



滑膜炎,虽然听起来比较陌生,其实是一种常见的疾病,尤其是发生在膝关节的滑膜炎很多见。如果没有及时规范地治疗,病情拖延加重,会严重影响关节功能,降低生活质量。滑膜炎究竟是怎么回事儿?该如何治疗?生活中又该怎样预防?

“解救”滑膜炎



本报记者 陈晓丽

滑膜炎很常见 膝盖最易中招

一个完整的关节,由骨头、骨头表面的软骨、关节囊、滑膜、肌肉和韧带组成。而整个关节则被关节囊所包绕,从而形成了一个密闭的空间,也就是关节腔。如果把整个关节腔比作一个房间,那么滑膜就相当于四周墙壁上的壁纸。关节腔内壁上覆盖着一层软组织,负责分泌滑液,从而起到润滑关节、营养关节软骨的作用。

当受到外伤、感染、关节劳损、关节退变、内分泌紊乱等因素影响时,滑膜就会因为这些刺激,引起滑膜组织充血、水肿,滑液分泌过多,但是吸收却减少,最终导致关节肿胀、疼痛、关节屈伸受限、蹲起动作困难、关节周围有压痛感等,这就是滑膜炎。

“滑膜炎是一种常见疾病,门诊上几乎每天都会碰到滑膜

炎患者。”山东省医学科学院颈肩腰腿痛医院中医骨伤科门诊主任孙士飞说道。理论上,滑膜炎可能发生于全身不同位置的关节,但是,由于膝关节的关节面最大,结构最复杂,承受着人体最大负重,滑膜也最多,因此,膝关节滑膜炎最为常见。

滑膜炎又可以分为细菌感染性滑膜炎和无菌性滑膜炎,后者是本文此次介绍的重点。孙士飞表示,无论是儿童、青壮年,还是老年人,都可能患上滑膜炎,没有年龄限制,“儿童和青壮年多数是因为扭伤和外伤所致,而老年人更多源于关节的劳损和退化。”

想要彻底康复 需要中西医结合

虽然一部分滑膜炎患者经过长期的养护,能够实现自愈。但是时间跨度长、严重影响生活质量,同时还面临病情加重的风险。“滑膜长期被炎症刺激,会逐渐增厚,引起粘连,影响关节正常活动,形成慢性滑膜炎,不

仅容易反复发作,治疗起来也更加棘手。”孙士飞说道。

因此,一旦被诊断为滑膜炎,遵照专业医生的建议,及时规范地治疗非常重要。孙士飞介绍道,在滑膜炎发作的急性期,多采用西医方式治疗,包括利用抗炎镇痛类药物、抽取关节腔内积液以减轻腔内压力、进行关节腔的冲洗等,通常都能取得不错的疗效。“有些患者炎症较重,滑液分泌过多,我们曾一次性抽出80毫升的积液。”孙士飞说道。值得注意的是,抗生素仅对感染性滑膜炎有效,无菌性滑膜炎不需要使用抗生素。

与此同时,减少关节负重、注意休息非常重要。孙士飞提醒,尽量静养,在滑膜炎急性发作期,类似洗衣服、做饭、买菜等家务都要避免,“可以在关节非负重的条件下,做一些关节的屈伸动作,防止肌肉微缩和关节腔内粘连。”

而急性发作期过后,利用中医推拿、针灸、膏药、理疗等治疗手段,可以起到舒筋活络、

活血化瘀的功效,“不通则痛,痛则不通”,坚持中医治疗有助于病情的彻底康复。治疗所需时间根据每个人病情严重程度等因素而定。

此外,孙士飞表示,对于一些特异性滑膜炎,例如结核感染、风湿类疾病、肿瘤、免疫系统疾病等原因导致的滑膜炎,治疗手段更为复杂,往往需要多科室协作。

预防滑膜炎 需要适量运动

“通常来看,滑膜炎从发作到病情稳定,基本要3-6个月时间。”孙士飞说道,在此期间,都需要注意多休息,“有些年轻人经过一段时间治疗,疼痛感明显减轻后,就又开始运动,病情就会反复难愈。”

提到日常生活中滑膜炎的预防,孙士飞表示,在运动前应做好热身,如果长期不运动,则要避免突然参加登山、马拉松等剧烈运动,偶然出门旅游长时间走路,也可能导致过度运

动后的关节肿胀和疼痛。对于老年人,爬山、爬楼梯对膝盖的负重压力过大,应避免。对于一些职业中双下肢负重较大者,例如搬运工等,要注意劳逸结合。

但是,这并不意味着不动就是预防滑膜炎的最好办法。适量的运动,可以在一定程度上增加关节腔内的压力,促进滑液向关节软骨的渗透,从而减轻其退行性改变,防止关节软骨增生。因此,运动应该量力而行,循序渐进。

“保持合理的体重非常重要,体重过大会显著增加膝关节的压力,并且使得关节软骨面上的压力不均匀,加速关节软骨的磨损,从而导致滑膜炎。”孙士飞说道。

同时,还要注意保暖,避免受凉,当受到寒冷刺激时,滑膜容易发生炎症反应,导致充血和水肿等。孙士飞提醒道:“根据天气变化调整衣着,保护好滑膜炎最容易发病的膝关节部位,不要贪恋空调,必要时穿戴护膝,既可以保暖,也可以保护关节。”

山东省千佛山医院道路交通事故救助站伸援手

交通事故受伤者“先看病再交钱”

本报济南10月22日讯(记者 陈晓丽) 17日上午,在山东省千佛山医院骨创伤二科病房,35岁的张先生正准备为妻子办理出院手续。一个星期前,妻子早晨骑电动车上班途中,和一辆摩托车发生刮擦,导致胫骨平台骨折,被送到济南市道路交通事故救助定点医院山东省千佛山医院治疗。

“我当时正在外地出差”,张先生告诉记者,当晚赶到医院时妻子马上要进手术室了,“因为家人不在身边,是医院通过交通事故伤者救治绿色通道办理的

住院手续,先看病再交钱。”

妻子的主管医生左贵来告诉张先生,如果有需要,可以申请交通事故社会救助基金。不久前,山东省千佛山医院道路交通事故社会救助服务站正式成立,以后凡交通事故中的受害人,到该院就诊,符合条件者自抢救之时起前72小时费用由医院先行垫付,之后再依法申请救助基金,整个流程由医院与交警部门对接,基金和医院之间直接结算,患者家属不必来回跑腿。

该站是在济南市交警支队救助基金管理处指导下,由济

南市公安局交通警察支队历下区大队和山东省千佛山医院共同建立,旨在建立受伤人员道路交通事故社会救助基金垫付、轻伤人伤快速处理、交通事故伤者救治绿色通道,为道路交通事故中伤员的及时专业救治提供最便捷有效的途径。

“经过医生对治疗所需费用的大体估算,我申请了2.9万元的救助金额,准备好相关材料后,到医院里的交通事故社会救助服务站,不到半个小时就审批通过了。”张先生介绍。一个星期过去,妻子可以回家

休养,住院期间总花费为3.2万元,张先生只需缴纳3000元就可以了,后续和摩托车事故责任方明确责任划分后,再补交差额即可。

“确实很方便,尤其是对于家庭条件困难的交通事故受害者来说,尤其重要。”张先生说。

山东省千佛山医院骨创伤二科主任王文告诉记者,有下列情形之一时,救助基金可垫付道路交通事故中受害人人身伤亡的丧葬费用、部分或者全部抢救费用:抢救费用超过交强险责任限额的,垫付差额部

分抢救费用;肇事机动车未参加交强险的,垫付全部抢救费用;机动车肇事后逃逸的,垫付全部抢救费用。其中,受害人是指机动车发生道路交通事故造成除被保险机动车本车人员、被保险人以外的受害人。“具体救助金额根据伤情和治疗需要确定,和事故中双方的责任划分没有关系。”王文说道。