

一文详解：膝关节常见的七大损伤

徐 驰

成都市龙泉驿区中医医院 四川成都 610100

【中图分类号】R68

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 01-086-01

膝关节是人体中承受重量最大、活动最频繁且结构最复杂的关节之一，这个关节的健康状况直接影响人们的日常生活与运动能力，而这也导致了人们的膝关节非常容易受到各种形式的损伤。那么，你知道膝关节常见的七大损伤都有哪些吗？

1 半月板损伤

半月板是位于膝关节股骨和胫骨之间的C形纤维软骨，它在人们的膝关节内部有着减震和保持膝关节稳定的作用，而半月板的损伤则通常由膝关节的突然扭转或受到重压造成，比如剧烈运动中的不当动作就很容易导致半月板受到损伤。在发生半月板损伤后，患者往往会出现疼痛、肿胀、关节卡顿等症状表现，严重的时候甚至可能导致患者发生膝关节无法正常伸直或弯曲的“关节交锁”现象！

2 交叉韧带损伤

交叉韧带又称十字韧带，这是位于膝关节内部的重要韧带结构，因其相互交叉成X型得名，而人的膝关节内则包含前交叉韧带与后交叉韧带两条主要的交叉韧带，这两条韧带能够有效的保持膝关节在运动中的稳定，避免膝关节发生异常的前后移动与旋转，但这也导致了交叉韧带极易在高强度运动中发生损伤。而在临床上，前交叉韧带的损伤通常会伴随关节处“砰”的一声响，随后关节就会迅速肿胀；而后交叉韧带在发生损伤后则往往难以立即察觉。

3 副韧带损伤

副韧带是膝关节当中负责防止膝关节发生过度的内外翻的两条关键韧带，根据其位置不同可以分为内侧副韧带与外侧副韧带。通常情况下，副韧带损伤往往由于患者的膝关节发生扭曲或是受到侧面撞击引发，而这也导致内侧副韧带的损伤比起外侧副韧带的损伤要更为常见。在发生副韧带损伤后，患者则会出现疼痛、压痛以及关节稳定性减弱等多种症状，严重的副韧带损伤甚至需要手术才能修复！

4 髌腱炎

髌腱炎是发生在连接患者髌骨下端与胫骨上端的髌腱部位的炎症，这个部位是人的大腿前部肌肉的延续，直接参与膝关节伸直动作的进行，而长期受到过度使用或是反复应力的髌腱则很容易发生微小撕裂与炎症反应，从而使患者因为关节疼痛、压痛以及活动受限而严重降低生活质量。

5 滑膜炎

作为覆盖在关节内表面的一层薄而光滑的组织，滑膜能够通过分泌润滑液来减少关节运动时的摩擦并为关节提供营养，这对于活动频繁的膝关节而言是不可或缺的。当关节内的滑膜遭遇创伤、感染、代谢异常等病理过程的影响时，滑膜就很容易发生炎症并导致滑膜炎的发生。

6 骨性关节炎

骨性关节炎是一种因关节内的软骨发生磨损、退化或是其他损伤而引发的骨科疾病，这种疾病通常发生在老年人的身上，而膝关节则是主要的发病部位，这是因为膝关节的高运动量以导致其关节软骨磨损更胜于其他关节，而老年人的膝关节磨损情况则远超年轻人，因此更容易因为骨性关节炎的发生而导致疼痛、关节活动受限甚至关节畸形等情况的发生。

7 脂肪垫劳损

脂肪垫劳损指的是位于髌骨下方的脂肪垫，这个脂肪垫能够填充膝关节前部的间隙来增加膝关节的稳定性，但当患者的膝关节发生肌肉损伤、血液循环不畅或是发生慢性劳损、骨刺增生等情况时就很容易导致脂肪垫受到损伤，进而导致患者出现膝关节前部疼痛，严重的时候还会导致膝关节活动受限！

作为人体最为重要的关节之一，人们的膝关节很容易因为各种内外因素的影响而发生损伤，进而导致人们的生活质量发生严重的下降。因此，只有加强对膝关节常见损伤的了解，并且在发生损伤后及时进行诊断与治疗，人们才能更好的保护自身膝关节的健康。

(上接第85页)

如果孩子咳嗽，就不要吃酸甜食物，口味偏酸的食物会让痰液变粘，不易咳出，造成咳嗽更加厉害，孩子夜间咳嗽情况严重，一定不要让孩子吃橘子香蕉苹果等酸甜口味的水果，甜食会导致呼吸系统严重无法恢复，因为它会让湿热更加严重，食物也不要过咸，食物过咸也会诱发咳嗽。除了以上这些食物外，寒凉刺激的食物都不要让孩子多吃，否则就会滋生痰液，海鲜等食物在，孩子咳嗽期间服用也会加重症状，所以最好不要让孩子服用，因为孩子在咳嗽时，整个人的精神状态很不好，肠胃功能也减弱，这时候一些油炸类的食物，辛辣食物都不要让孩子多吃，配合医生给孩子开具的药物，让孩子保持清淡饮食即可。

3. 遵医用药是关键

宝宝夜间咳嗽后，家长一定要带孩子到医院接受专业的诊断，看是什么原因引发的咳嗽，医生会根据引发咳嗽的原因，给孩子开具相关的药物。这时候孩子在家中一定要谨遵医嘱

正确的服用用药，因为每一个孩子的咳嗽情况是不同的，所以，家长不要在孩子咳嗽后随意给孩子服用止咳糖浆等，这些可能会掩盖真实的情况，不便于医生进行诊断治疗。在医生给孩子开具了药物之后，家长们一定要让孩子按时按量服用用药，不要等孩子症状有所好转，就给孩子停药或减少药量，看着孩子症状加重，就给孩子加大药量，这些做法都是非常危险的。孩子谨遵医嘱，用药期间带孩子到医院做好及时的复查，便于医生及时调整用药，能够帮助孩子有效恢复。

除了以上这些护理工作外，孩子咳嗽大多是身体免疫力降低，导致病毒感染引发的，所以要改善孩子自身免疫力，就要加强营养摄入，除了在饮食中做好注意事项之外，让孩子喝一些营养丰富的奶粉，以及多带孩子锻炼身体，这样才能让咳嗽症状远离孩子。面对宝宝晚上咳嗽厉害，家长们千万不要过于担心手忙脚乱，而是要带孩子到医院接受专业的检查诊断，确定病因后，做好针对性的护理，让咳嗽远离孩子。