

骨关节炎各有轻重 阶梯化诊治是关键

——市一医院马金忠教授支招骨关节炎治疗

名医各科



医生在探讨治疗方案。

受访者供图

□记者 李天蔚 通讯员 胡杨

骨关节炎又称“骨刺”“骨质增生”等,有些市民以“泡陈醋”“踩脚跟”等道听途说的“土方”进行不正规治疗,病情不仅得不到良好控制,甚至还会加重。上海市第一人民医院骨科中心关节外科(南)主任马金忠教授表示,骨关节炎的治疗需针对“轻、中、重”三个阶段的病程,采取相应的阶梯化干预和治疗策略。

轻度:“运动处方”积极干预

骨关节炎是一种慢性退行性关节疾病,与年龄增长密切相关,它的主要发病原因是关节软骨面磨损和继发性骨质增生。马金忠强调,骨关节炎的治

疗目的是减轻或消除疼痛、矫正畸形、改善或恢复关节功能,从而改善生活质量。早期骨关节炎临床表现以关节僵硬为主,劳累、受凉或轻微外伤后加重,稍活动后疼痛、僵硬缓解。其典型症状为晨起或久坐后起立时,出现僵硬、疼痛的关节症状,活动后症状减轻或消失。

对于初次就诊的早期骨关节炎患者而言,非药物治疗是首选治疗方式。马金忠开了一张“运动处方”,包括游泳、自行车等有氧锻炼,关节功能训练和肌力训练等,但要避免长时间跑、跳、蹲及攀爬楼梯。如果症状较明显,也可采用热敷、水疗、超声波、针灸、按摩、牵引等物理疗法增加局部血液循环,减轻炎症反应,必要时采用拐杖、助行器等减少受累关节负重。对于骨关节炎所伴发的内翻或外翻畸形情况,应采用相应的矫形支具或矫形鞋,以平衡各关节的负荷。

中度:评估风险合理用药

如果早期骨关节炎未得到及时治疗,其症状会逐渐加重。在这一阶段,一般每一两年会急性发作一次,发作时关节轻度肿胀或有少量积液,有关节活动会出现摩擦感,关节功能将受到一定影响。中度骨关节炎患者如非药物治疗无效或疼痛明显,可根据关节疼痛情况选择药物治疗,常用非甾体抗炎药的乳剂、膏剂、贴剂进行局部药物治疗,局部外用药物可有效缓解关节中度疼痛,且不良反应轻微。

对于中重度疼痛,可联合使用局部药物与口服非甾体抗炎药。在使用全身镇痛药物前应进行风险评估,关注潜在内科疾病风险,特别是消化道和心血管风险,并根据患者个体情况尽量使用最低有效剂量,避免过量用药及同类药物重复或叠加使用。如口服药物治

疗效果不显著,可联合关节腔注射透明质酸钠类黏弹性补充剂,以起到润滑关节、减轻症状的作用。

重度:个体化选择微创手术

骨关节炎发展到重度后,关节疼痛加重且持续不断,患者夜间休息时往往被疼痛。关节变形肿大甚至功能活动受到阻碍,导致患者生活不能自理。此时,往往需要外科手术干预,主要包括“保关节”和“换关节”两大类手术,两者皆可采用微创手术的方式进行,从而达到减轻疼痛、加快康复的目的。“保关节”手术包括关节镜手术、单髁置换手术、胫骨高位截骨术和干细胞治疗。其中,单髁置换手术用于膝关节内侧/外侧单间室的病变,能在保留膝关节的前提下,在单髁表面进行置换手术,就像补牙一样把病变的部分骨及软组织用人工材料进行替代,临床效果可长达数十年。胫骨高位截骨术用于膝关节骨关节炎伴有膝内翻或膝外翻畸形的情况,通过矫正膝关节轴线和增加关节的稳定性以改善膝关节功能,这种手术保留了自身的膝关节,手术操作简单,可在术后较快进行膝关节功能锻炼。干细胞治疗骨关节炎是近年来新兴的治疗方式,不但能保留自身的关节、改善骨关节炎临床症状,还可实现关节软骨的修复再生。

“换关节”手术也就是“人工关节置换手术”。与以往人们对“换关节要开大刀”的印象不同,如今的人工膝关节置换、人工髋关节置换术都可采用微创技术,不仅大大减轻了患者的痛苦,也极大地加快了手术后康复的速度。近年来,市一医院关节外科充分发挥综合性医院“骨科中心”的建设优势,率先在国内开展了微创前方入路髋关节置换、Mako机器人辅助下“比基尼”切口微创全髋关节置换等关节外科技术,部分接受关节置换患者甚至可以“当天手术、当天出院”。

便民医讯



『家门口』享受市级优质康复治疗
五康医院儿童康复门诊开诊

本报讯(记者 李天蔚 摄影)上海市第五康医院儿童康复门诊于11月24日开诊(见图),主要对存在发育迟缓、脑瘫、言语构音障碍等特征的患儿,通过粗大运动、精细运动、感统、言语构音等方式进行康复治疗。患儿在儿科医院就诊和评估后,通过分级诊疗系统,可就近在“家门口”享受康复治疗服务。

在院门诊二楼,记者看到,半米高的康复仪器、造型小巧的兔耳朵座椅、比寻常楼梯矮一半的康复训练楼梯……诸多“迷你版”康复设备共同组建了五康医院儿童康复中心的运动训练室。而为了让患儿得到优质的康复治疗,五康医院特地选调了在儿童康复方面专业突出、喜爱孩子的医师、治疗师、护士组成康复团队。“儿童康复比成人康复更需要呵护的爱心和耐心。”五康医院康复科技师长钱红介绍,“治疗时不仅要安抚患儿的情绪,还要引导家长的情绪,充分发挥专业优势,给患儿和家长带来信心。”

家住广富林街道的陈女士在五康医院儿童康复门诊开诊首日便带着孩子前来就诊。此前,她已经带孩子到复旦大学附属儿科医院完成了评估,诊断为腺样体肥大、张口呼吸导致的舌头休息位不正。然而,由于社区卫生服务中心开展儿童康复治疗人员相对饱和,陈女士只能根据医生建议,自己在家为孩子进行锻炼。“现在五康医院有了儿童康复医疗服务,孩子在松江就能接受系统性的康复治疗。之前去儿科医院需要1个多小时,现在只需要20分钟,方便多了。”陈女士说。

复旦大学附属儿科医院副主任医师汪军表示,五康医院儿童康复门诊是复旦大学附属儿科医院“链式康复模式”指导下的又一个康复基地,是医院间紧密联动、共同构建医疗康复服务体系的重要部分,使得松江居民耗更少的精力和费用,即可得到市级同质化康复治疗服务。五康医院康复科主任袁海新介绍,有需要的患儿和家长可直接前往医院就诊和咨询,医生将根据患儿情况制定个性化治疗方案,安排治疗时间。

仁心仁术

医护暖心守护患者 家属送来锦旗致谢

本报讯(记者 李天蔚 通讯员 阮静 姜静娴)“没想到我爸爸能恢复得这么好,真的非常感谢你们。”住在新桥镇社区卫生服务中心病房49床的沈伯伯家属近日给医护人员送来一面锦旗,感谢他们的精心治疗与护理,使沈伯伯转危为安。

今年73岁的沈伯伯,患慢性阻塞性肺病30余年,平时需要吸入药物并使用呼吸机辅助通气治疗。今年9月,他的咳嗽、咳痰、气喘再次加重,确诊为急性呼吸衰竭、慢性阻塞性肺病合并肺栓塞、肺源性心脏病、心包积液,被送到上级医院重症监护室治疗。治疗期间实施了气管插管、留置胃管、留置尿管等抢救措施,家属多次收到病危通知单。病情好转后,家属将他转到新桥镇社区卫生服务中心继续治疗。

刚住进社区卫生服务中心病房时,检查结果显示,沈伯伯感染了肺炎克雷伯菌,多重耐药,且仍有气喘、意识模糊等症状。对于社区卫生服务中心来说,治疗手段有限,问题十分棘手。尽管沈伯伯的家人对此表示理解,但是中心医务人员没有放弃。治疗上,医生采用呼吸机辅助通气、雾化吸入、止咳化痰平喘等对症支持治疗;护理上,护士和护工每天悉心为他翻身拍背、促排痰、防压疮,并在饮食上制订了少量多餐营养方案,加强营养支持治疗,同时经常开解关怀他。

在医生、护士、护工及家属的共同努力下,沈伯伯目前已经拔除胃管、尿管,可以自主进食,并且能与家属视频通话了,他的心情开朗了许多,能积极地面对自己的病情并主动配合。

沈伯伯恢复的状态大大超出了家属的预期,因此他的女儿带着满满的感激之情特意送来了一面锦旗,上面写着“医德高尚医术精,关爱病患暖人心”,表达了对社区卫生服务中心医务工作者的肯定、鼓励与敬佩。

三天募集血液超1.2万毫升

松江商城献血屋全新升级启用

本报讯(记者 李天蔚)松江商城献血屋全新升级后于日前启用。献血屋设有征询区、体检检验区、采血区、休息区等,连日来,已吸引不少爱心人士前往献血,启用后三天便成功募集血液超1.2万毫升。

记者看到,全新的可移动献血屋较以往更安全、宽敞,空间充足、分区合理。献血屋门口张贴着宣传海报,滚动播放着宣传视频,为市民科普血液知识、无偿献血的重要意义以及献血前后的注意事项等。“新松江人”胡善胜成为松江商城献血屋重新启用后的第一名献血者,和他一同献血的还有其同伴刘燕。“逛街的时候远远看到了献血屋,想体验一下新的献血环境,也捐献一份爱心。”胡善胜笑着说。云南小伙和志文献血后还在微信朋友圈号召好友们来献血屋“打卡”。“我身边有不少亲戚朋友都参与无偿献血,我们希望为社会做点力所能及的事。”和志文说。

据悉,位于松江商城的流动献血车于1998年启用,一直是松江爱心人士无偿献血的“爱心地标”,平均每年募集血液3000余人份。此前,该献血点采用流动献血车的方式,体检、抽血等全部过程都在一处有限的车厢内完成,服务能力有限。为优化献血点位,提升街头献血募集能力,保障辖区临床用血需求,松江商城献血屋如今全面升级。未来,区血站将从改善献血环境、提升服务能级和保障血液质量等方面入手,继续打造更多无偿献血的“人气打卡点”。



升级后的松江商城献血屋。

受访者供图

熬夜观看世界杯,医生提醒莫忽视

量力而行,警惕健康亮“红牌”

本报讯(记者 桂可欣)眼下,世界杯足球赛激战正酣,不少球迷连续熬夜观看。对此,泗泾医院内分泌科、心内科、中医科等科室的专家提醒,体育竞技固然让人热血沸腾,但熬夜危害不小,球迷们要合理安排看球时间,避免过度熬夜损害健康。

心内科副主任医师杜秀娟表示,熬夜对心血管的影响较大。熬夜过程中,往往心率加快、血压升高、心肌组织神经电信号传导不稳定,容易出现心律失常。不仅如此,夜间血管更为脆弱,大喜大悲、过于激动极易造成心血管疾病的发生。因此,杜秀娟提醒,观球时要保持一颗平常心,不要因为喜爱的球队被翻盘而“怒发冲冠”,影响身体健康。

内分泌科主任盖显英表示,熬夜看球也会影响内分泌,从而导致一系列不良后果。“人体激素分泌特点是昼夜节律的,有的内分泌激素在白天分泌得比较多,有的则在晚上分泌得比较多。如果长期熬夜看球并情绪亢奋,会导致内分泌失调。”盖显英介绍,内分泌失调后,糖代谢、蛋白质代谢等一系列代谢就会受到影响,引发脸上冒痘、脸色难看等症状,严重者还会引起免疫系统的紊乱,引发糖尿病等疾病。此外,熬夜对于肾脏的影响也很大。“入睡后肾脏只有少量肾单位在工作,熬夜会让所有肾单位长期高速运转,长此以往肾脏就会受到损伤,引发肾病。”盖显英说。此外,熬夜还伤肝,肝脏是非常重要的排毒器官,熬夜会导致过多的毒素代谢异

常,沉淀到肝脏,损伤肝细胞,引起转氨酶升高等现象。

中医科医生朱辰旻则表示,在中医上,熬夜伤阴,即阴血、阴精。“心主血,熬夜易有心慌、心悸、胸闷甚至心肌缺血、心律失常的风险。”他介绍,肝藏血、肾藏精,熬夜致肝肾精血不足,就会出现腰膝酸痛、女性生理期紊乱症状,倘若阴伤不制阳,即身体里的阳气过盛时,还会出现一系列上火的表现。朱辰旻表示,球迷可以通过少喝酒、选择健康的夜宵如水果、酸奶、即食燕麦等,降低熬夜带来的不良影响。此外,在比赛中途起身动一动也很有益。如果比赛结束后兴奋失眠,可利用洗热水澡、听轻音乐等方式帮助入眠。若身体不适发出“投降信号”,需量力而行,择赛而观,若情况进一步恶化,则要及时就医。