

记者 王小蒙

年轻人也会受股骨头坏死困扰

股骨头坏死，又称股骨头缺血性坏死，很难彻底治愈，也是引起髋关节疼痛及功能障碍的常见原因之一。

股骨头的供应血管丰富，主要有四个来源：即旋股内、旋股外侧动脉、闭孔动脉及股骨滋养动脉，其中旋股内侧动脉最为重要。

如果这些主要的滋养动脉损伤或者血供中断之后，往往导致相应供血区出现缺血性坏死，引起骨细胞及骨髓成分死亡及骨组织结构破坏，严重的话，能使股骨头塌陷，继发髋骨关节炎。

“股骨头坏死可分为两大类，即创伤性股骨头坏死和非创伤性股骨头坏死，临床上最常见的是非创伤性股骨头坏死，常见病因有糖皮质激素、过量饮酒、潜水减压病等。其中，临床上以激素导致的股骨头坏死较多见。”张元凯介绍，我国股骨头坏死患者累计近千万，发病率位居全球第一，并以每年15万至20万例的速度增加，其中男性患病率要高于女性。

股骨头坏死多见于中老年人。一项以2016-2018年为节点的国内数据库研究结果表明，36-55岁年龄段发病人群占研究总体发病人群的50%，55岁以上群体占35%，而18-35岁群体占比可达15%。

“股骨头坏死不仅限于中老年人，年轻群体也可能受股骨头坏死的困扰。”张元凯表示，股骨头坏死呈现年轻化趋势，这不仅与不良生活习惯和较重的工作负担有关，也与饮酒等因素密切相关。

“4字”实验可自测是否股骨头坏死

据介绍，股骨头坏死早期多为腹股沟、臀部和大腿部位为主的关节痛，可能偶尔会同时有膝关节疼痛。疼痛是间断发作并会逐渐加重，如果是双侧病变，可呈交替性疼痛。张元凯说，一旦疼得难以忍受，多数



意味着股骨头坏死达到比较严重的地步。

如果股骨头坏死没有及时治疗，坏死区域会逐渐扩大，当达到一定程度或累及关键部位时，就会出现股骨头塌陷、断裂，这个时候跛行、疼痛等症状会愈发明显。最严重的后果便是股骨头负重区严重塌陷，股骨头脱位，同时呈现继发性髋骨关节炎，患者此时难以行走，同时疼痛也可进一步加重，无法缓解。

当然，运动不当或长时间久坐，也会影响盆部的血供，这种情况下，通过适当休息或运动是能得到缓解的；而股骨头坏死的髋部疼痛了，是建立在股骨头坏死的基础上，即使放松休息，也无法完全缓解疼痛。

张元凯介绍了可以进行自测的“4字”实验，就是俗称的跷二郎腿。

仰卧于床上，伸直一侧大小腿，让另外一侧小腿搭放在伸直一侧的膝盖上，呈“4”字形，让家人帮忙，一手固定骨

盆，另一手按住屈曲的膝关节下压，观察同侧的髌关节，也就是骨盆部位是否有疼痛。

如果出现疼痛或膝关节不能压到床面上，那么建议及时到正规医院进行相应检查。

“通常用X线拍摄来明确诊断。”张元凯说，对大多数有明显症状的患者而言，股骨头坏死程度，通过X线能够明确诊断及进行相应的严重程度分级评估。股骨头血供中断12小时后，即可出现坏死，但X线平片上看到股骨头密度改变，至少需要2个月或更长时间，因此这个时候也可选择MRI（磁共振）检测，进行相应检查，以便更早发现股骨头血供异常，进行早期干预及有效治疗。

股骨头坏死一侧要严格避免负重

据介绍，股骨头坏死常见的治疗方式，有理疗药物保守治疗、血管介入微创治疗、经皮微创髓芯减压治疗、带血管吻

合腓骨移植、病灶刮除肌骨瓣移植术、股骨近端截骨术、关节置换术多种方式。

保守治疗包括保护性负重、服药、康复锻炼等。保守治疗适用于非负重面坏死且病灶范围小，股骨头外形基本正常且广泛硬化的患者。

“对于这些患者，病变侧应严格避免负重，可扶拐、用助行器行走，但不提倡用轮椅。”张元凯说，药物主要包括非甾体类抗炎药、抗凝药、血管扩张剂、双磷酸盐等，对特定类型病人有一定疗效。改善血液供应中医药治疗也有一定的疗效。

股骨头坏死区域通常难以自行修复，腓骨可作为移植物填充缺损区域。这可以帮助恢复股骨头的结构和功能。

手术过程主要就是，在小腿外侧取下一段腓骨，然后清除坏死的股骨头部位的骨组织，将腓骨植入需要修复的腔隙内。这种手术适用于股骨头无塌陷或轻度塌陷的患者。

而股骨近端截骨术作为一种保留关节的手术，适用于股骨头坏死的早期阶段，即股骨头还没发生严重坍塌或变形。

股骨近端截骨术，有助于减少股骨头的压力，促进骨组织修复和重新生长，从而达到延缓病情进展、减轻疼痛以及保护股骨头的目的。

张元凯介绍，对于髋臼和股骨头均受累，出现骨关节炎的表现，生活质量明显受影响的患者，可考虑进行髋关节置换术。

髋关节置换术涉及切除受损的股骨头和髋臼，并使用人工关节组件来重建髋关节。

人工关节通常由金属、高分子材料等制成，可以在手术中安装到相应位置。通过替换受累的髋关节，达到减轻患者疼痛、恢复关节正常运动范围，并保留其他髋关节结构的目的。

“髋关节置换术后，要在医生指导下，进行正确的康复锻炼与动作限制，手术恢复期间，尽可能避免髋关节过度伸直、内收内旋等动作，髋关节屈伸不能大于90°，避免负重，遵循康复医师的建议，逐渐增加锻炼强度和范围。”张元凯提醒，与此同时还要定期复诊，在医生指导下，评估关节功能和康复进展，确保髋关节功能的顺利恢复。

生活课堂

身体出现这个表现说明你血管变硬了

走急了胸口疼，扭头时头晕，突然几分钟意识不清楚，腿脚凉、麻、痛，这些都可能和动脉粥样硬化有关。

动脉硬化很常见，随年龄递增。动脉硬化发展到一定程度，逐渐增大的粥样硬化斑块会造成血管越来越狭窄，使血流通过困难，导致供血部位缺血，从而产生疼痛等一系列不良后果。

经常腿抽筋也要小心，并不是所有腿抽筋都是缺钙导致的。夜间腿抽筋随着年龄增长而增加，当发生动脉粥样硬化或存在血栓时，可导致小腿肌肉麻木、疼痛甚至痉挛。

别用铁锅煮绿豆汤

绿豆的活性成分大多在表皮中，若用铁锅煮，其中的类黄酮和金属离子会发生作用，形成颜色较深的复合物，煮出的绿豆汤发黑，食用后还会造成肠胃不适。若是家中有砂锅，拿它来煮绿豆汤最合适不过了！

不好好刷牙易患心血管疾病

一项研究证实，每天多刷一次牙的人，预防心血管疾病的效果较好。研究者称，保持口腔卫生，简单的改变就能预防心脏病。

该研究共纳入247696名40岁以上居民，随访9.5年的时间发现：相较于每天不刷牙或刷一次牙的人，每天刷2次，可降低13%的心血管病风险；每天刷≥3次，可降低21%，每年洗牙超过1次的人，心血管疾病风险可降低14%。

研究者认为，保持口腔卫生的益处，可能与降低口腔炎症水平，控制糖尿病和高血压以及改善口腔菌群有关。有牙周病、龋齿或更多牙齿脱落的人，发生心血管事件风险也更高。

用杂豆当主食营养翻倍还能辅助降血脂

国家食品安全风险评估中心研究员方海琴介绍，相比于大豆，杂豆能提供更多的碳水化合物，把杂豆作为主食有很多好处，相比于精米白面，杂豆在提供碳水化合物的同时，能带来更多膳食纤维、B族维生素、钾、镁等矿物质，餐后血糖反应比精米白面低不少。

另外，豆类富含谷物蛋白中所缺乏的赖氨酸，和谷物一起吃，还能起到互补作用，提高谷物蛋白质利用率。

日常主食，用豆米饭代替纯白米饭，饮食健康级别就上了个档次。

腰痛已成全球致残首因

久坐对腰的危害，主要体现在腰部血液循环、正常活动、肌肉损伤等方面，建议避免长时间久坐不动，进行适当活动，比如游泳、散步、慢跑、平板支撑等，加强腰肌功能锻炼。

久坐一段时间后，可对腰部组织进行热敷、适当转动腰部、进行按摩或敲打，也可通过腰部按摩仪进行改善。

除此之外，久坐也可能增加腰部疾病的患病概率，可能还会导致腰椎间盘突出、腰椎骨质增生等。

除了疾病，久坐、生理期、运动、搬重物等，都可能触及腰痛“开关”。医学期刊《柳叶刀》显示，腰痛已成为全球致残首因。

如果出现腰部疼痛别不当回事，建议及时前往医院脊柱外科就诊，明确病因后采取合适的治疗方案进行治疗。

小健

水里加点“料”，让孩子爱上喝水

记者 焦守广

夏季天气炎热，会导致人体毛孔张开，大量水分会从体内丢失，如果不及时喝水，很可能造成脱水，引起一些不良后果。但是，很多小朋友并不喜欢喝白水，常用饮品来替代。

山东大学附属儿童医院临床营养科医生张璐表示，目前市场中超过半数的饮料都是含糖饮料，比如碳酸饮料和果汁。含糖饮料的主要成分是水 and 添加糖，营养价值、营养素密度低。孩子过多摄入含糖饮料，可增加龋齿、超重、肥胖、Ⅱ型糖尿病、血脂异常等疾病的发病风险。

炎炎夏日，当孩子不想喝白水时，张璐建议家长试试几种简单易操作的自制饮料。

柠檬蜂蜜水

取几片新鲜柠檬和少许蜂蜜用温水冲泡。柠檬含丰富的维生素C、黄酮类、挥发油、橙皮甙等。柠檬蜂蜜水替代含糖饮料，有助于儿童控制体重，减少患Ⅱ型糖尿病的风险。

葡萄柚薄荷水

在饮用水中加入几片新鲜葡萄柚以及3-4片薄荷叶，既能保证水具有清爽的口感，还能增加水的色彩，让孩子们更爱喝水。

新鲜水果茶

将少许绿茶冲泡后加入新鲜水果(比如百香果、桃子、橙子、猕猴桃等)，茶叶中含有茶

多酚等多种对健康有益的成分，水果中水溶性维生素含量丰富并且口感香甜，可以中和茶叶中略带苦涩的味道。

水果奶昔

可以将纯牛奶或低糖酸奶和水果(如火龙果、蓝莓、木瓜、草莓等)用榨汁机搅拌在一起，做出营养丰富、口感香甜的天然健康饮料。

酸梅汤

将杨梅、山楂、甘草、陈皮等食材加入适量水煮开，晾凉后饮用。

酸梅汤虽然味道酸，但它属于碱性饮品，当孩子肉食类等酸性食物吃多了，喝点酸梅汤不仅可以健脾开胃，缓解油腻，还有助



于体内血液酸碱值趋于平衡。

杏仁豆浆

将泡好的黄豆与杏仁一起放入豆浆机中，加适量水研磨，杏仁豆浆就制好了。

黄豆是植物优质蛋白质的来源，杏仁含有丰富的单不饱和脂肪酸以及维生素E等抗氧化物质，在给孩子增加营养的同时，不会带来肥胖的风险。