

膝关节骨性关节炎的预防及治疗

张 晶

成都第一骨科医院 610041

【中图分类号】R684.3

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 05-087-01

膝关节关节炎 (knee osteoarthritis, KOA) 是一种慢性退行性骨关节疾病。我国中老年人群中症状性 KOA 的患病率为 8.1%，其中女性高发，且有不断升高的趋势。该病严重影响患者生活质量并有一定的致残率，对社会经济造成巨大负担。

1 什么叫 KOA

KOA 是指由于膝关节软骨变性、骨质增生而引起的一种慢性骨关节疾患，又称为膝关节增生性关节炎、退行性关节炎及骨性关节炎等。本病多发生于中老年人，也可发生于青年人，可单侧发病，也可双侧发病。

2 诱发 KOA 的病因是什么

KOA 的发生一般由膝关节退行性病变、外伤、过度劳累等因素引起。多发于中老年人，是引起老年人腿疼的主要原因。另外，体重过重、不正确的走路姿势、长时间下蹲、膝关节的受凉也是导致膝关节炎的原因。

3 KOA 常见临床表现有哪些

(1) 疼痛：多数膝关节炎患者初期症状较轻，若不接受治疗病情会逐渐加重。主要症状有膝部酸痛。

(2) 膝关节肿胀、膝关节弹响等症状。

(3) 关节僵硬、发冷也是膝关节炎的症状之一，以僵硬为主、劳累、受凉或轻微外伤而加剧，严重者会发生活动受限。

(4) 肌力降低，由于关节僵硬与活动受限，病人的活动受限，肌力也会逐渐随之改变。

(5) 日常活动能力障碍。

4 KOA 的诊断条件

近 1 个月膝关节反复疼痛；年龄 ≥ 50 岁；晨僵时间 ≤ 30 分钟；活动时有关节摩擦感，X 片提示关节间隙变窄，软骨下骨硬化囊性变，关节缘骨赘形成；MRI 提示：软骨损伤，骨赘形成，软骨下骨骨髓肿，半月板退行性撕裂，软骨部分脱落或缺失。

5 得了 KOA 怎么治疗

(1) 非药物治疗：①推拿：通过手法，起到舒筋通络，活血化淤，松解粘连，滑利关节的作用，可明显改善患膝疼痛、肌力和功能。②穴位按摩：通过特定手法作用于人体体表的特定穴位，起疏通经络、调理气血、抗炎镇痛效果。③针灸：

针刺可疏通气血经络，通则不痛，可促进局部血液循环，减轻关节疼痛，可作为慢性膝关节痛无法手术者的替代疗法。

(2) 药物治疗：①中药熏洗：利用药物煮沸后产生的蒸汽熏蒸肌肤，开泄腠理、渍形为汗、驱邪外出。②中药贴敷：是将中药方剂制成贴膏、膏药和药膏的外用中药，贴敷在患处或穴位处，促进血液循环，抗炎消肿，缓解疼痛和恢复关节功能。③非甾体类抗炎药：是 KOA 治疗的一线药物，用于减轻疼痛、僵硬，改善膝关节功能。④阿片类止痛药：是对非甾体类抗炎药无效且不愿或无法接受手术的 KOA 重度疼痛患者的选择。推荐短期使用，从低剂量开始，逐日加量，以减少不良反应。⑤关节腔注射药物：玻璃酸钠：可缓解疼痛，改善关节功能，安全性良好，效果明显。

(3) 手术治疗：①关节镜清理术：可清理半月板碎片、增生滑膜和游离体，对早、中期，特别是伴有机械症状的 KOA 患者有益，但其远期疗效尚有争议。②膝关节周围截骨术：最大程度保留膝关节结构，通过改变下肢力线缓解 KOA 症状，改善功能。③部分关节置换术：范围局限在单间室的膝关节置换术，尽可能保留膝关节正常结构，以获得更好的功能恢复。包括：单髁关节置换术、髌股关节置换术。④全膝关节置换术：KOA 治疗的最终手段。适用于经过优化的保守治疗后仍有持续的中、重度疼痛，关节功能受限明显 KOA 患者。

6 得了 KOA 怎么保健

避风寒湿邪入侵，局部注意保暖。加强对膝部保护，戴护膝保暖。患肢可垫软枕抬高，避免爬山、下坡、久行、久站以免关节过度负重。适当控制体重，增加户外活动，日光照射，防止骨质疏松。加强早期功能锻炼：如：股四头肌练习：绷紧大腿肌肉，尽量伸直膝关节，保持 5~10 秒钟。直腿抬高：在床上绷紧伸直膝关节，并稍稍抬起，使下肢离开床面，保持 5~10 秒钟。

总之膝关节骨性关节炎并不可怕，我们在日常生活中注意对膝关节加强保护，可以推迟膝关节发生骨关节炎的时间。患有骨关节炎及时就诊，遵医嘱采用科学性、个性化的治疗，同样会取得满意的疗效。

(上接第 86 页)

醇摄入量，补充维生素、蛋白质，多食用新鲜水果、蔬菜，添加粗粮，注意限制饮食热量，吃饭八分饱，避免暴饮暴食。

3. 规律运动

养成良好的运动习惯，多参与慢跑、骑自行车等户外活动，提升身体机能，适当减重，锻炼力度及频次以自身耐受为宜。长期规律运动可提高机体免疫力、抵抗力。

4. 保持良好的心态

积极的、正面的情绪有利于气血通畅，提高防病抗病能力，在日常生活中培养兴趣、爱好，心态平和，可维持心血管系统、免疫系统稳定，对预防疾病有着重要的意义。

综上，冠心病的临床症状表现多样，其中以胸闷、胸痛最为典型，但并非所有胸闷、胸痛症状均为冠心病。当出现胸闷、胸痛时，应结合其他表现，及时就诊，明确诊断。平时应养成良好生活习惯、运动习惯，预防冠心病的发生。