

膝关节骨性关节炎的有效预防

贺 兵 田元高 代文福 凡 波 陈 然

江安县中医医院骨伤科 四川宜宾 644200

〔中图分类号〕R684.3

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2019) 07-095-01

一、膝关节骨性关节炎的流行病学概述

膝关节骨性关节炎大约在 20 岁左右便可能发病, 并且该疾病会随着患者的年龄增长而病症逐渐明显, 膝关节骨性关节炎与患者自身的体重、炎症、年龄、创伤以及遗传性因素都有着十分密切的关系, 而患有膝关节骨性关节炎的女性患者发病率要显著高于男性患者, 特别是绝经后妇女发病率更加常见。膝关节骨性关节炎疾病患者多表现为关节隐痛、受累后疼痛加重并在休息后减轻、关节僵硬、关节肿大、关节畸形以及活动受限等临床症状。

二、分析膝关节骨性关节炎的危险因素

(一) 体型肥胖

通过对流行病学研究能够发现, 患者是否会患上膝关节骨性关节炎疾病, 是与患者自身体重肥胖间具有一定的关系, 其原因在于患者因肥胖导致的自身脂肪量增加后, 便会加重其自身关节的负担, 进而就会造成关节机械性磨损的情况发生。同时体型与肌肉力量以及机体力线等方面间的相互关系, 都是会影响到患者自身膝关节承受的应力及方向。

(二) 特殊职业

对于从事有些特殊行业的人员也会容易患上膝关节骨性关节炎, 主要是因某些特殊职业者在其自身的工作过程中, 会长时间的对其自身关节软骨施加高强度的应力, 进而会出现关节磨损的情况, 譬如: 舞蹈演员、职业运动员、从事高强度体力劳动的人群, 而此类人群相较于其他人群更容易患上膝关节骨性关节炎。另外受伤的情况也可能会造成对关节软骨造成一定损害, 进而可能会诱发膝关节骨性关节炎疾病的发生。

(三) 关节损伤

关节损伤的情况很大可能会引起膝关节骨性关节炎, 一般情况下, 人们若是损伤到了自身关节周围韧带时, 便很可能会对其自身造成关节不稳与关节内骨折以及半月板损伤等情况。具相关资料显示可知, 关节软骨的代谢会受到性激素的影响, 从而出现自行调节的情况发生, 并且不论是雌性激素还是雄性激素都可以起到保护关节软骨以及调节骨关节炎的作用, 基于此, 膝关节骨性关节炎发病的过程中性激素发挥的作用受到了越来越多的人重视。但是此二者各有各的特点, 同时也有诸多相似的地方, 其作用机制相对复杂。

(四) 气候影响

气候因素也会导致一些人群出现膝关节骨性关节炎疾病, 主要是经常居住或者工作在潮湿、寒冷环境中的人群, 其相较于其他人群具有较高的膝关节骨性关节炎发病率。

三、探讨膝关节骨性关节炎的有效治疗方法与检查方法

(一) 膝关节骨性关节炎的检查

预防疾病的发生是降低膝关节骨性关节炎发病几率的重要措施, 因此提高全民预防膝关节骨性关节炎疾病的意识胜于治疗。而对其检查膝关节骨性关节炎影像学检查的诊断是十分重要的, X 线平片通常情况下表现为关节软骨质增生、关节间隙狭窄、关节内游离体、软骨下骨质硬化、囊性变等现象; 核磁共振检查诊断

可显示患者关节软骨、半月板、软组织等关节所有结构的病变, 因此影响学检查技术十分有利于膝关节骨性关节炎的早期诊断。

(二) 膝关节骨性关节炎治疗方法

治疗膝关节骨性关节炎最终想要实现的目标便是将疼痛感完全消除, 强化关节功能并对关节功能可以起到保护作用。在临床中治疗膝关节骨性关节炎疾病的方式有四种, 具体如下: (1) 药物治疗: 患者可以服用非类固醇抗炎镇痛药、维生素、氨基酸葡萄糖以及细胞素抑制剂等方面药物, 因此类药物均可以对膝关节骨性关节炎疾病的进展起到延缓的作用。(2) 非药物治疗法: 此种治疗方式是治疗慢性病的重要基础, 特别是在治疗膝关节骨性关节炎疾病方面更加重要。(3) 关节腔冲洗治疗方式: 可以对患者的膝关节腔采用氯化钠进行穿刺潮式冲洗, 同时可以使用关节镜为其进行辅助, 以便对关节腔的进行灌洗, 或者是兼作清理术。

(4) 人工置换术: 对于部分病情较为严重者, 必须使用手术才可以消除患者疼痛, 及恢复其关节功能的晚期膝关节骨性关节炎患者, 可以对其进行人工关节置换手术。

四、探讨膝关节骨性关节炎的有效预防方法

(一) 减轻体重并摄入微量元素

第一, 膝关节骨性关节炎疾病的患者可以减轻自身体质量, 进而便可以减少其自身的关节负重与摩擦, 降低膝关节骨性关节炎疾病的发病率。第二, 而患者若是存在半月板损伤的情况, 便应该及时使用关节镜对其自身半月板损伤位置进行修补, 或者是进行缝合, 只有做到了及时有效治疗, 才可以遏制膝关节骨性关节炎病情的发展; 另外对于伴有韧带损伤的患者也应该进行及时的治疗, 以便可以防止患者因其自身的关节不稳而造成损害关节软骨的情况出现, 并且对于关节内骨折的患者进行手术时, 应该要求主治医师对其进行解剖复位, 将膝关节骨性关节炎疾病发生的情况降到最低。第三, 可以选择进食含有丰富维生素食物, 因维生素 B1、维生素 B6、维生素 12、维生素 A、维生素 D 以及维生素 C 等微量元素都对膝关节骨性关节炎疾病具有一定程度的预防作用, 进而可以起到降低膝关节骨性关节炎疾病的发病几率。

(二) 提高对于膝关节骨性关节炎疾病的认知度

提高膝关节骨性关节炎患者对于该疾病的认识, 可以对膝关节骨性关节炎疾病的预防及治疗具有非常重要的作用, 因对疾病具有着较高的认知度, 便可有效作出伤害关节的情况发生, 同时还可以提升治疗效果。同时膝关节骨性关节炎患者做到定期复查治疗, 便可以改善其自身关节功能, 从而可以减缓膝关节骨性关节炎的进展。另外, 膝关节骨性关节炎患者可以增加其自身运动的频率, 做到多锻炼, 多活动关节, 还可以强化锻炼自身关节周围的肌肉。同时膝关节骨性关节炎患者还可以通过骑自行车、游泳、行走等运动方式来锻炼其自身的耐力。但是对于膝关节骨性关节炎重症患者最开始锻炼时, 最好可以在水中进行锻炼, 因人体的重量在水中时仅是在陆地上的 1/8, 故而在水中锻炼可以更好的只收缩肌肉, 而不是活动关节。