

膝关节骨性关节炎注意什么

童 铃

宜宾市第一人民医院骨科 644000

【中图分类号】R687

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 02-078-01

什么是膝关节骨性关节炎呢？即膝关节炎，英文名称 gonarthrosis；主要病症特征为骨质增生和膝关节软骨退变。该疾病为临床骨科常见病型，且患者多以中老年人群为主；患病后，患者会出现明显的膝盖红肿、疼痛（尤其是在上、下楼梯的过程中）等症状，部分患者还会出现膝关节积液或弹响等症状。若患病后个体未及时接受专业治疗，随着病情的进一步发展，不仅会导致个体出现关节畸形等情况，甚至还会引发相关疾病；譬如膝关节滑膜炎、半月板损伤以及鹅足滑囊炎等等，严重影响个体日常活动及身心健康。

目前，临床上还尚未掌握膝关节骨性关节炎的具体病发原因；只认为该疾病的发生多与个体年龄、遗传以及炎症、肥胖或创伤等因素有着密切关系。据临床近年来有关于膝关节骨性关节炎的数据统计显示，该疾病发病率随着我国人口老龄化现象的加剧较以往明显提升；且大部分膝关节炎患者都对该疾病缺乏一个正确的认知，既不知道患病之后应在日常生活中注意哪些事项，也不知道有哪些护理措施可以减少膝关节炎给自身带去的负面影响，进而时常受该疾病折磨。为此，本文将对膝关节骨性关节炎的临床病症表现及需要注意什么进行详细介绍，希望可以帮助到大家。下面我们一起来看看吧。

1 膝关节骨性关节炎的临床病症表现

总的来说，膝关节骨性关节炎的临床表现主要有以下几方面：

第一：关节疼痛

关节疼痛可以说是该疾病患者第一征象。在患病初期时，一般为轻度、中度疼痛（非持续性），适当休息下即可改善；但如果患者膝关节受凉则会导致疼痛加重。当病情持续发展后，疼痛加重，且会影响患者日常行走、上下楼梯以及日常睡眠与活动。

第二：关节活动受限

患病初期时，大多数患者并无明显的关节活动受限表现，少数患者会感到改变体位时膝关节出现短时间活动不灵活现象，又或是晨起关节僵硬。而病情严重时，个体则会感觉自身膝关节存在明显的活动受限。

第三：关节畸形、不稳

由于疾病原因导致个体膝关节已经出现骨质增生或者半月板损伤等情况，而这些情况的发生极容易导致人体膝关节出现各种畸形（如外翻、内翻或旋转等）。部分患者膝关节则会因软组织存在磨损而出现双下肢不稳的现状，甚至会在病情的逐渐发展下引发肌肉萎缩或“O”、“X”型腿，进一步降低其下肢稳定性。

2 膝关节骨性关节炎应注意什么？

针对患有膝关节骨性关节炎的患者来说，日常生活中应注意以下几方面：

（1）注意自身日常饮食干预

首先，日常生活中，膝关节骨性关节炎患者应避免或杜绝食用肥腻的食物；因为此类食物的摄入会在机体内产生酮体，而这一物质的产生又会对机体内分泌造成影响；其次，膝关节骨性关节炎患者应注意减少或杜绝食用太甜、太咸及深海类食物，因为这些食物中含有糖分和盐分较高，可促进人体内血尿酸浓度的升高，进而致使膝关节及其他关节出现血尿酸沉积的情况，进一步加重病情。当然，膝关节骨性关节炎患者日常饮食中应注意钙的补充，钙的补充可大大降低人体骨骼骨质疏松的发生几率。因此，日常饮食中可多食用富含钙质的食物（如大豆、牛奶、鸭蛋等）。

（2）注意做好一般护理

日常生活中，患病人员应多晒“阳光浴”，做好膝关节保暖、防寒及防湿措施；尽可能避免让自身膝关节长期处于静止或负重状况；注意自身饮食控制，可制定合理的减肥计划；若有需要，可通过佩戴一定的防护具来保护膝关节，减少相关活动给膝关节带去的负面影响。

（3）注意必要的体育锻炼

对于膝关节骨性关节炎患者来说，适当的体育运动可有效促进自身疾病的尽快康复。但在实际锻炼过程中，应避免开展膝关节负重练习，而是应进行肌肉增强训练，且在专业人士指导下进行。例如可通过平地行走训练或上下楼梯锻炼等，每次锻炼时间控制在 30min 左右即可。在进行上下楼梯训练时，应注意控制速度，且需紧握楼梯扶手，以此作为支撑。当然，除了上述训练之外，广大患者还可以选择开展游泳训练，该项运动对膝关节造成的影响较小，且不仅可以大大提升肌肉组织力量，还可以促进机体内各脏器（如心脏、肺部）功能的强化。又或者进行原地抬腿训练，具体如下：平躺于瑜伽垫上并取仰卧位，抬高膝盖，进行交叉抬腿，抬至一定高度即可，每 12-16 次为 1 组，4 组 / 日。此项运动既可有效促进膝关节肌肉功能的恢复，还可在一定程度上缓解膝关节疼痛感。如果不想躺着训练，也可坐立于椅子上或床边，保持双腿处于垂直状态，随后进行甩腿，这样也可以促进膝关节肌肉组织活动能力的恢复。

（4）注意相关药物的适当使用

日常生活中，广大膝关节骨性关节炎患者可通过使用相关药物来达到修复膝关节的作用。例如，可使用透明质酸钠进行膝关节内注射，以此来润滑关节；又或者口服软骨素、氨基葡萄糖等药物来促进软骨的修复；当然，上述所说药物的疗效也是因为人的不同而有所不同，需要大家根据自身实际情况来评判。对于一些病情较为严重的膝关节炎患者来说，药物使用效果则不会太明显。

总而言之，膝关节骨性关节炎严重威胁人体身心健康，因此广大患者必须要充分了解其相关注意事项，做好日常护理；如此才可保证自身机体健康。