

膝关节肿胀疼痛又弹响

骨关节炎轻可自行处理  
重须尽早医治

刚开始老觉得膝关节酸痛，有时候关节弯不了，走路僵硬，休息后好点；接着爬山、爬楼梯都寸步难行了，敷什么、搽什么也无济于事；再发展下去，连晚上睡觉都痛得难受，甚至因此睡不着觉……专家表示，骨关节炎引起的膝关节痛很常见，多数是老人，年轻患者也越来越多。虽然有的人发现天冷膝关节痛更明显，但天冷只是诱因，主因还是关节本身已经出现问题了！

老人是高发人群 年轻人也有增多趋势

骨关节炎多发生在老人身上，60 岁以上的中老年人 60%有骨关节炎；80 岁以上的老人超过 70%有骨关节炎。专家曾春表示，由于膝关节是负重关节，长期磨损会出现骨关节炎；有的老人年轻时膝关节受伤没有得到很好的治疗，老了也容易发生膝关节疼痛；老年女性合并骨质疏松，随着年龄增大，膝关节退化更为明显，也容易引起疼痛，骨关节炎发病率更高。

年轻人虽然占少数，但近年来骨关节炎也有年轻化趋势。曾春指出，一是因为人们

对骨关节炎的重视程度提高了，发现的更多了；二是因为现在的年轻人活动少，有的沉迷于手机、电脑，运动少，突然运动或劳累，膝关节就出问题；三是很多年轻人的骨关节炎与创伤有关，比如有的人喜欢跑马拉松，膝关节长期超负荷，或是韧带扭伤后休息几天又去运动，此时膝关节不稳定，加重磨损，更易发展成骨关节炎；四是关节原本就有问题，如髌骨发育异常引起的髌骨轨迹不良等，导致膝关节受力不均，跑步、爬楼梯等易损耗，可引发年轻人发生骨关节炎。

以膝关节肿胀、疼痛、畸形、弹响为主

膝关节痛最常见还是因骨关节炎所致。骨关节炎导致的疼痛多见于膝关节，其疼痛以局部症状为主，很多伴有局部皮温升高、疼痛、弹响等表现；其他疾病例如腰椎间盘突出症也可导致下肢疼痛，但其疼痛是放射性痛，范围广，还伴有麻木；痛风也会有关节疼痛症状，它来得快、去得也快，疼痛部位会变化，以脚拇指、膝关节等多见，六七天即自行缓解，与饮食有明显相关性；类风湿性关节炎导致的疼痛，多发生在小关节，如手指

关节的游走性疼痛。

得了骨关节炎，刚开始时多表现为膝关节积液、酸胀、疼痛，或平时没事，只在爬山、爬楼梯时膝前髌骨关节疼痛，或者坐久了站不起来，活动一会儿又好转，但活动过多也会痛；发展下去，晚上不动也痛，可能有人会痛到睡不着觉，发展到晚期，只要走路、活动都会痛。这时候就需要找关节外科的医生做手术来解决了。目前的医学发展快、方法多，解决晚期骨关节炎也不是问题。

轻的可自行处理 无法缓解要及早就医

骨关节炎轻的可以自行处理、多休息。曾春介绍，一是改变活动方式，少做跑马拉松等对膝关节负荷大、损伤大等运动，减少爬山、爬楼梯等，改为游泳更好。二是吃一些对膝关节有保护作用的药如氨基葡萄糖，1500mg/天，连续吃 3 个月，若症状仍然没有明显好转，就要早早就医。外敷一些药物或贴膏药对急性扭伤、拉伤等有一定消肿、消炎、止痛作用，但对骨关节炎只能起到缓解症状的作用。

如果有外伤致伤暴力大、受伤后症状严重，要尽快就医处理。明确有关节软骨、韧带的急性损伤更不能拖！很多人损伤后没有得

到及时处理，继发的问题很多，处理更棘手。他的一个病人十多年前韧带损伤没有恰当处理，仅在急性期休息了一段时间，虽然肿痛问题不在了，但膝关节一直不稳定，关节软骨磨损加重，仅几年时间就有了严重的骨关节炎。若是当年能及时处理，可能仅需修复损伤的韧带，不会发生继发创伤性关节炎。

曾春强调，对急性损伤、创伤性骨关节炎及关节内破坏如韧带断裂、半月板损伤的病人来说，要尽早处理。“只要急性期过了，一般受伤一周后消肿了就可以做手术修复。”



据病变程度  
来选择吃药、打针、关节镜或关节置换

万一真的确诊为骨关节炎，自行处理、休息后仍不见缓解，医生会怎么处理？

曾春表示，早中期的骨关节炎，膝关节没有形成游离体，没有半月板损伤、韧带损伤、软骨剥脱等，可用药物进行保守治疗。若再严重些，则可通过在关节腔内注射玻璃酸钠(透明质酸)来润滑关节，减少磨损。要是早中期骨关节炎有游离体、滑膜炎或半月板损伤，出现疼痛、交锁症状，适合做微创的关节镜手术，把关节腔内增加磨损的、阻碍活动的东西清除。

骨关节炎若发展到了晚期，关节间隙

变窄了，且有明显的疼痛尤其是夜间痛到睡不着觉的，可考虑人工关节置换。“以前只能全关节表面置换，现在有单髁置换，只置换病变侧的部分关节，阻止破坏的进一步发展，手术时间更短，病人恢复更快，并发症更少，但必须根据病人情况和发展程度来考量。”曾春还称，目前人工关节置换对 60 岁以上的老人来说更为有利，他们活动量少，人工关节一般有三四十年的使用期，一次置换一般就够用了。对于年轻人，一般选择物理治疗、关节镜、截骨等其他方式的治疗。

小贴士

确诊除了拍片 还要现场查体

如何确诊膝关节痛是什么病因造成的？曾春认为，症状、体征、体检、辅助检查缺一不可。体格检查是其中一项重要检查，对判断病情及选择治疗方式极为重要。X 光片、CT、核磁共振等检查拍片是不够的，医生还要结合症状查

体，看关节有否畸形、红肿热痛、压痛、活动度、关节稳不稳来综合判断。有的人在片子上可看到积液，但实际上很多疾病都可以引起积液，并不代表就有严重问题。

(梁瑜)