

贵州华夏骨科医院关节外科专家值守本报“健康热线”时表示：

应对关节炎疼痛 慎用止痛药

本报讯 12月4日14时至15时，贵州华夏骨科医院关节外科副主任医师李贵山，值守本报“专家坐诊”健康热线，针对如何防治关节炎的话题与广大读者交流。“ZAKER”贵阳对此次热线活动进行了全程直播。

“我双膝关节已变形该咋办？”、“膝关节疼痛就一定是膝关节炎吗？”、“我有痛风，会不会发展成痛风性关节炎？”……现场热线刚一开通，便陆续接到不少患者来电咨询有关如何防治关节炎的相关问题，对此专家李贵山均逐一进行了解答。

李贵山表示，关节炎作为最常见的慢性关节疾病之一，常以关节的红、肿、热、痛，以及关节功能障碍、畸形等困扰着广大患者。而诱发该病的原因也较多，如年龄、肥胖、内分泌异常、代谢异常及膝关节中韧带和半月板损伤等。

而相对我国其他内陆和沿海地区，贵州本地关节炎的发病率相对偏高。原因除了上述因素，贵州当地湿度较大的气候、特殊的山地地理环境，以及喜好吃辛辣、饮酒等不良的饮食习惯，都从多方面加剧了关节炎的发生。

值得注意的是，不少患者由于缺乏科学应对关节炎的方式方法，为此在遭遇此类疾病侵袭时，往往抱着“遇痛即止”的态度，随即自行选用一些止痛药来止痛。殊不知，自身健康就是被这些不经意的举动所侵蚀。

对此，李贵山表示，可以肯定，滥用止痛药虽能暂时起到止痛效果，但并不能彻底根除关节炎，如长期反复，不仅容易引起严重的胃肠道不良反应，而且还会对人体的心血管系统、肝肾功能造成损害，甚至部分患者还会因此造成依赖成瘾的现象。为此，应对关节炎疼痛，是不能自行服药了的。

李贵山强调，若出现关节疼痛，应尽早到医院明确诊断。如此才能通过系统检查及结合医生的诊断，来判断导致关节疼痛是受寒受凉、外伤刺激，还是内在因素出了问题。即便是需要接受药物治疗，也应在专业医生的指导下，根据疼痛程度、规律按时给予止痛药，以免滥用止痛药而适得其反。

现场花絮

遭遇膝关节炎困扰多年 两位患者前来寻医求助

65岁的蒋先生膝关节炎已有10余年，而64岁的张女士，则时常被双膝疼痛困扰。在得知本期健康热线活动后，两人不约而同赶赴活动现场，共同向专家现场寻医取经。

蒋先生告诉记者，10年前，他就患上了膝关节炎，期间试过各种药物治疗，但效果均不明显。直至今今年，病情越发严重，特别是左侧膝关节，不仅僵硬，而且疼痛难忍，无奈之下，蒋先生只得自行购买止痛药来止痛。

而64岁的张女士，也是双膝关节疼痛了近8年，由于疼痛感并不强烈，为此并未接受系统检查，至今还不知道是什么原因所致。

在了解两人的病症后，专家李贵山给出了有针对性的建议。对于蒋先生来说，其病情应该已经发展到关节炎晚期，如果只是单纯依靠药物治疗，恐怕难以根除病患。为此建议，蒋先生应尽早到医院做膝关节的核磁共振，明确病因后，再考虑是否接受手术治疗。

而对于张女士来说，相对蒋先生的病情较轻，建议可从日常生活入手，如在如厕期间，尽量避免选择蹲便，而应选择坐便，如此可减轻身体对膝关节的负担。同时，也应尽量少做一些上下楼梯、爬上等负重运动。此外，也应尽早到医院明确病情，看是否存在膝关节炎，如存在则应尽早医生的指导下，接受相应的治疗，以此延缓病情发展。

得到专家的回复后，蒋先生和张女士两人很是开心，并对此向专家和本报表示了感谢。



李贵山(右一)做客本报健康热线 王杰/摄

专家课堂

自查关节炎 可遵循五个点

李贵山说，一些患者认为，关节炎是老年病，年龄到了肯定会患病。正是在这样的惯性思维下，很多人从年轻时便忽视了对关节炎的预防。

殊不知，现如今随着生活方式的改变，关节炎已不再是老年人的专利。一些不爱运动的“上班族”、长期用电脑的“拇指族”，以及为了漂亮而不顾身体保暖的“爱美族”，已渐渐成为了关节炎的侵袭对象。

与此同时，由于引不起重视，为此当不少关节炎患者在察觉关节炎所带来的问题时，病情已从初期发展到中晚期。

那要怎么判断自己有没有关节炎呢？对此李贵山表示，可通过以下五点来判断，即看关节是否有发红、肿胀、发热、疼痛以及出现功能障碍的症状。

红，主要针对的是急性感染性关节炎会出现关节红肿；肿，关节炎常见症状；热，由于关节上的血流比较少，为此相对人体其他部位来说，正常的关节摸起来多是凉的。期间若出现发热，甚至发烫，那就很可能存在关节炎的情况。痛，关节炎的主要表现；功能障碍，关节炎发作会出现疼痛及炎症，进而引起关节组织周围水肿，导致关节活动受阻，为此患有关节炎的患者，关节往往会出现功能障碍。

若存在上述的情况，应尽早到医院明确诊断，以免延误病情。

关节炎如何治疗 需视情况而定

李贵山表示，就目前来说，关节炎作为慢性关节疾病之一，与多数慢性疾病一样，应遵循“早预防、早诊断、早治疗”的治疗方针，如此才能防止致残。

然而，一些患者在得知自己患上关节炎后，一方面为图省事，另一方面为了减少痛苦，也不管病情如何，就向医生寻求如何保守治疗。有的患者甚至达到了手术指标，也强烈要求进行保守治疗。

对此李贵山进一步表示说，保守治疗固然有它的优势所在，但要

科学应对一种疾病，给患者带来最合适的治疗效果，就不能一概而论。应根据患者的实际病情，选择最合适的治疗方法。

在此以膝关节炎为例，如对于病情较轻的早期患者，即出现膝关节炎疼痛，虽上下楼梯时疼痛感加重，但平路时疼痛感却可减轻，此时是可采取物理治疗、药物及注射关节液等保守治疗来处理的。然而，对于一些通过改变生活方式、药物治疗均收效甚微的患者来说，就应考虑如膝关节镜治疗等手术方法来应对。

如若疾病发展到晚期，关节存在持续疼痛、变形，甚至X片见到关节间隙已经消失，不能行走，严重影响生活质量时，则需考虑膝关节置换术。期间，如果是累及单间室关节，可以采用单髁置换手术，如果是累及全关节，则可以考虑做全膝关节表面置换手术，通过去除病变的软骨、安装人工关节替代软骨，从而达到缓解疼痛、矫正畸形、改善关节活动度的目的。

关节炎患者 也需动一动

有人认为既然患了关节炎，就应该少运动，如此可减轻病情的发展，然而这样的认知是错误的。对此李贵山解释说，如果抱着“投鼠忌器”的态度，长期不运动，不仅会造成骨质疏松，导致钙的丢失，而且还会导致关节炎患者的关节活动度越来越差。为此，适度的运动不仅不会加重病情，相反还会有助于关节活动度的恢复。

以膝关节炎为例，如步行、游泳、骑自行车，对于此类关节炎患者来说都是较好的运动方式，与之相对，应尽量减少如爬山、爬楼梯等给关节增加负重的登高运动。

同理，针对膝关节炎患者来说，不管是预防，还是缓解病情，都应该注意控制体重，因为身体过重或肥胖，都会增加膝关节的负担。同时，在日常生活中，还应该尽量少扛、少背、少提重物。

此外，在如厕期间，要尽量选择马桶，减少“蹲”和“跪”等给膝关节负重的姿势。

当然，在日常生活中，还应注意关节部位的保暖，避免受凉、潮湿等。

黄星 实习记者 陈佳艺 本报记者 王杰



专家李贵山与患者现场交流 王杰/摄



读者提问 专家解答

A 关节炎病人 要适量运动

读者：我74岁，由于膝关节炎，一走路脚就会痛，特别是变天的时候疼痛感就特别明显，且双膝关节已出现变形，请问我该怎么办？

专家李贵山：从所述的情况看来，您的关节炎已发展到晚期，如果只通过普通的药物治疗已很难再起到疗效，建议进行膝关节置换术治疗。

如果不愿接受手术，那一定要坚持适量运动。如膝关节疼痛感不强时可在平路上进行散步等活动；疼痛感强烈时可选择卧床，或坐在凳子上做屈伸膝部关节的活动。如此可避免关节活动功能降低，及骨质疏松的出现。

在日常生活中，可适当多食用五谷杂粮和坚果，注意日常补钙。

B 长期膝关节痛 应先排除风湿

读者：我30岁，平时上楼、或变天时膝盖都会痛，跑步更是不敢跑。

专家李贵山：30至40岁是风湿和类风湿关节炎发病的高发年龄。如长期膝关节疼痛不能立即将其归因于膝关节炎，也有可能是风湿类疾病。建议此类患者应尽早到医院明确诊断，以免延误病情。

C 患有痛风 增加疼痛性关节炎几率

读者：我有痛风，会不会发展成痛风性关节炎？

专家李贵山：可以肯定，一旦被诊断患有痛风，那患疼痛性关节炎的几率就会成倍增加。原因在于，疼痛患者体内往往存在疼痛结晶，而这些结晶会附着在如关节囊、关节软骨、韧带、肌腱等结缔组织上，日积月累就会诱发疼痛性关节炎。

建议此类患者在平时要避免吃高嘌呤的食物，同时多喝水、多运动，控制好尿酸。只有从源头上阻断痛风结晶的形成，才能尽可能延缓关节炎炎症的发展。

贵州华夏骨科医院

地址：南明区龙洞堡多彩贵州城旁
电话：96001



李贵山做客本报健康热线 王杰/摄

李贵山 贵州华夏骨科医院副主任医师、关节外科专家。原解放军第91医院骨科主任，从事骨科临床、教学、科研近20年，曾在第一军医大学南方医院、北京大学第三医院进修和学习。

先后在国家级、省级杂志上发表学术论文10余篇，获专利1项，创建科普杂志1份，是中国矫形器与肢体功能重建学组委员、贵州省康复医学会创伤与修复专业委员会常委、河南省医师协会关节外科委员、济南军区关节镜学组常务委员、济南军区骨科专业委员会委员、焦作市骨矿物质学会副主任委员、焦作市关节外科委员等。

擅长关节、脊柱、创伤的治疗，完成髌、膝人工关节置换手术1000余例，尤其对股骨头坏死的“保股骨头”治疗有独到见解，并熟练开展伊利扎罗夫技术治疗慢性骨髓炎。

坐诊时间：每周一至周五