

膝关节骨关节炎的现代治疗方法与预防策略

杨明先

川投西昌医院骨科 615000

〔中图分类号〕R684.3 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2024)07-075-02

膝关节骨关节炎是一种普遍存在的慢性退行性疾病，许多人在中老年时期都会面临这个问题。它不仅可能会引起膝关节疼痛和活动受限，还会影响到日常生活的质量。理解现代治疗方法与预防策略，有助于患者和家属更好地管理和缓解病症，从而提高生活质量。

一、膝关节骨关节炎的现代治疗方法

随着科技的进步，膝关节骨关节炎的治疗方法越来越多样化。

首先，药物治疗是一种常见的手段。不同类型的药物可以帮助减轻疼痛与炎症，从而改善患者的生活质量。药物通常包括口服药物和局部用药，前者如一些常见的止痛药和抗炎药，后者则是可以直接作用于疼痛局部的膏药或凝胶。这些药物不仅可以在短时间内缓解症状，还能在一定程度上减轻炎症，避免病情进一步恶化。

物理治疗也在膝关节骨关节炎的治疗中占据重要位置。通过专业的理疗设备和训练方法，可以在不依赖药物的前提下，帮助患者增强肌肉力量，改善关节的灵活性，从而减轻膝关节的负担。常见的物理治疗包括热敷、超声波治疗、电刺激和各种形式的运动疗法。定期接受物理治疗可以显著提高患者的舒适度和活动能力。

对于症状较为严重的患者，关节注射治疗可能是一个合适的选择。这类治疗方法能够将药物直接注入患病的关节部位，具有快速缓解疼痛和减少炎症的效果。其中，玻璃酸钠、类固醇和富含血小板的血浆等注射疗法都是较为常见的选择。虽然这些治疗方法在短期内可能会产生显著效果，但具体的频率和使用方法需要根据患者的具体情况而定。

除了以上的保守治疗方法，手术治疗也是一种有效的手段。手术治疗适用于保守治疗效果不佳或病情较重的患者。常见的手术方法包括关节镜手术、关节置换手术等。前者可以通过微创方式对膝关节进行清理和修复，但适用症较严格；后者则通过替换受损的膝关节，恢复其功能。这些手术方法在一定程度上可以改善患者的生活质量，但手术后也需要专业的康复训练以保障效果。

二、膝关节骨关节炎预防策略

预防膝关节骨关节炎同样重要。首先，控制体重是预防膝关节问题的基础之一。过重的体会增加膝关节的负担，导致软骨的过度磨损。保持健康的体重能够有效减轻膝关节的压力，减少骨关节炎的发病风险。合理的饮食和适量的运动是控制体重的关键。多吃水果、蔬菜和富含蛋白质的食物，避免高脂高糖饮食，可以帮助保持适当的体重。

适量的运动对膝关节的健康也至关重要。运动不仅可以提高肌肉力量，支持关节的稳定性，还可以促进关节液的循环，为软骨提供营养，从而延缓软骨的退化。值得注意的是，选择合适的运动方式很重要。低冲击的运动如游泳、步行、瑜伽和骑自行车等，对膝关节较为友好，长期坚持有助于关

节的健康。而一些高冲击的运动如跑步、跳跃等，可能会增加膝关节的磨损，需要适当控制。

正确的日常保健也能有效预防膝关节的过度磨损。选择舒适且支撑力好的鞋子，避免长时间站立或蹲坐，避免过度劳累等，都能减少膝关节的负担。此外，善用辅助工具如护膝，合理减少关节的压力也是一种保护关节的手段。

情绪与压力管理也在预防策略中占有一席之地。研究表明，长期的心理压力可能影响身体的整体健康，包括关节的健康。积极的情绪和良好的心理状态可以促进身体的自我修复能力，有助于减少慢性病症的发生。在忙碌的生活中，寻找一些放松身心的方法如冥想、深呼吸、散步等，能够有效帮助情绪管理，减轻压力，使身体处于更理想的健康状态。

家属在帮助患者管理膝关节骨关节炎时，发挥着重要的支持作用。给予患者理解和关爱，鼓励他们积极配合治疗，是康复过程中的关键因素之一。有时候，患者可能会感到沮丧和无助，此时家属的理解和支持可以为他们提供心理上的慰藉和力量。参与到患者的恢复活动中，如陪伴散步、共同参与康复运动等，不仅能增强患者的信心，也能增进家庭成员之间的亲密感。

三、膝关节骨关节炎治疗与防控的常见错误观念

在膝关节骨关节炎的管理和预防过程中，许多人因为对病症缺乏全面了解而产生了一些常见的误解与错误行为。这些误解不仅可能导致病情加重，还会阻碍治疗效果的发挥。因此，纠正这些观念和对于患者的康复至关重要。

一个常见误解是认为疼痛一旦消失，就不需要继续治疗或者运动了。实际上，膝关节骨关节炎是一种慢性疾病，症状的缓解并不代表问题的完全解决。停止治疗或运动有可能导致症状的反复发作，甚至让病情恶化。为了维持关节健康，继续遵循医生或理疗师的建议进行日常锻炼和治疗，是非常必要的。无论疼痛是否缓解，长期坚持合理的康复运动才是关键。

另一个常见错误观念是对运动抱有恐惧，担心运动会加重关节的磨损和疼痛。实际上，许多研究表明，适当的运动有助于提高关节的灵活性和功能，减轻疼痛，并延缓疾病的进程。关键在于选择合适的、低冲击的运动形式，如游泳、步行、瑜伽和骑自行车等。开始时可以从轻松的活动入手，逐渐增加强度和时长。保持适度的运动频率不仅有助于关节健康，还能促进全身的血液循环，提高免疫力。

还有一种错误观念是认为膝关节骨关节炎是不可避免的，与年龄直接挂钩，因此没有预防的必要。这种观念会导致人们忽视日常的保护措施，增加患病风险。尽管年龄增长确实是一个重要的风险因素，但良好的日常保健、体重控制和适量的运动都能显著降低疾病的发生概率。过早消极对待，只会让膝关节失去应有的保护和保养。

(下转第 76 页)

银屑病的治疗方案选择与日常护理注意事项

陈 杰

古蔺县中医医院皮肤科 646500

〔中图分类号〕R473 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2024) 07-076-01

银屑病，也被称为牛皮癣，是一种常见的慢性皮肤病，以红斑、鳞屑反复发作作为特征。其病因尚未完全明确，但通常与遗传、免疫系统异常和环境因素等多方面有关。对于银屑病患者来说，找到合适的治疗方案和进行科学的日常护理显得尤为重要。这不仅有助于缓解症状，也能提升生活质量。

首先，关于银屑病的治疗方案，主要包括局部治疗、光疗和系统治疗几大类。局部治疗是目前常见的方法之一，主要涉及使用外用药物来缓解皮肤症状，如含有类固醇、维生素 D 衍生物和免疫调节剂的软膏或霜剂。这类药物通常能有效减少瘙痒和鳞屑，使用起来也比较方便。光疗是利用特定波长的紫外线照射皮肤，以减轻炎症和促进皮肤愈合为目的。光疗方式有紫外线 B (UVB) 和长波紫外线 A (PUVA) 等，但需要在专业医生指导下进行，以确保安全和效果。

系统治疗则主要指口服或注射药物，用于控制中重度银屑病。这类药物包括免疫抑制剂、传统的抗炎药物和生物制剂等。虽然这些药物可以有效控制病情，但也可能带来一定的副作用，因此需要在医生严格监控下使用。选择何种治疗方案，需综合考虑患者的具体病情、药物的效果与安全性等多方面因素，并与医生详细讨论。

在治疗之外，日常护理对于银屑病患者来说同样至关重要。保持皮肤的清洁和湿润是基础措施。患者可以每日使用温和的无皂洁肤产品进行清洗，并在洗浴后立即涂抹保湿剂，防止皮肤干燥开裂。避免热水洗浴和过度搓擦皮肤，以减少对皮肤的刺激。适当的保湿和温和的护理有助于缓解银屑病症状，改善皮肤质地。

饮食也是日常护理中不可忽视的一环。银屑病患者要注意营养均衡，减少摄入油腻、高糖和高盐的食物，多食用富含维生素、矿物质和纤维素的蔬菜水果。摄取足够的蛋白质和抗氧化物质，有助于皮肤修复和免疫功能的提升。保持饮食清淡，少饮酒和避免食物过敏源，可以在一定程度上减轻病情。

精神状态也是影响银屑病病情的重要因素。长期的精神

紧张和压力可能加重病情，因此保持心情愉悦和良好的心理状态尤为重要。患者可以通过适当的运动、听音乐、与朋友交流等方式来减压，必要时可以寻求心理咨询师的帮助。家属应给予患者更多的关爱和支持，共同面对疾病带来的挑战。

穿衣方面，银屑病患者要选择柔软、宽松、透气的衣物，以减少对皮肤的摩擦和刺激。避免穿戴过紧、粗糙的衣物，特别是在患病部位。棉质衣物通常是不错的选择，因为它们能吸汗，并且对皮肤较为友善。

保持良好的生活习惯也是控制银屑病的重要环节。患者应尽量避免熬夜，保证充足的睡眠，提高身体免疫力。适度运动不仅能增强体质，还可以改善心理状态，提升整体生活质量。避免阳光暴晒，特别是在紫外线强烈的季节，可以穿戴防晒衣物或涂抹防晒霜来保护皮肤。

定期复诊对于银屑病患者至关重要，复诊不仅能帮助医生及时了解病情变化，调整治疗方案，还能让患者及时获得专业的治疗和护理建议。家属应帮助患者记住复诊时间，准备好相关的病历和资料，以便医护人员进行全面评估。

除了身体护理，银屑病患者还应注意心理健康。长期的病痛可能导致心理压力增大，甚至引发抑郁和焦虑。家属要多与患者沟通，了解其内心感受，给予更多的理解和支持。患者可以参加一些心理辅导课程或支持小组，分享经验和心得，缓解心理压力。

对于银屑病患者来说，科学、适当的治疗与日常护理相结合，是控制病情、提高生活质量的重要途径。在治疗过程中，应与医生保持密切沟通，根据病情变化及时调整治疗方案。同时，在家人的支持与陪伴下，坚持科学的日常护理，积极面对生活中的各种挑战，可以更好地管理银屑病，享受美好生活。

通过以上这些措施，银屑病患者能够在日常生活中更好地控制病情，享受较高的生活质量。希望每一位银屑病患者都能在与疾病抗争的道路上，找到适合自己的治疗方案和护理方法，尽早走向康复。

(上接第 75 页)

许多患者在选择药物治疗时也存在一些误区。例如，有些人认为用药越多越好，或者一味追求高级昂贵的药物，而忽视了药物的适用性和副作用。实际上，不同患者的病情和药物耐受性不同，药物的选择应根据个人的具体情况和医生的建议来定。盲目用药不仅可能对身体产生副作用，还会增加药物的耐受风险。正确的做法是与医生进行充分沟通，找到最适合自身的治疗方案。

此外，许多患者在日常生活中忽略了对膝关节的保护。比如，习惯于久坐不动、穿不合适的鞋子或过度使用膝关节。这些行为会加剧关节的压力和磨损，导致病情恶化。正确的行为应当是定期活动，避免长时间的固定姿势，选择舒适和

支撑力好的鞋子，在需要弯腰或者搬重物时采取正确的姿势，合理减少膝关节的负担。

情绪管理同样是一个容易被忽略的方面。长期的心理压力和负面情绪对膝关节健康有害无益，可能会加重疼痛感。在面对疾病的过程中，保持积极的心态，处理好日常压力，有助于提升整体康复效果。家属的理解和支持在这个过程中尤为重要，可以通过一些放松身心的活动，如冥想、深呼吸、听音乐等，来帮助患者调节情绪。

在处理各种信息来源时，患者和家属也要有一定的鉴别能力。一些不可靠的治疗方法或者偏方可能会误导患者，甚至带来负面的影响。应当以科学的态度对待疾病，选择权威和靠谱的信息来源，与专业医疗人员保持沟通，听取他们的建议和指导。