

膝关节骨性关节炎的早期诊断与防治

文 / 北京大学第三医院延庆医院 穆佳佳 郑爱军 郑芳芳

膝关节骨性关节炎，亦被称为退行性骨关节病或骨质增生，是一种常见的关节疾病，特别是在中老年人群中。其以关节软骨退行性改变为核心，涉及骨质、滑膜、关节囊等其他关节结构。此病会严重影响患者的生活质量，因此早期诊断与防治显得尤为重要。

一、膝关节骨性关节炎的自我诊断

在日常生活中，我们应当仔细观察自己的关节活动是否自如。

首先，如果在膝关节运转时感觉到不自如，甚至有一种僵硬感，这可能是骨关节炎的早期信号。特别是在早晨起床后或长时间不活动后，这种感觉可能更加明显，仿佛关节被卡住了一样。

其次，我们可以通过倾听关节的声音来判断其健康状况。当膝关节在活动时，如果发出喀嚓声或其他摩擦音，这可能是骨关节炎的标志。这种声音的出现，往往意味着关节软骨已经开始退化或剥落，就像机器运转久了零件发生磨损一样。

此外，观察关节是否肿大变形也是重要的判断依据。如果膝关节出现肿大或变形，这可能是骨关节炎的另一种表现。关节的滑膜可能会因为炎症而经常发炎，导致关节间隙积液增多，从而造成关节肿胀，就像气球

被吹大了一样。

最后，感受关节疼痛也是判断骨关节炎的重要标志。患者膝关节的疼痛可能会在活动加剧，如上下楼梯或过度屈伸时，仿佛有针刺般的疼痛。这种疼痛感可能会持续不断，影响日常生活和工作。

通过仔细观察和感受关节的活动自如度、声音、形态和疼痛感，我们可以及时发现骨关节炎的早期信号，从而采取相应的预防和治疗措施，保护我们的关节健康。

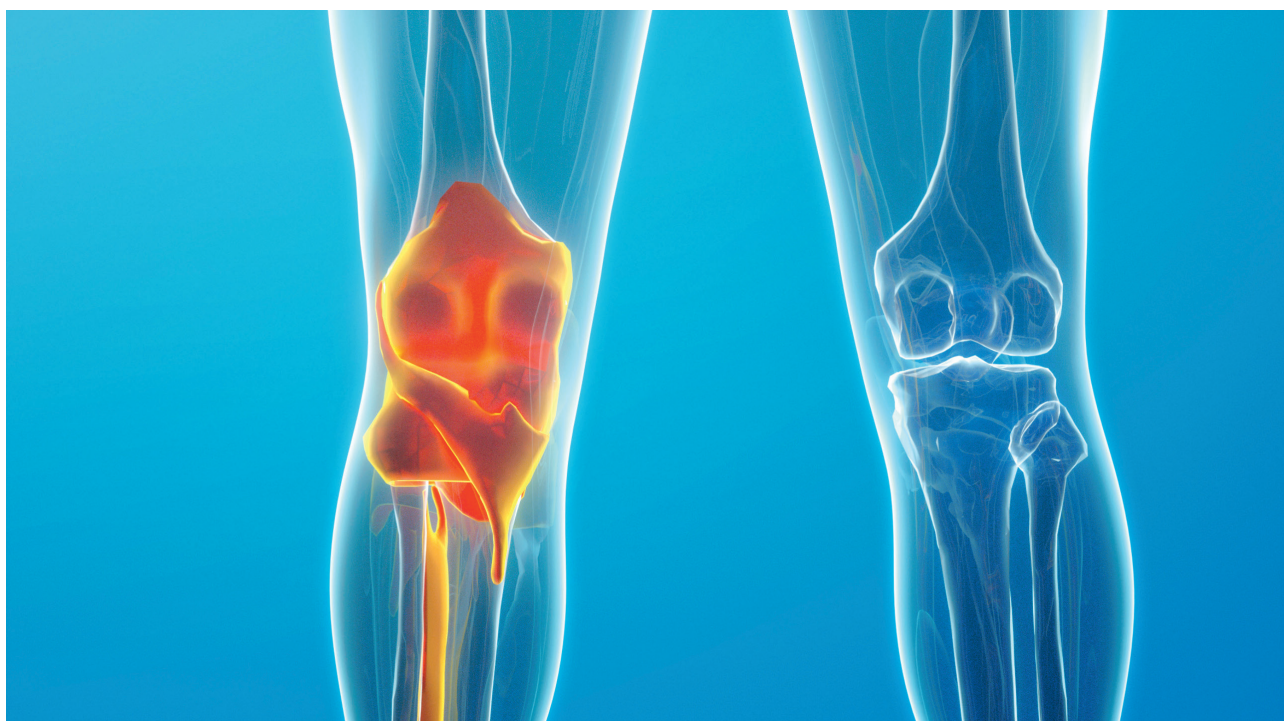
二、膝关节骨性关节炎的医疗诊断

在自我诊断过程中，如果发现上述情况，建议及时前往医院进行专业诊断。医生通常会利用以下几种方式来确诊：

(1) 病史询问：医生会详细询问患者的症状、病史及家族史，了解关节疼痛、僵硬、活动受限等情况的发生时间和程度。

(2) 体格检查：医生会仔细检查膝关节的情况，包括观察关节的形态、活动范围、是否存在肿胀和压痛等。通过这些检查，医生可以初步判断关节的健康状况。

(3) 影像学检查：为了更准确地诊断膝关节骨性关节炎，医生可能会建议患者进行X光片、MRI或CT扫描等影像学检查。这些检查可以帮助医生观察关节软



骨、骨质、滑膜等结构的详细情况，从而确定是否存在骨关节炎及其严重程度。

(4) 实验室检查：虽然膝关节骨性关节炎主要通过影像学检查进行诊断，但在某些情况下，医生可能会要求进行血液、关节液等实验室检查，以排除其他可能的关节疾病。

通过综合病史询问、体格检查、影像学检查和实验室检查的结果，医生可以确诊膝关节骨性关节炎，并根据病情制订相应的治疗方案。

三、膝关节骨性关节炎的治疗措施

治疗膝关节骨性关节炎的目的是减轻疼痛、改善关节功能和延缓病情进展。治疗措施通常包括非药物治疗、药物治疗以及在必要时进行手术治疗。

1. 非药物治疗

非药物治疗是膝关节骨性关节炎的基础治疗措施，主要包括生活方式的调整和物理治疗。在生活方式的调整方面，患者应适当控制体重，避免过度负重，以减轻关节压力；适度进行低冲击性的运动（如游泳、骑自行车和水中健身等），增强关节周围肌肉的力量，改善关节的灵活性和稳定性。物理治疗（如热敷、冷敷、

超声波治疗和电刺激等）也可以有效缓解疼痛和僵硬。此外，还可以采用传统的针灸疗法，通过刺激特定穴位来调节气血，缓解疼痛和僵硬，改善关节功能。

2. 药物治疗

药物治疗主要是为了控制疼痛和炎症。非甾体抗炎药（NSAIDs）可以减轻疼痛和炎症，但长期使用可能对胃肠道和肾脏产生不良影响。因此，患者应该在医生的指导下使用这些药物，同时需要注意服药剂量和用药时间。对于少部分患者，在关节腔内注射透明质酸或糖皮质激素可能有助于缓解症状。

3. 手术治疗

对于病情严重或上述治疗措施无效的患者，可能需要考虑手术治疗。常见的手术治疗方法包括关节镜手术、截骨术和关节置换术。关节镜手术主要用于清除关节内的碎片和修复损伤的软骨。截骨术通过改变骨骼的形状来改善关节的对齐，减轻疼痛。关节置换术则是将受损的关节表面替换为人工材料，适用于严重关节损伤的患者。

无论采取哪种治疗措施，患者都应积极与医生保持密切沟通，定期复查，根据病情变化及时调整治疗方案。此外，患者应积极参与康复训练以增强治疗效果，同时

帮助恢复关节功能并提高生活质量。

四、膝关节骨性关节炎的自我管理

(1) 保持合理的体重：大体重会对膝关节造成高负担，加速关节软骨的磨损。因此，保持合理的体重对于预防和缓解膝关节骨性关节炎的症状至关重要。这方面可以通过合理饮食和适量运动来实现。

(2) 适度运动与关节保护：适度运动是膝关节骨性关节炎自我管理的重要组成部分。运动可以增强关节周围肌肉的力量，间接减轻对关节的压力，从而缓解疼痛和僵硬感。例如，低冲击的活动（如游泳或骑自行车）可以在不增加关节负担的情况下，提高关节的灵活性和力量。但是，注意避免过度运动和高风险运动，如长时间跑步或跳跃。运动期间的关节保护同样关键。可以使用护膝或者护具来减少关节受力，尤其是在进行重复性活动或长时间站立时。此外，学习正确的身体力学也很重要。比如，在拾取重物时应屈膝并保持背部挺直，避免直接用膝盖承受重量。在医生或物理治疗师的指导下，可以进行关节活动度和力量训练，如膝关节屈伸运动，以增强膝关节的稳定性。

(3) 避免长时间保持同一姿势：长时间保持同一姿势会导致关节僵硬和疼痛加剧。无论是坐着、站着还是躺着，都应该定期变换姿势，以减轻关节的压力。例如，对于长时间坐在办公桌前工作的朋友，可以每隔一段时间站起来活动一下，做一些简单的伸展运动，以促进血液循环，缓解关节僵硬。

(4) 保持良好的生活习惯：良好的生活习惯对于缓解膝关节骨性关节炎的症状同样重要。首先，要保证充足的睡眠，充足的睡眠有助于身体恢复和修复受损的组织。其次，避免吸烟和过量饮酒，这些不良习惯会加重关节炎症，影响治疗效果。最后，保持积极乐观的心态，心理压力过大也会加重关节疼痛，因此要学会在工作和生活中放松和减压。

(5) 合理饮食：合理的饮食对于膝关节骨性关节炎的自我管理也很重要。应多吃富含抗炎成分的食物，如深海鱼类、坚果、新鲜水果和蔬菜等。这些食物富含 ω -3脂肪酸、维生素C和维生素E等，有助于减轻关节炎症。同时，避免过多摄入高糖、高脂肪和高盐分的食物，这些食物可能会加重关节炎症和疼痛。

(6) 使用辅助工具：辅助工具可以帮助减轻膝关节的负担，提高日常活动的舒适度。例如，使用手杖、拐杖或助行器可以帮助分散体重造成的负担，减少对膝关节的压力。在家中，可以安装扶手和防滑垫，以确保行走时的安全。此外，选择合适的鞋子也非常重要，应选择有良好支撑和缓冲作用的鞋子，以减少行走时对膝关节的冲击。

总的来说，膝关节骨性关节炎虽然常见，但只要我们掌握了自我诊断的方法，及时发现并采取措施，就能有效地控制病情，提高生活质量。早期发现和及时治疗是关键，因此，一旦出现相关症状，应尽快前往医院进行专业诊断和治疗。

万物与人

