



视觉中国供图

## 爬楼梯膝盖疼? 小心被这种病缠上

“我的右膝关节像‘生锈’了一样，上下台阶困难、关节肿胀疼痛，吃药都不管用了……”近日，52岁的刘先生来到东南大学附属中大医院骨科门诊就诊，确诊为严重性膝关节骨性关节炎。

今天是全国保膝日，我国膝关节症状性骨关节炎的患病率为8.1%，全国约1.2亿人受膝关节骨性关节炎疼痛的困扰。什么是膝关节骨性关节炎呢？到底怎么治疗才合适？是吃药还是手术？需要换膝吗？东南大学附属中大医院骨科主任医师、江北院区骨科主任李永刚为你保护膝盖支招。

通讯员 崔玉艳 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹

### 病例

#### 男子患上膝关节骨性关节炎，截骨矫形替代关节置换

来自苏北农村的刘先生，平时以捕鱼为生。5年前出现无明显诱因右膝关节疼痛，休息时疼痛有缓解。近日，刘先生感觉疼痛加剧，去当地医院检查，确诊为严重性膝关节骨性关节炎合并膝内翻，即“O型腿”。“当地医生说需要人工关

节置换，但这样以后就再也不能干体力活了。”

不久前，刘先生来到中大医院骨科就诊。李永刚说，患者长期捕鱼，膝盖常常浸没水中，加上他本身有膝内翻畸形，没有及时发现和治疗，长期膝盖磨损导致严重的膝关

节骨性关节炎。这类患者大多数需要行关节置换术，但考虑到刘先生是体力劳动者，术后希望能继续干农活，最终决定施行截骨矫形手术替代关节置换术。术后，刘先生膝盖疼痛明显缓解。半年后，就恢复正常工作。

### 支招

#### 能保膝尽量保膝，平时注意适当运动控制体重

##### 如何判断是否患上膝关节骨性关节炎

膝关节骨性关节炎的症状主要是膝关节疼痛、肿胀、僵硬、活动受限、关节畸形、活动时有摩擦感或“咔嚓”声等一系列症状。该病的发生与衰老、肥胖、炎症、创伤、关节过度使用、代谢障碍及遗传等因素有关。

如何判断自己是不是患上膝骨关节炎？该院骨科韦继南博士介绍，通常出现以下几个信号就要警惕：膝盖反复疼痛；无法上下楼梯，蹲下站起受限；膝关节活动时发出“咔嚓”声；膝盖反复肿胀；阴天下雨，膝关节总不舒服。

##### 患上膝关节骨性关节炎，该怎么办？

李永刚介绍，治疗膝关节骨性关节炎，最科学的方法应

该是阶梯性治疗，就是根据疾病的严重程度、发病时间的长短，选择合适的保守治疗或手术治疗。

早期刚刚有症状，比如关节在变天、寒冷时不舒服。这时保守治疗比较合适，比如调整生活习惯和运动方式，减少膝关节的负重和过量的高强度活动，如爬楼梯、提重物等；中期出现关节疼痛、肿胀等，走路时都会痛，这时需要药物治疗；晚期表现为疼痛明显，休息后没有缓解，需要考虑手术。手术方法有很多，保膝治疗是首选，部分患者病情进展相对比较重，软骨磨损也比较严重了，而且没有明显的内外翻畸形，可以选择微创单髁置换术。

“对于五六十岁的膝关节骨性关节炎患者，能保膝尽量保膝。”李永刚表示，如果关节磨损严重、上述治疗手段均无效，或者年龄在70岁以上，可行人工关节表面置换术，这是目

前公认的消除疼痛、矫正畸形、改善功能的有效方法。

##### 如何保护膝关节、预防膝关节炎

不要认为这是“老人病”，近年来患关节炎的年轻人数量正在不断增加。那么，平时我们应该如何保护膝关节呢？

**控制体重** 体重减轻，关节受压力减小，减少关节的负荷，自然不易磨损。

**科学运动** 运动要适量，尤其对老年人来说，避免做剧烈的运动，少做爬山、弹跳、深蹲等对关节损伤大的动作。最建议的运动方法是游泳，对膝盖没有明显的损害，能够使全身肌肉得到锻炼。

**良好的生活方式** 平时不穿高跟鞋，避免关节受到反复的冲击力或扭力。不蹲着择菜、洗衣，不跪着擦地板，不坐矮板凳，少走楼梯。

### 门诊故事

#### 70岁老人持续高烧 没想到祸首竟是一根鱼刺

吞入小小的一根鱼刺，症状轻的可能就是一点疼痛，症状重的可能刺伤食道，引起出血、溃疡、脓肿，甚至还有扎穿了胃，进而扎进肝脏。

通讯员 章琛 现代快报+/ZAKER南京记者 安莹

今年70岁的姜先生爱钓鱼，也特别爱吃鱼。最近一段时间，平时身体很好的他，总是出现上腹部疼痛，且逐渐加重，还有畏寒、发热的情况。“自己是不是得了什么肝病？”姜先生吓得不轻，心里疑虑重重。家人不敢怠慢，赶紧将他送到南京市第一医院感染科就诊，经过全腹部CT检查，发现肝脏有多发囊肿的可能，肝左外叶有一个脓肿。随后，专家仔细查看发现，患者胃部有液体渗出，像是鱼刺刺穿所致。经过询问，姜先生半年前曾被鱼刺卡过，医生结合影像进一步分析，肝脏脓肿内的异物很可能是一根鱼刺。

“鱼刺是通过喉咙来到胃里的。”南京市第一医院普外科主任医师吕成余分析，由于这根鱼刺有一头非常尖锐，鱼刺在胃里不能消化，通过胃的蠕动，鱼刺慢慢穿破了胃壁，扎入了胃旁边的肝脏里。

姜先生说，自己以前非常喜欢吃鱼，特别喜欢吃鱼尾，一年总要被鱼刺卡几次。这根鱼刺什么时候到的肝脏？姜先生怀疑是自己半年前吃鱼被卡之后，匆匆吃了几口米饭，硬生生

地把鱼刺吞到肚子里，这才造成了鱼刺扎进肝脏的后果。

通过腹腔镜手术，切开脓肿取出了姜先生肝脏的“异物”，令医生们感到吃惊的是，取出来的竟是一根约5厘米长的鱼刺。这根鱼刺靠近腹腔里最大的一根血管，而且由于扎进肝脏的时间太长，已经引起肝脏的脓肿，所以姜先生会感觉到疼痛，不仔细查看会认为是长了囊肿。

吕成余说，鱼刺卡在食道里，处理起来最棘手。因为食道的结构非常复杂，特别是四个狭窄段容易卡住鱼刺，而食管靠近气管、大动脉，随着患者的呼吸和运动，鱼刺不断蠕动，随时都有穿透气管壁插入主动脉的可能，危及生命。心脏也在食道附近，还有可能戳进心脏短短十秒就会丧命。

医生提醒大家要保持良好的饮食习惯，鸡、鸭、鱼、肉等是餐桌上常见的食物，这些食物的小骨头、小刺容易被误吞卡喉，用喝醋、吞饭团、吃韭菜这些土办法都收效甚微，后两种方法甚至可能加重损伤，遇到异物排除困难时，一定要及时就医。

#### 长“痘痘”去美容院挑破 差点出大事

痘痘是年轻人常见的皮肤病，严重影响爱美人士的自信，抗痘手段层出不穷，其中挑粉刺就很常见。但不是脸上什么痘都能挑的，处理不好的话皮肤感染不说，还会耽误病情。

通讯员 蒋文 张诗蕴 魏林玲  
现代快报+/ZAKER南京记者 任红娟

爱美的王女士经常会去美容院挑粉刺，最近感觉身体很疲劳，打不起精神，脸上又突然冒出了好几个痘痘，还有水泡，有些痒，就去美容院把所有痘痘都挑了。没想到，回家后，她发现痘痘并没有缓解，个别地方还出现了疼痛，而且脸上和身上还在继续出痘，于是赶紧到南京市第二医院皮肤科就诊。接诊的李子海副主任医师发现王女士脸上和身上的水泡并不是我们常说的“痘痘”——痤疮，而是水痘，脸上挑痘的地方已经细菌感染发炎了，随后立即给王女士进行抗病毒和抗炎治疗。

李子海介绍，痤疮是一种毛囊皮脂腺疾病，受性激素水平等多种因素影响，一般面部常见，胸部和背部也经常发生，属于长期慢性皮肤病，时间都比较长，没有传染性，可以表现为粉刺、炎症丘疹、结节和囊肿，一般无明显感觉或者疼痛。而水痘是一种病毒引起的呼吸

道传染病，可以在接触病毒后1-3周发病，先表现为全身发热、乏力等前驱症状，之后会出现全身红斑水泡，皮疹瘙痒明显，1-2周左右恢复。痤疮和水痘的区别还是很大的，但对于有痤疮史的患者，如果警惕性不够，很有可能会把水痘当成痤疮。

痤疮好发于年轻人，往往面部发生较严重，而对于痤疮最常见的粉刺，很多人会自行或者到美容机构将粉刺挑出，这也不失为对痤疮进行早期干预的一个办法。但由于卫生意识不足，对治疗前后的消毒不严格，往往会出现细菌感染导致皮肤发炎，而且普通人对痤疮认识不足，并不能合理区分玫瑰痤疮、口周皮炎、寻常痤疮等疾病之间的区别，甚至会出现将水痘误认为是痤疮的错误，盲目进行“挑痘痘”，从而对面部造成极大的风险，甚至耽误病情。