

膝骨性关节炎 这些方法缓解疼痛

你有没有在上下楼梯时膝盖突然“罢工”？或者突然感觉膝盖酸痛无力？那可能是膝骨性关节炎在“作怪”。现在一起来了解下这个让人烦恼的膝盖问题，顺便分享一些超实用的自我养护小妙招，让你轻松应对！

膝骨性关节炎到底是啥

膝骨性关节炎，听起来挺吓人的，其实它就是膝关节退行性病变，多见于中老年人，但年轻人也有可能患病。随着年龄增长，膝盖的软骨会慢慢磨损，就像机器用久了零件会坏一样。软骨磨损导致关节间隙变窄，失去缓冲作用，骨头之间就会“硬碰硬”，摩擦多了，自然就疼了。而且，关节周围的骨头还会“形成骨刺”，骨刺是关节边缘骨质增生的表现，医学上称为骨赘，周围的组织也会发炎，这就让膝盖更加不舒服了。

为啥会得这个病呢？原因可不少！遗传因素、过度使用、肥胖、关节受伤等，均可以成为诱因。如关节曾经遭受损伤，且恢复不完全，容易成为潜在的隐患等。

自我养护秘籍大公开

别灰心，膝骨性关节炎虽然讨厌，但我们可以用这些方法来“反击”！

（一）改变生活习惯

1. 控制体重：肥胖是膝盖的“大敌”，每多一斤肉，膝盖就要多承受好几倍的压力。因此，合理调控饮食，确保营养均衡至关重要。增加全谷物、新鲜蔬菜和水果的摄入，同时减少高热量、高脂肪食品的摄入，诸如油炸食品及肥肉等。这样既能减轻膝盖负担，还能让你更健康！

2. 合理运动：虽然膝盖疼，但不能“躺平”不动。适当的运动能增强膝盖周围肌肉的力量，给膝盖“减压”。例如游泳、骑自行车以及散步等运动，对膝盖的冲击较小，同时能促进膝盖的灵活性。拉伸运动和力量训练也不错，但正确训练姿势至关重要，比如靠墙静蹲（应保持小腿垂直地面，膝盖不超过脚尖），直腿抬高等，能锻炼大腿肌肉，给膝盖更好的支撑。急性疼痛期不宜进行一些力量训练，同时力

量训练需在专业指导下进行，避免过度负重。急性发作期应减少负重活动，避免爬楼梯、深蹲等加重疼痛的动作。

3. 注意休息：别让膝盖过度劳累，长时间站着或走着容易让症状加重。当膝盖感到疼痛不适时，如处于急性期（红肿热痛）：进行冰敷（每次15~20分钟，间隔1~2小时）可有效减轻肿胀与疼痛，仿佛为膝盖带来一丝清凉，使其得以舒缓；如处于慢性期（僵硬、钝痛）：进行热敷（温毛巾、暖水袋或红外灯照射等，每次15~20分钟，每天2~3次）可促进血液循环，缓解僵硬疼痛。

4. 保持好姿势：站有站相，坐有坐相，保持良好的姿势很重要。穿合适的鞋子也很关键，一双好鞋能分散膝盖的压力，避免

因为鞋子不合适而让膝盖受伤。

（二）定期检查，专业指导

如果你的膝盖感到剧烈的疼痛，症状持续加重，关节畸形，夜间痛，突发肿胀等，切勿勉强自己，应立即寻求医生的帮助。医生在诊断后可能会推荐你进行物理治疗，这包括了多种方法，如热敷、按摩、电疗等（一般适用于慢性期，急性期应避免使用），这些方法能够有效地帮助你缓解疼痛，并且有助于改善关节的功能。在某些情况下，如果需要，医生还可能会为你开具一些辅助性的治疗药物，这些药物可能包括止痛药（如非甾体抗炎药，需遵医嘱使用）、营养软骨药物（如硫酸氨基葡萄糖胶囊），目的是帮助你的膝盖更快地恢复健康。建议患者不要自行用药，及时就医。

膝骨性关节炎虽然是一种比较常见的疾病，但是只要我们用心去养护，就能有效地控制它，让它变得“服服帖帖”。健康的生活方式和科学的自我管理方法，实际上就是我们对抗膝骨性关节炎的“秘密武器”。从今天开始，让我们一起努力，通过这些有效的方法来呵护我们的膝盖，让膝盖不再“闹脾气”，从而拥抱健康、活力满满的每一天！

（作者：杨德建 福建省仙游县总医院 骨科 主治医师）

带状疱疹患者的居家护理

带状疱疹（俗称“缠腰龙”“蛇盘疮”）是由水痘-带状疱疹病毒再激活引发的急性感染性疾病。病毒潜伏于神经节，当免疫力下降时沿神经扩散，导致皮肤出现簇集性水疱、灼痛或电击样神经痛，多单侧分布于头面部、胸腹或四肢，老年、慢性病及免疫力低下者易发。出现带状疱疹病毒感染后，除了接受专业的治疗外，居家护理同样至关重要，主要从以下几点着手护理。

皮肤护理

保持清洁干燥：每天用温水轻轻清洗皮疹部位，避免使用有刺激性的肥皂或沐浴露，洗后轻轻擦干。穿着宽松、柔软衣物，减少对皮疹的摩擦，防止水疱破裂。

避免搔抓：搔抓可能导致水疱破裂，增加感染的风险，还可能引起皮肤破损，形成瘢痕。患者可修剪指甲，必要时可戴手套，以防止不自觉的搔抓。

水疱处理：对于较小的水疱，一般会自行吸收，无需特殊处理。若水疱较大，可在医生指导下用无菌注射器抽取疱液，但要

注意保持疱壁完整，避免疱壁撕脱导致创面暴露，增加感染机会。

疼痛管理

冷敷：带状疱疹初期，疱疹未破溃的时候，采用冷敷可以刺激局部血管收缩，有助于减轻疼痛和肿胀，达到缓解疼痛的目的。

正确用药：在医生的指导下，正确内服或外用抗病毒药物、止痛药等，以控制病情发展、缓解疼痛。注意观察药物的不良反应，如有不适及时告知医生，以便调整治疗方案。

分散注意力：协助患者找到舒适的体位，避免皮疹部位受压，以缓解疼痛。同时鼓励患者通过听音乐、看电影、读书、与家人朋友聊天等方式分散注意力，以减轻对疼痛的感知。

营养支持

均衡饮食：患者应保持均衡的饮食，摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质，如瘦肉、鱼类、蛋类、豆类等，有助于增强免疫力，促进疱疹愈合。避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，如辣椒、花椒、油炸食品等，以免加重炎症

反应。同时，保持充足的水分摄入，有助于排毒和缓解症状。

心理护理

由于带状疱疹可能会引起疼痛和皮肤损害，患者担心预后会出现焦虑、抑郁等情绪，照护者应耐心倾听，向患者普及带状疱疹及其后遗症的相关知识，使其了解疾病的性质、病因、治疗方法和预后，减轻其心理负担。同时，鼓励患者保持积极的心态，增强自我照护能力和信心。

预防传染

1. 减少接触：在水疱未干涸前，患者应避免与他人密切接触，尤其是儿童、孕妇、老年人等易感人群，以防病毒传播。

2. 环境消毒：保持室内空气清新，每日定时开窗通风，并使用紫外线消毒空气，墙面、地面等也应定期消毒，保持物品专人

专用。

3. 增强免疫力：平时要注意保持健康的生活方式，积极参与锻炼，作息规律，保证足够的休息和睡眠，均衡饮食，增强身体的免疫力。

4. 接种疫苗：带状疱疹疫苗经过临床验证对50岁及以上的人群具有超过90%的保护效力，较为安全可靠。接种疫苗后，可以大大减少患带状疱疹的概率，即便再次患病，临床症状也会相对减轻。

定期复查

带状疱疹患者在康复期间应定期到医院进行复查，以便及时发现并处理可能出现的并发症或后遗症。如果在家中出现症状加重或新的不适症状时，应立即就医并按照医生的建议进行治疗。

带状疱疹患者的居家护理对康复至关重要，通过细心照料、科学的皮肤管理、疼痛干预、营养支持及心理调节等，可有效缓解症状、缩短病程、降低并发症的发生，有助于患者安全度过急性期，早日恢复健康。

（作者：林瑞平 平潭综合实验区医院 内分泌血液肿瘤科 主管护师）