



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2022年4月17日
星期日

医学、健康、服务、科普

壹点问医

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,需要以自身的磨损为代价,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、副主任医师高玉镠说,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。”高玉镠提醒,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。

高玉镠表示,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、早治疗非常重要。”安勇提醒,如果出现不明原因乏



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人群,尤其要注意戊肝疫苗的接种。

策划:陈秀玮

组版:洛菁
编辑:于梅君