

髌关节痛要警惕

你是否在运动或者髌关节做某个动作时,会出现髌部和腹股沟疼痛或者不适感?如果有这种情况,你可能正在经历着髌关节撞击综合征。今天,我将带大家深入了解这个常常被忽视的问题。

什么是髌关节撞击综合征

髌关节撞击综合征,又称股骨髌臼撞击综合征,是股骨头(髌关节球)在髌臼(髌关节球窝)内活动时相互发生撞击,从而引起髌臼孟唇(环绕髌臼的软骨)损伤,导致髌关节僵硬和疼痛,进一步加重则可能导致关节炎的发生。

髌关节撞击的类型有3种。第1种是由于股骨头的畸形引起的。在这种类型的撞击中,股骨头(髌关节球)的外观形态更为椭圆形,导致当股骨头活动时撞击髌臼的边缘产生摩擦。第2种是发生在髌臼(髌关节球窝)形状异常时,髌臼可能会过度覆盖股骨头,当髌臼的边缘撞击股骨头的头部/颈部时产生摩擦。还

有第3种就是同时存在上述2种畸形的情况共同所致。

髌关节撞击综合征有哪些症状

髌关节撞击的主要症状是疼痛,通常发生在腹股沟或臀部,也可出现在臀部、下背部、大腿或膝盖。疼痛可能发生在激烈的体育活动或运动(如足球、篮球或舞蹈等)期间或之后,也可能出现在臀部或腰部弯曲时(如骑自行车、系鞋带或长时间以90度角弯曲臀部坐着等)。患有髌关节撞击的人的臀部可出现僵硬或发出“咔哒声”等异响。髌关节撞击最初引起持续数年的轻微疼痛,随着时间延长,症状会逐渐加重,使得关节无力和明显疼痛,限制参加运动或其他活动。

髌关节撞击综合征的危险因素有哪些

对许多人而言,股骨头或髌臼的异常形态常在出生时就存在,并逐渐发展,在涉及臀部大量弯曲和蹲下的年轻运动人群中更为常见。

如何诊断髌关节撞击综合征

要诊断髌关节撞击综合征,医生将通过详细的病史采集、细致的体格检查,并结合影像学检查进行综合判断。首先,医生会询问你的症状以及你过去是否有髌关节相关损伤或疾病。在体格检查过程中,医生会仔细检查受影响的髌关节——弯曲、旋转和伸展角度,以评估关节运动范围,并确定哪些位置或运动会导致关节疼痛。诊断性影像学检查是明确髌关节撞击所必需的,包括X光、CT和磁共振成像(MRI)检查等。

髌关节撞击综合征的治疗方案有哪些

1.非手术治疗为首选治疗方案,如休息、活动习惯调整、抗炎类药物、激素以及物理治疗。然而,当经过上述方法治疗后,疼痛或关节活动受限仍然没有改善或进一步加重,则可能需要进一步手术治疗。

2.外科关节镜手术治疗。髌关节撞击手术治疗的目的是去除导致髌关节撞击的骨骼部分,并修复髌关节孟唇和关节软骨损伤。在大多数情况下,髌关节撞击手术治疗推荐微创关节镜下进行,通过很小的切口,医生将微创手术器械伸入关节内,并使用摄像系统观察髌关节内部,利用关节镜专用器械进行手术操作。髌关节镜微创手术对关节创伤小,使得髌关节恢复更快。在术后,医生通常会安排患者进行后续物理治疗来重建髌关节的力量和改善髌关节活动范围,加速关节功能恢复。

如何预防髌关节撞击综合征

目前认为,大多数髌关节撞击无法预防。但是,及时诊断和治疗对于防止髌关节撞击对髌关节造成更大的损伤尤为重要。

(作者:罗鸿斌 福建医科大学附属第一医院 运动医学科副主任医师)

李声灿 福建医科大学附属第一医院 运动医学科 医师)

尽早识别脑卒中

在一个风和日丽的下午,李大爷像往常一样在公园里散步,突然,他感到一阵剧烈的头痛袭来,紧接着口角开始歪斜,说话也变得含糊不清。周围的邻居见状,立刻意识到可能是发生脑卒中,迅速拨打了120急救电话。李大爷得到及时的救治,最终转危为安,重新站了起来。这个故事表明,尽早识别脑卒中并得到及时的救治是非常重要的。

脑卒中的“无声警报”:识别是关键

脑卒中,俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病,具有高发病率、高致残率、高死亡率的特点。大多数脑卒中在发生前,都会有一些先兆症状,如口角歪斜、流口水、眼前发黑、手脚无力麻木、突然晕倒、剧烈头痛等。然而,这些症状往往短暂,容易被忽视。因此,普及脑卒中的识别知识,对于提高救治成功率至关重要。

我国推出的“中风120”口诀,

是一种简单有效的识别方法:“1”代表“看到一张不对称的脸”,“2”代表“检查两只手臂是否有单侧无力”,“0”代表“聆听讲话是否清晰”。一旦发现这些症状中的任意一种,应立即怀疑脑卒中的可能,并迅速采取行动。

自救的黄金时间:分秒必争

脑卒中的救治黄金时间窗仅有4.5小时,每延误一分钟,就有数百万神经元细胞死亡。因此,在等待急救人员到达之前,采取正确的自救措施至关重要。

保持冷静:首先,家属应保持冷静,避免慌乱中做出错误决定。

立即拨打120:准确告知急救中心患者的症状和家庭地址,保持电话畅通,以便急救人员快速定位。

保持患者平卧:解开衣领、腰带,取出活动性假牙,清除口鼻呕吐物及痰液,保持呼吸道通畅。昏迷患者应取侧卧位,头偏向一侧,防止呕吐物窒息。

如出现呼吸心跳骤停,在等

待医务人员到来的同时,应立即进行徒手心肺复苏。

切勿擅自用药:脑卒中分缺血性和出血性两种,治疗方法截然不同。在未确诊前,切勿随意给患者服用药物,以免加重病情。

保护头部:在搬运或运送途中,要平稳抬放患者,避免头部震动或过分扭曲。

科学防治:预防胜于治疗

脑卒中的预防同样重要。通过调整生活方式、控制危险因素,可以有效降低脑卒中的发生风险。

远离“三高”:高血压、高血脂、高血糖是脑卒中的重要危险因素。保持健康饮食,戒烟限

酒,增加运动,控制体重,是防治“三高”的有效措施。

定期体检:定期进行血压、血糖、血脂等检查,及时发现并控制危险因素。

控制情绪:避免情绪激动和过度劳累,保持心态平和,有助于预防脑卒中的发生。

科学精神与人文关怀并重

在脑卒中的识别与自救过程中,我们不仅要普及科学知识、倡导科学方法,更要弘扬科学精神,让患者在面对疾病时能够保持理性与乐观。同时,我们也应关注患者的心理健康和人文关怀,给予他们足够的支持与鼓励,帮助他们渡过难关。

脑卒中病情凶险,重在预防,一旦发病,科学的识别与自救措施可以大大降低其危害。让我们从现在做起,从自我做起,提高脑卒中的识别能力,掌握正确的自救方法,共同守护生命之光。记住,“时间就是生命”,在脑卒中的救治中,每一分每一秒都至关重要。

[作者:张美兰 晋江市医院(上海市第六人民医院福建医院)重症医学科 主管护师]