



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2022年4月17日  
星期日

膝关节作为人体最大、最复杂的关节，在活动中扮演着重要角色。而作为膝关节的一个重要组成部分，半月板相当于缓冲带，能够在各种跳跃中减缓压力，吸收震荡。如果发生损伤，不仅会疼痛，还会“打软腿”，而大多数的损伤很难自愈。日常生活中，要注意半月板损伤发出的求救信号。



# 走路“打软腿”，可能是它在求救

## 半月板损伤很难自愈，有问题一定要及时就诊

齐鲁晚报记者 王小蒙  
通讯员 陈丽艳 王燕

### 小伙踢完球感觉膝盖疼 原来是半月板撕裂

32岁的小楠(化名)喜欢踢足球，单位组织的足球队，每隔一两周都会进行一次比赛，小楠乐在其中。可在一次踢球之后，他开始感到膝盖处隐隐疼痛，本来以为是踢球用力过猛累的，但是歇了几天，疼痛也没见好转，去当地县医院一做检查，发现竟然是半月板撕裂了。

其实在临床中，半月板损伤的患者并不少见。据介绍，半月板是膝关节之间的一块纤维软骨，在膝关节内侧的叫内侧半月板，呈C形，在膝关节外侧的叫外侧半月板，呈O形。“从半月板的形状及部位来看，半月板介于股骨髁与胫骨平台之间，就像是缓冲器，保护了二者关节面，吸收向下传达的震荡。”济南市第四人民医院关节外科主任、副主任医师刘建强说，通俗地讲，半月板就是膝关节里面的一个“软骨垫儿”，起着缓冲关节压力、稳定关节的作用。

半月板能够正常发挥减少骨头之间磨损的功能，需要以自身的磨耗为代价，日积月累，水滴石穿。最终，可能会在膝关节运动的某一瞬间受到挤压而不堪重负，付出撕裂或断裂的代价，那就是半月板损伤。

“不正确的运动或者膝关节过度扭转，都容易造成半月板损伤。”刘建强说，年轻人容易在急转急停的动作中损伤半月板，比如打篮球、踢足球

时，急转急停来“晃”掉对手，如果热身不充分、动作不规范，就很容易损伤半月板。在日常生活中，搬重物、匆忙下自行车时站立不稳，也可能导致这种情况。另外，撞击动作，如踢球时腿和对手相撞，车祸时腿撞到车上，也会造成半月板损伤。

“再就是在老年人群中，容易发生慢性损伤，随着年龄增长，半月板弹性逐渐下降，变得十分脆弱，日常生活中上下楼梯、蹲厕，甚至突然不适当旋转式坐起，都可能造成半月板损伤。”济南市中心医院关节外二科主任、副主任医师高玉镭说，很多人可能之前没有受过明显外伤，但平时工作、家务劳累过重，尤其是需要经常蹲起，这也会造成半月板慢慢出现劳损症状。

### 半月板损伤后常有疼痛 绝大部分难以自愈

疼痛是半月板损伤后的一个明显症状，损伤部位不同，疼痛方式就不同。“比如半月板前角损伤，腿伸直的时候会有明显疼痛；后角损伤，则在曲腿或者爬楼梯时疼痛。”刘建强说，部分患者还会有“交锁”现象，即常感到“咯嗒”一声，伤膝好像有东西卡住了一样不能动弹，尤其是在曲膝或下楼梯时腿伸不直，需要使劲晃一晃才能伸直腿。有人会出现“打软腿”，也就是在行走、下楼梯时，会突然感到膝关节无力。

“简言之，半月板损伤的典型症状就是疼、肿、卡、响、软。”高玉镭提醒，绝大多数的半月板损伤不能自愈。因为半月板属于一种纤维软骨，

本身血液供应很少，只有半月板和关节囊相连的边际部分，能从滑膜得到一些血液供应。所以，如果是半月板靠近关节囊的边缘部分损伤后，还得是在完全不活动(比如用石膏、支具固定)的情况下，可能会自行愈合。如果是其他部位的损伤，一般只靠卧床休息，很难自行愈合。

如果半月板损伤后未能接受及时治疗，损伤还将会进一步加重。“撕裂的半月板会随着膝关节运动在膝关节腔中滑动，撕裂的半月板游离缘会像小刀一样，在关节软骨上留下划痕，慢慢导致关节软骨变性受到破坏，同时撕裂的半月板失去了原有缓冲应力的作用，导致软骨受到劳损、发生坏死，最后造成骨性关节炎，膝关节就会出现反复肿痛、夜间疼痛现象，最终导致无法正常行走，大大降低生活质量。”刘建强说，自己接诊的那位年轻人，在半月板损伤一年后，行走也明显疼痛后才来就诊，发现原本撕裂的半月板已经碎裂成多块，无法再进行手术缝合，只能切除了80%的半月板，这是非常可惜的。

### 扭伤膝关节别拖延 及时就诊避免严重后果

专家提醒，扭伤膝关节怀疑有半月板损伤者，除了及时就医，要牢记适合大多数急性运动损伤的“RICE原则”：

休息(Rest)：让膝盖休息，使用拐杖或轮椅避免关节负重，避免任何可能加重膝关节疼痛的活动。

冰敷(Ice)：一般一次冰敷15-20

分钟，每3-4小时一次，以减轻炎症。

加压(Compression)：用弹性绷带加压包扎膝关节，减轻伤处组织水肿以及出血，同时能限制伤处活动，避免二次损伤。

抬高(Elevation)：抬高膝盖，以减轻关节肿胀。

做好以上急救措施后，尽早到医院检查确诊。即使没有外伤，如果膝关节反复出现肿痛、弹响、无力、交锁等症状，也应该及时就诊。

“如果不重视半月板损伤，听之任之，盲目拖延，不但会加重半月板损伤，还会造成局部软骨损伤，最终导致膝关节退行性关节炎过早发生，严重影响患者日常生活。”刘建强表示，从保守治疗到手术治疗，从半月板全部切除、部分切除到缝合修复、移植和重建，医学技术发展，使很多以往认为不可挽救的半月板损伤能够得以修复。所以膝关节半月板损伤的患者不要焦虑，要及时到医院检查治疗。

高玉镭表示，微创的关节镜手术可以用于半月板损伤的治疗，主要有半月板成型术和半月板缝合术两种。

半月板成型术，即半月板部分切除术，把患者受损半月板的撕裂游离部分切除，并将受损撕裂的部位修整为圆弧状，以适应股骨髁的形态。手术医师会尽量缩小切除范围，以最大限度地保留半月板传递负重、缓冲震荡等重要功能。

半月板缝合术，即把损伤的地方缝合起来。缝合术似乎比成型术好，但需要严格评估损伤类型和部位，一是缝合难度大，二是缝合后血供很关键，三是需要高超的关节镜技术。

# 三类高危人群要积极预防戊肝

齐鲁晚报记者 秦聪聪  
实习生 周文嘉

### 戊肝多急性发病 部分患者可自愈

安勇介绍，病毒性肝炎是临床最常见的肝病之一，根据病原学诊断，可分为甲、乙、丙、丁、戊型等。目前，人们对甲肝、乙肝认识更多，而官方统计数据显示，戊肝的发病率已经连续9年超过甲肝。

“戊肝一般表现为急性自限性，但严重者可能发展为重型肝炎。”安勇介绍，部分患者感染戊肝病毒后，可能没有任何临床症状，有些人肝功也没有明显异常，这部分患者甚至不需要住院治疗。但是，也有部分患者会出现急性肝炎症状，比如发烧、乏力、恶心、呕吐、转氨酶升高、肝区不适、黄疸、尿色加深等。而重症肝炎表现更重，可能发生肝衰竭、消化道出血等危及生命的并发症。

“和其他病毒性肝炎一样，临床中对于戊肝也没有特效药。对于戊肝来说，早发现、早诊断、早治疗非常重



世卫组织统计数据表明，全世界每年因肝病死亡者高达100多万人。我国是肝病大国，虽然在防治病毒性肝炎方面颇见成效，但由于患者基数较大，防控形势艰巨。

日前，山东第一医科大学第一附属医院感染/肝病科主任安勇做客《壹点问医·关爱女性健康》直播专场，就戊肝的临床表现、治疗及预防等内容与大家进行分享。



扫码看直播

力、厌油、恶心等症状，却没引起足够重视，不及时就医、充分休息，反而继续从事一些重体力劳动，不仅会延误治疗，还会加速病情进展。

### 孕妇、老人及肝病患者 更容易发展成重症

安勇介绍，大部分戊肝患者的预后都不错，但也有部分特殊人群需要特别关注。

第一类人群是孕妇。妊娠期感染戊肝，会增加低出生体重、早产、死产及孕妇死亡风险。有数据显示，妊娠期感染戊肝病毒的病死率达到10%—25%，尤其是妊娠晚期，病死率超过20%。

第二类人群是老年人。老年人本就体弱，感染戊肝后，通常病情重、病程长、病死率高。

第三类人群是本身有基础肝病的患者，如乙肝、丙肝、酒精性肝病等。一旦感染戊肝病毒，相当于雪上加霜，很容易导致重症肝衰竭。

除此之外，一些免疫功能低下人群、长期透析或者器官移植后的患者，感染戊肝病毒后也要重点关注。安勇提醒，对于戊肝治疗，在选择保肝药物时，要注意“宜精不宜多”，防止药物应用过多，反而会加重肝脏负担。对于重症患者，可能需要人工肝介入。

需要注意的是，对于戊肝患者来说，早期卧床休息可以改善肝脏供血，有利于肝脏修复。另外，需要注意改善营养，鼓励患者多进食高蛋白食物。

### 预防戊肝 可接种疫苗

安勇介绍，戊肝主要通过消化道传播，比如饮用了被戊肝病毒污染的水源、进食了被戊肝病毒污染的食物等。目前人与人之间的传播报道相对较少，但如果孕妇在孕期感染了戊肝病毒，也有可能造成母婴之间垂直传播。

“了解这些传播途径后，我们就可以有的放矢去预防了。”安勇说，生活中要注意饮水卫生，食物最好彻底煮熟，注意手卫生。如果经常在外就餐，感染各种病毒的概率增加，更要防止病从口入。除去这些，接种疫苗可以刺激机体产生保护性抗体，帮助机体建立免疫屏障。

安勇介绍，2012年10月，我国在全球率先批准上市戊肝疫苗，为预防戊肝提供了有效方法。目前推荐0、1、6个月的接种程序，特殊情况也可以应用0、7、21天的加速程序。

“对女性来说，备孕前就要考虑接种疫苗。”安勇提醒，戊肝病毒感染易出现重症及病死的重点人群，尤其要注意戊肝疫苗的接种。