

保膝阶梯治疗 让患者重获新“膝”望

——走进西宁市第一人民医院骨一科

本报记者 娜仁

膝关节是人体最大、最复杂的承重关节之一，作为下肢的“运动轴”，表面有一层非常光滑的软骨，这层软骨既能起到减少摩擦的作用，又能缓冲压力。当人活动量过大，体重增加时，最容易损伤关节表面的软骨，这种损伤很难修复，最终还会发展为膝骨性关节炎。提起膝骨性关节炎，很多人都觉得膝骨性关节炎跟年纪大了有关，是一种老年性疾病。岂料有些人年纪轻轻居然也出现了膝骨性关节炎的症状，这是怎么回事？2月13日，记者走进西宁市第一人民医院骨一科，带您了解腿疼的主要原因及膝骨性关节炎最新的诊疗方法。



特色手术

市级重点专科

骨科

西宁市卫生局
二〇一三年十月

膝关节不均衡沉降学术联盟

保膝医院

二〇一六年四月十四日

全膝关节置换

部分膝关节置换

膝骨性关节炎阶梯治疗

让不同阶段的膝关节炎得到最佳治疗！

“随着老龄化社会人口结构的到来，膝关节骨性关节炎给人们带来的疼痛及对日常生活的影响占据了所有骨性退变的主流。之前治疗就是单纯的早期镇痛和后期置换，让患者处于一个置换和等待置换的状态，但是两者之间会有一个或长或短的手术介入空白期，在这个期间，患者要遭受不同程度的病痛折磨，为了减少患者的病痛，科室引进了先进的膝关节骨性关节炎阶梯性治疗的理念。”李二虎说。

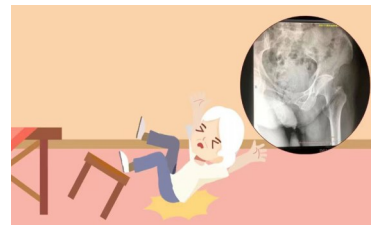
膝关节骨性关节炎阶梯治疗是根据所患膝关节骨性关节炎的不同病情，进行不同方式的治疗方法，也就是依据患者的具体情况，来治疗患者疾病的一种个性化治疗方法。对于年轻的、活跃度高的，早期存在关节外畸形OA患者适用于截骨手术，包括胫骨高位截骨(HTO)，股骨远端截骨术(DFO)，在术前影像学测量的基础上，采用楔形截骨术，校正下肢对齐，重新分配膝关节压力，延缓膝关节退行性病变，从而缓解疼痛，改善膝关节的功能。对于仅有一侧间室病变的OA患者适用于膝关节单髁置换术，仅把膝关节的单侧髁部置换为表面假体。当患者膝关节因骨性关节炎等发生了严重病变的，但病变范围比较局限，该手术可以保留2/3正常的膝关节结构，让患者可以保留关节自然本体的感觉。对于严重的膝关节骨性关节炎就是完成全膝关节表面置换术，作为一种治疗膝关节晚期疾病的手段已成为临床常用的手术，通过使用人工假体替代已经破坏的关节软骨，达到解除关节疼痛、改善关节功能、纠正关节畸形和获得关节长期稳定的目标。

人工膝关节置换术

打破“人生最后一次骨折”的魔咒！

说起骨折，大部分人并不会特别担心，认为“接起来”“好好养”总会好转的。但有一种骨折却被称为“人生最后一次骨折”，就是老年人因跌倒造成的髌骨骨折。我们常会听到这样的消息，老人身体挺好的，然而摔了一跤后就急转直下。根据相关数据统计，发生髌骨骨折的老年人死亡率高达50%。所以，髌骨骨折才被人们称为“人生最后一次骨折”。

髌骨骨折后，老年人如果采取保守治疗，严格卧床牵引3个月左右，每一次挪动身体或者翻身拍背，都会引起骨折部位剧烈疼痛。这对老年人来讲异常痛苦，而且髌部肌肉丰厚，单纯牵引很难保证复位质量，多数患者骨折容易畸形愈合，甚至不愈合，影响以后生活质量。人工膝关节置换术的目的是用人工假体取代受到严重损坏而不能继续使用的髌关节，从而使髌关节恢复原有的支撑作用，稳定性和活动度，人工关节对于关节破坏已达晚期又没有其他治疗方法的患者来说，具有广泛深远的意义。医生建议，髌骨骨折的老年患者应尽早进行手术治疗。为增加老年人髌骨骨折后的存活率，骨一科建立了相应的绿色通道，尽最大可能让患者在72小时内完成手术，让老年人尽快站起来，避免长期卧床带来的风险。



膝盖出了问题该如何治疗？

当您出现膝盖反复肿痛，蹲起受限，无法上下楼梯，甚至难以行走，阴雨天膝盖不适，严重时会在夜间疼醒等信号时，说明您的膝盖已出现问题了。要治疗，如何治疗？是吃药还是手术？为此，市第一人民医院骨一科保膝团队精心为每一位膝关节疾病患者进行问诊咨询，制定个性化膝关节治疗方案。

据了解，市第一人民医院骨科始建于1976年，是我市第一个骨外科临床专业科室。骨一科以关节、创伤、手外为特色，科室设有有关节病区、老年病区及创伤病区。现有医护人员32名。2014年率先在青海地区提出普及髌、膝关节炎骨性关节炎阶梯治疗理念，建立了系统化、规范化的治疗体系，开展了人工髌膝关节置换术、股骨远端及胫骨高位截骨术，膝内侧间室骨性关节炎单髁置换术及股骨头缺血坏死早期保髋治疗等领先术式，开设了省内首家保膝门诊，建立了老年髌骨骨折诊疗中心，对四肢创伤、复杂骨盆髋臼骨折的治疗及严重手外伤早期处理、晚期功能重建积累了丰富的临床经验。

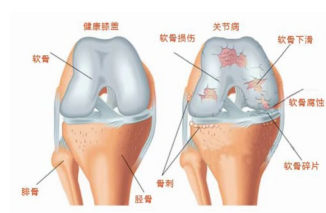
膝关节是“省着用”还是“用着省”？

膝关节炎是一种严重影响患者生活质量的关节退行性疾病，出于保护膝关节的想法，不少膝盖不好和担心患膝骨性关节炎的朋友都觉得，膝关节应该“省着用”，认为能不动就不动，经常运动会把膝关节用废。另外一些朋友则认为，不运动人就不健康，膝关节也会“生锈”，膝关节得多动多用。究竟哪个对呢？

事实上，对膝关节的健康来说，应该是劳逸结合、运动有度才最好，既不应该“用废”也不应该“废用”。骨一科主任李二虎表示，长年健身跑步是一项健康锻炼，对膝盖和髌部有好处。久坐或者不跑步的人膝盖和髌部得关节炎的风险将提高，而过量和高强度的跑步可能会引发关节问题，建议每周跑步量的上限为92公里，但对于普通健身跑步的人来说，跑步是有益于关节健康的。

我年轻的关节怎么会病了？

膝关节炎在过去通常是老年人才患的，但是随着社会的发展，人们生活水平提高，膝关节炎却逐渐出现年轻化。分析原因，可能因为创伤、炎症、肥胖、自身免疫反应、代谢和遗传等因素，导致人未老，关节先衰。据骨一科主任李二虎介绍，为什么二三十岁的年轻人也会患这个病？有一类人群主要是由于大量参加体育运动，导致关节激烈的冲撞所致。有些人由于基因突变的作用，导致关节软骨提早发生了磨损，这些磨损出现了以后，人体自我代偿机制启动，导致钙质沉积，骨质增生，严重后出现了膝关节炎。还有一些人在很小的时候，可能由于链球菌感染导致风湿性或者类风湿性的炎症。在早期可能只出现一些滑膜的炎症，并不会出现关节僵硬、疼痛、活动受限的症状。随着病程的延长，这些炎症蔓延



至骨质上，引起骨关节的破坏，出现类风湿性或者风湿性关节炎，如果在比较年轻的时候出现比较严重的症状时，就需要进行积极治疗，尽量保持膝关节的活动功能。

专家介绍

李二虎：西宁市第一人民医院骨一科主任，主任医师。2022年青海省优秀专家称号，青海省医学会骨科分会副主任委员，青海省医师协会常务委员，中国老年保健协会骨关节保护与健康分会委员，中国研究型医学会保膝学组委员，西北保膝联盟副会长。2014年率先在省内提出保膝理念及膝关节炎的阶梯治疗，擅长人工髌关节、膝关节置换术，人工膝关节单髁置换术，胫骨高位截骨术(HTO)，致力于保膝工作。