

你了解膝骨关节炎吗

文 / 北京大学第三医院延庆医院 穆佳佳 郑爱军 池名

膝盖是我们身体中最复杂的关节之一，它承受着巨大的压力，无论是在行走、跑步还是其他日常活动中，都会产生磨损。随着年龄的增长，膝盖的磨损也逐渐显现，其中最常见的疾病之一就是膝骨关节炎。今天，我们就来详细了解一下膝骨关节炎的相关知识。

一、什么是膝骨关节炎

膝骨关节炎是一种慢性关节疾病，主要影响关节软骨。随着软骨逐渐磨损，关节表面变得粗糙，导致关节活动时出现疼痛、僵硬和摩擦感。这种疾病通常发生在中老年人中，但年轻人也可能因受伤或其他关节问题而患上膝骨关节炎。

二、膝骨关节炎的症状有哪些

膝骨关节炎的症状可能因人而异，但最常见的包括：

(1) 关节疼痛：在活动或长时间站立后，膝盖会出现疼痛感。想象一下，从简单的上下楼梯到长时

间的站立，甚至是坐下和起身，都可能变得痛苦不堪。这种疼痛不仅影响生活质量，还可能导致工作能力下降，甚至造成心理压力，如焦虑和抑郁。

(2) 僵硬：膝骨关节炎患者常常会经历一种被称为“晨僵”的现象，即早晨醒来时感觉膝关节僵硬，活动不灵活。这种状况可能持续30分钟甚至更久，随着日常活动的进行，僵硬感通常会逐渐减轻。然而，晨僵与疼痛加剧的规律揭示了疾病的进展模式。例如，如果患者发现疼痛在长时间静坐或站立后更加严重，这可能表明炎症在持续活动期间未得到充分缓解。此外，疼痛在一天中的特定时间加剧，如晚上或气温变化时，也是膝骨关节炎恶化的一个信号。

(3) 关节肿胀：由于关节软骨磨损，膝骨关节炎患者常常会出现膝盖肿胀的情况。这种肿胀可能是由于关节内液体积聚所致，称为关节积液。肿胀不仅使膝盖看起来更

加饱满，还可能导致活动受限，甚至在某些情况下出现热感和红斑。患者在触摸膝盖时，可能会感觉到异常的温度升高，这是由于炎症反应引起的局部血流增加。

(4) 关节活动受限：随着膝骨关节炎的进展，患者的关节活动范围逐渐受限。患者可能会发现弯曲和伸直膝盖变得越来越困难，甚至在日常活动中也会感到受限。例如，当进行蹲下、跪下或上下车等动作时，膝盖的活动范围会受到限制，导致完成这些动作变得异常困难。这种活动受限不仅影响患者的日常生活，还可能导致其他关节和肌肉的疼痛。

(5) 发出摩擦声：在活动膝盖时，患者有时会听到或感觉到一种摩擦声，医学上称之为“关节摩擦音”。这种声音可能是由于关节表面变得粗糙，软骨碎片在关节内移动所致。摩擦声通常在关节活动到某个特定角度时最为明显，有时甚至在安静的环境中也能听到。虽然



摩擦声本身并不一定导致疼痛,但它却是膝骨关节炎严重程度的一个标志。

三、膝骨关节炎的成因与风险因素

膝骨关节炎的病因复杂多样,但主要可以归纳为以下几点:

(1) 年龄因素: 随着年龄增长,人体的关节软骨逐渐失去弹性和水分,变得脆弱和易损。这种自然老化过程是膝骨关节炎发生的主要原因之一。老年人关节软骨的磨损和退化更为明显,从而增加了患病的风险。

(2) 遗传因素: 家族中如果有膝骨关节炎的病史,那么其他成员患病的风险也会相应增加。某些基

因可能与关节软骨的健康状况有关,从而影响个体对膝骨关节炎的易感性。

(3) 肥胖: 体重过重会增加膝关节的负担,导致软骨加速磨损。肥胖不仅会增加膝骨关节炎的风险,还可能加速病情的发展。因此,控制体重对于预防和治疗膝骨关节炎具有重要意义。

(4) 关节损伤: 膝关节在受到外伤或长期过度使用后,容易发生损伤。例如,运动员在高强度训练或比赛中,膝关节容易受到冲击和扭伤,从而增加患膝骨关节炎的风险。此外,关节手术后,如半月板切除术,也可能导致关节软骨的损伤,进而引发膝骨关节炎。

(5) 职业因素: 某些职业需要

长时间站立、蹲下或进行重体力劳动,这些工作姿势和活动对膝关节的磨损较大。例如,建筑工人、清洁工和农民等,由于长期从事高强度的体力劳动,膝关节更容易受到损伤,从而增加患膝骨关节炎的风险。

了解膝骨关节炎的病因和风险因素,有助于我们采取相应的预防措施,减少患病的可能性。对于已经患有膝骨关节炎的患者来说,了解这些因素也有助于更好地控制病情,提高生活质量。

四、膝骨关节炎的诊断方法

(1) 病史询问与体格检查: 医生首先会详细询问患者的病史,包括疼痛的性质、持续时间、活动受限情况以及是否有外伤史等。随后

进行体格检查,检查膝关节的活动范围,看看是否存在肿胀、压痛及摩擦音等现象。

(2) X光检查: X光片可以帮助医生观察关节间隙的狭窄程度、骨赘的形成及关节的变形情况。虽然X光不能直接显示软骨损伤,但可以间接反映关节软骨磨损的程度。

(3) 磁共振成像(MRI): MRI能够提供更详细的关节内部结构图像,包括软骨、韧带、半月板等组织的损伤情况。对于早期膝关节关节炎的诊断,MRI具有较高的敏感性和特异性。

(4) 关节液分析: 医生可能会建议进行关节穿刺,抽取关节液进行分析。通过检查关节液中的细胞成分和生化指标,可以排除其他关节炎症性疾病,如痛风或感染性关节炎。

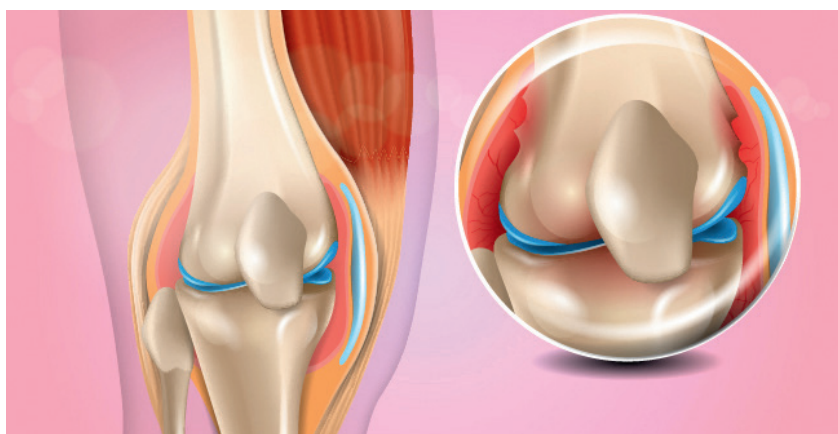
(5) 血液检查: 虽然血液检查不能直接诊断膝关节关节炎,但可以排除其他可能引起关节疼痛的疾病,如类风湿性关节炎或系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病。

通过以上诊断方法的综合评估,医生可以确诊膝关节关节炎,并根据病情制订相应的治疗方案。

五、膝关节关节炎的治疗方法

(1) 药物治疗方面,非甾体抗炎药(NSAIDs)现在广泛用于缓解疼痛和炎症。这些药物通过抑制体内某些炎症介质的生成,从而达到减轻疼痛和消炎的效果。除此之外,医生有时也会建议进行关节内注射透明质酸或糖皮质激素,这些方法可以有效减轻症状,改善关节功能,提高患者的生活质量。

(2) 物理治疗是另一种重要



的治疗手段,物理治疗师会根据患者的具体情况,制订个性化的康复计划。这些计划通常包括多种治疗方法,如热疗、冷疗、电疗、超声波治疗、运动疗法及针灸治疗等。热疗可以帮助扩张血管,促进血液循环,缓解肌肉紧张和疼痛。冷疗有助于减少炎症和肿胀。电疗和超声波治疗通过特定的物理能量作用于患处,达到缓解疼痛和促进愈合的效果。运动疗法通过特定的运动和锻炼,增强关节的稳定性和灵活性,改善整体功能。此外,还可以应用针灸治疗,通过刺激特定穴位,调节身体的气血平衡,从而缓解疼痛和改善关节功能。针灸治疗在膝关节关节炎的治疗中具有悠久的历史和良好的疗效,尤其适用于对药物治疗反应不佳的患者。

(3) 生活方式的调整对于膝关节疼痛患者来说至关重要。控制体重、避免过度使用膝关节,可以减轻膝关节的负担,减少关节的磨损和损伤。适当的运动和锻炼(如游泳、骑自行车等低冲击性运动)有助于增强肌肉力量,改善关节的稳定性和灵活性,从而减轻膝关节的压力。此外,保持良好的姿势和

避免长时间站立或坐着,也有助于减轻膝关节的负担。

(4) 使用辅助器具是减轻膝关节负担的另一种有效方法。拐杖、护膝等辅助器具可以帮助患者在行走时分散压力,减轻膝关节的负担,改善行走能力。此外,合适的鞋子和足部支具也可以提供额外的支持和稳定,减少膝关节的应力。

(5) 对于病情严重的患者,手术治疗可能是必要的选择。关节置换手术是一种常见的手术方法,通过替换受损的关节面,恢复关节的功能,减轻疼痛。此外,还有其他关节修复手术,如软骨修复术、韧带重建术等,这些手术可以修复或重建受损的关节结构,改善关节的稳定性和功能。手术治疗通常适用于那些经保守治疗无效的患者,而且手术后的康复和恢复过程也非常重要,需要遵循医生的指导,进行适当的康复训练。

通过综合运用以上治疗方法,患者可以在一定程度上控制膝关节关节炎的症状,提高生活质量。然而,由于膝关节关节炎是一种慢性疾病,患者需要长期坚持治疗和管理,才能达到最佳的治疗效果。 **家庭与A**