据显示,近期我国南北方均已进入流感冬季流行高峰季节,全国流感的暴发疫情显著高于往年同期,但我省与全国监测系统一致,未发现影响流感病毒传播力、疾病严重性和耐药性的变异,全国流感流行水平总体仍在预期范围内。