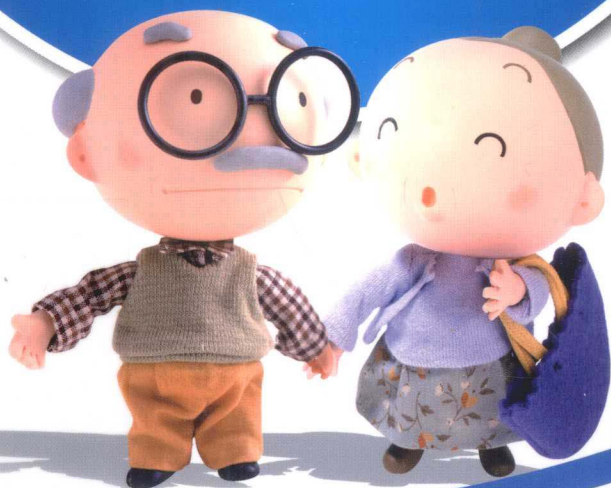


常见病防治手册·

总主编 吴咸中

骨关节病

朴 哲 李瓦里◎主编



华龄出版社

老年常见病防治手册

骨 关 节 病

朴 哲 李瓦里 主编

华 龄 出 版 社

责任编辑：林欣雨
封面设计：魔弹文化
责任印制：李未圻

图书在版编目 (CIP) 数据

骨关节病/朴哲, 李瓦里主编. —北京: 华龄出版社, 2012.3
ISBN 978-7-80178-941-9

I. ①骨… II. ①朴…②李… III. ①老年人—关节
疾病—防治 IV. ①R684

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 056781 号

书 名：骨关节病
作 者：朴 哲 李瓦里 主编
出版发行：华龄出版社
印 刷：三河科达彩色印装有限公司
版 次：2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷
开 本：720×1020 1/16 印 张：9.375
字 数：110 千字 印 数：1~3 000 册
定 价：20.00 元

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮编：100009
电 话：84044445 (发行部) 传真：84039173

《老年常见病防治手册》编委会

主 编 吴咸中

编 委 (以姓氏笔画为序)

王兴民	王 洁	王存选	白人骁	吕文光
刘恩顺	朴 哲	孙增涛	朱思伟	李维廉
李方儒	李永健	张志宏	张 虹	金银龄
赵 凯	党 群	唐艳萍	徐 勇	徐 玲
常宝成	常 柏	龚 瑾	潘从清	

编写人员 (以姓氏笔画为序)

丁 莎	马宝杰	牛 薇	牛秀伟	王 超
王存选	王 辉	王凤玮	付 敏	吕文光
刘恩顺	刘继威	刘冉录	刘美玉	刘 佳
牟广韬	朴 哲	乔宝民	孙增涛	孙文强
朱思伟	陈 明	李维廉	李方儒	李永健
李树颖	李小娟	李继海	李瓦里	李 健
杨俊华	杨菊红	杨 阔	张志宏	张 虹
张 萍	张世姝	金 喆	金 彦	庞 雁
单春艳	封继宏	郝 剑	姚 嫱	赵 凯
赵永捷	党 群	郭庆捷	郭思佳	郭晓荣
高 陆	高 晟	顾芳芳	贾 宁	秦玉坤
唐艳萍	徐 勇	徐 玲	崔莉红	曹振华
常宝成	常 柏	龚 瑾	董 阳	韩秀江
窦 钊	蒿俊行	廉 富	蔺 宇	潘从清
魏葆琳				

编 务 高颖 邢成思

主编 朴 哲 李瓦里
编委 李继海 牟广韬 郝 剑
葛俊行

序

随着社会的进步、经济和医学的发展，人的预期寿命不断提高，我国已经进入老龄化社会，据相关部门统计，我国 60 岁及以上老年人已达 1.7765 亿，占总人口的 13.26%。老年人是许多疾病的高发人群，对医药保健知识需求较高，老年病的防治问题日益突出。为此我们编写了这套丛书。

本丛书共包括 10 个分册，各个分册都由本学科知名专家担任主编，他（她）们都曾参与《实用老年中西医结合治疗学》的编著工作，其学识水平、临床经验和文字水平都为丛书的编写奠定了坚实基础。为了让没有医学背景的老年朋友也能顺利地理解和运用常见老年病的防治知识，各个分册都采取问答形式，尽量浅显而详细地介绍不同疾病的基础知识、致病原因、临床表现、诊断要点、实用中西医疗法及相关心理、饮食、运动等预防方法，以便让广大读者看得懂、用得上、有实效。有条件的读者还可在阅读本丛书的基础上，参阅相关书籍，以拓展知识、加深理解。大家既做健康教育的受益者，又做健康教育的推广者，利己利人，善莫大焉。

老年人的幸福安康是社会文明和谐的重要标志。我国历来有尊老敬老的优良传统。“老吾老以及人之老”曾做为世界大

同的一个重要标志，祝老人“寿比南山不老松”更是人人皆知的美好祈愿。我相信这套丛书的作者们一定能秉承仁者之心，传播济世仁术，为促进老年健康幸福发挥聪明才智，做出精诚贡献。

老年人是社会的宝贵财富，健康是老年人“老有所为，老有所乐”的基本条件。科学养生，无病早防，有病早治，是保持健康、延缓衰老的基本途径。就我个人体会而言，保持心态平和愉悦，维持健康规律的生活习惯，是我们老年人最应该注意而且能够做到的事情，于健康有大益，于家庭有大益，于社会有大益。在此，我衷心希望广大读者，特别是老年朋友，能够通过阅读本书广博知识，开阔胸襟，因人制宜，学以致用，美意延年，尽登寿域。

因时间仓促，本丛书还定有一些不尽如人意之处，恳请读者和同道不吝指正。

吴咸中

2011.12

前 言

我国已经步入老龄化社会，预计 2050 年中国 60 岁以上老年人将占三成。据临床观察统计，约有半数以上的老年人承受着各种骨关节疾病之苦。

骨关节、软骨在维持人们身体健康中起着很重要的作用，因各种原因如变性、破坏均可引起关节疼痛，临床上以腰背痛为主诉的患者不计其数，除了腰椎退变、腰间盘突出等直接病因外，腰背痛主要原因为骨质疏松。

中国是世界人口骨质疏松和潜在骨质疏松症患者最多的国家，我国 50 岁以上的人群中骨质疏松症总患病率为 15.7%，而且，随着人口寿命的延长，这一比例还在逐步增加。在我国，70%~80%的中老年骨折是因骨质疏松引起的，其中，每年新发骨质疏松性脊柱椎体骨折约有 181 万人，髌部骨折病例为 23 万。因此，老年骨关节炎和骨质疏松已成为全世界需要研究的重要课题。

近 10 年，我国在骨与关节性疾病的基础研究上取得了可喜的成绩。在保守治疗骨关节炎方面，不断开发透明质酸或环氧化酶抑制剂等新药；软骨移植、软骨细胞抑制和间充质干细胞移植等新技术给患有股骨头坏死、骨关节炎等骨关节疾病的患者带来了福音，人工关节置换术提高了晚期股骨头坏死、骨关节炎患者的生活质量。骨科患者的康复治疗也在增加肌力和关节活动度方面起了很重要的角色。

为普及骨关节疾病的预防和治疗知识，提高人们对骨与关

节疾病重要性的认识和全民健康水平，我们编写了这本科普图书，作者均为临床骨科医生，结合临床实践经验，根据临床骨关节病患者经常遇到的问题，主要介绍了老年人骨与关节疾病的发病原因、化验检查、日常生活中注意的事项，力求以科普形式、通俗易懂的语言，解答患者普遍关心的各种骨关节疾病的相关问题。

作者

2012.2

目 录

骨关节炎和骨关节病是一回事吗？	1
骨关节炎的名称都有哪些？	1
骨关节炎的发病率怎么样？	1
引起骨关节炎的主要因素是什么？	2
年龄、职业和骨关节炎发病有关系吗？	3
骨关节炎都有哪些症状？	3
骨关节炎的 X 线表现有什么？	4
骨关节炎患者临床实验室检查都有哪些？	5
“骨刺”会引起关节疼痛吗？	5
补钙会不会加重骨刺的生长？	5
手法按摩能去除骨刺吗？	6
适当晒太阳对骨性关节炎有好处吗？	6
久坐会引起骨性关节炎吗？	6
夏天如何预防骨性关节炎？	7
手指关节炎一般会出现什么症状？	7
手指的关节炎如何治疗？	8
骨质增生就是骨关节炎吗？	8
多吃糖会加重骨关节炎吗？	8
吸烟会加重骨性关节炎的症状吗？	9
有能去除骨刺的药物吗？	9
急性扭伤会引起骨性关节炎吗？	9
着凉会诱发骨性关节炎吗？	10
膝关节骨性关节炎都有哪些症状？	10
骨关节炎和哪些疾病相鉴别？	10

得了骨关节炎怎么治疗? 11

骨关节炎病人保守治疗都有哪些? 12

膝关节疼痛时越痛越活动对吗? 13

贴膏药能治疗骨性关节炎吗? 13

外用膏药的目的是什么? 14

骨性关节炎关节腔内注射“润滑液”就能好吗? 14

关节镜能治疗骨性关节炎吗? 15

人工关节置换术是怎么回事? 15

人工关节置换术能解决什么问题? 16

人工关节能用多少年? 16

骨关节炎患者的饮食怎么调养? 16

骨性关节炎的预后怎么样? 17

中医药对于骨性关节炎的认识是什么? 17

中药治疗能治愈骨性关节炎吗? 18

什么叫类风湿性关节炎? 18

怎样才能诊断类风湿性关节炎? 18

类风湿性关节炎仅仅是关节疾病吗? 19

类风湿性关节疾病会遗传吗? 19

类风湿性关节炎的内因是什么? 20

什么样的人 would 得类风湿性关节炎? 20

类风湿性关节炎的发病和潮湿环境有关吗? 20

哪些诱因会诱发类风湿性关节炎症状? 21

类风湿性关节炎的症状都有哪些? 21

类风湿性关节炎检查指标都有哪些? 21

检查指标都是阴性说明不是或者是类风湿性关节炎吗? 22

晨僵指什么? 23

类风湿性关节炎有哪些内脏方面的表现? 23

类风湿性关节炎的临床分期如何? 25

类风湿性关节炎血沉的快慢说明什么问题? 25

类风湿性关节炎能治愈吗? 25

类风湿性关节炎需要抗炎吗? 26

类风湿性关节炎怎么治疗? 26

类风湿性关节炎的急性期和慢性期治疗原则是什么? 27

非甾体类药物对胃的刺激都很大该怎么办? 27

常用的非甾体类药物都有哪些? 28

类风湿性关节炎需要激素治疗吗? 29

类风湿性关节炎使用激素治疗时应当注意什么? 29

怎样用激素治疗类风湿性关节炎? 29

使用激素会有哪些副作用? 30

类风湿性关节炎患者除激素外还需要哪些药物? 31

类风湿性关节炎患者能否接受关节腔内注射治疗? 34

类风湿性结节怎么处理? 34

生物制剂对于类风湿性关节炎疾患有什么样的治疗前景? 34

类风湿性关节炎患者关节畸形必须手术治疗吗? 35

什么时候需要关节置换? 35

中医怎样认识类风湿性关节炎? 36

中医药治疗类风湿性关节炎的原则是什么? 36

针灸可以治疗类风湿性关节炎吗? 36

刮痧可以治疗类风湿性关节炎吗? 37

类风湿的危害有哪些? 37

类风湿性关节炎的患者有哪些常见的护理措施? 38

类风湿性关节炎的治疗应注意哪些方面? 38

类风湿会对眼睛造成危害吗? 39

什么样的食物会使类风湿性关节炎加重? 40

类风湿性关节炎患者的疼痛有哪些特点? 40

为什么不能轻视类风湿性关节炎的治疗? 41

不同类型的类风湿性关节炎的症状有哪些? 41

类风湿性关节炎与感染有关吗? 42

类风湿性关节炎手指关节痛怎么办? 43

类风湿性关节炎的患者注意事项有哪些? 43

类风湿性关节炎患者的饮食怎么调养? 44

类风湿性关节炎患者怎么运动? 44

什么是腰椎间盘突出? 45

什么是腰椎间盘突出症? 45

什么叫腰椎骶化和骶椎腰化? 45

什么是腰椎滑脱? 46

什么是腰椎管狭窄症? 46

引起腰椎间盘突出是什么原因? 47

腰椎间盘突出症发病前有哪些征兆? 47

腰椎间盘突出症为什么好发于腰第 4 段至第 5 腰椎间盘突出? 48

腰椎间盘突出症遗传吗? 48

为什么有些腰椎间盘突出症患者只有腰痛? 48

为什么腰椎间盘突出症有些表现为下肢疼痛与麻木? 49

腰椎间盘突出症能引起大小便失禁吗? 49

腰椎间盘突出症能导致瘫痪吗? 49

突出的腰椎间盘突出能复位吗? 50

腰椎间盘突出症 CT 图像的主要表现有哪些? 50

腰椎间盘突出症患者的磁共振 (MRI) 检查有什么用? 50

腰肌扭伤会引起腰椎间盘突出症吗? 51

梨状肌综合征与腰椎间盘突出症有什么关系? 51

腰椎间盘突出症有哪些治疗方法? 52

腰椎间盘突出症的治疗原则是什么? 52

卧床休息对腰椎间盘突出症患者有什么意义? 52

什么是骶管注射疗法? 53

牵引对腰椎间盘突出症有什么作用? 53

腰椎间盘突出症的髓核化学溶解疗法是怎么回事? 53

哪些腰椎间盘突出症可用经皮穿刺治疗? 54

腰椎间盘突出症手术治疗有哪几种方式? 54

腰椎间盘突出症的手术治疗会有哪些危险? 55

腰椎间盘突出症患者手术后应注意哪些问题? 56

腰椎间盘突出症治疗的预后如何？	56
腰椎疾病患者临床治愈后可以参加哪些体育运动？	57
腰椎疾病不能参加哪些锻炼？	57
腰痛时可以锻炼吗？	58
什么叫间歇性跛行？	58
脊柱也能发生结核吗？	58
脊柱结核能早期发现吗？	59
脊柱结核的治疗效果怎么样？	59
脊柱常发生什么肿瘤？	59
脊柱转移性肿瘤怎样治疗？	59
什么是颈椎病？	60
颈椎病有几种类型？	60
引起颈椎病的原因？	60
颈椎病与职业有关吗？	61
颈椎骨刺就是颈椎病吗？	61
什么是根型颈椎病？	61
什么是脊髓型颈椎病？	62
什么是椎动脉型颈椎病？	62
头晕、恶心、耳鸣就是颈椎病吗？	63
手麻是得了颈椎病吗？	63
美尼尔病和颈椎病性眩晕有什么不同？	63
什么是肩周炎？	64
如何治疗肩周炎？	64
肩周炎与根型颈椎病有什么不同？	64
交感型颈椎病有怎样表现？	65
颈部有响声是颈椎病吗？	65
照片上颈椎变直就是颈椎病吗？	65
颈椎病必须手术治疗吗？	66
颈椎病手术前需要戒烟吗？	66
哪些颈椎病可以保守治疗？	66

颈椎手术前需要病人做什么配合？	66
什么是颈椎管狭窄症？	67
颈椎前、后路手术的选择有什么区别？	67
前路手术是怎样进行的？	67
颈椎后路手术是怎样进行的？	68
颈椎病能治愈吗？	68
哪些颈椎疾患可以采用牵引治疗？	68
哪些颈椎疾患不适宜牵引治疗？	69
落枕是怎么回事？	69
如何治疗落枕？	70
老年人容易发生什么类型的骨折？	70
如何治疗胸腰椎骨折？	70
发生腕部骨折有什么症状？	71
什么叫髌部骨折？	71
髌部骨折有什么危险？	72
什么叫粗隆间骨折？	72
粗隆间骨折有什么症状？	73
粗隆间骨折容易愈合吗？	73
粗隆间骨折如何治疗？	74
什么是粗隆间骨折的保守治疗？	74
粗隆间骨折的手术治疗是什么？	75
为什么会股骨颈骨折？	75
股骨颈骨折发生的机制及预后是什么？	76
股骨颈骨折有什么症状？	76
如何治疗股骨颈骨折？	77
哪些股骨颈骨折患者适合保守治疗？	77
股骨颈骨折后会发生骨折不愈合吗？	78
股骨颈骨折后是不是治疗越早越好？	79
股骨颈骨折手术治疗的方法有哪些？	79
股骨颈骨折患者治疗上有哪些危险性？	81

股骨颈骨折容易发生哪些合并症？	81
股骨颈骨折术后股骨头坏死的取决于哪些因素？	82
防止股骨头坏死应该注意什么？	82
糖尿病患者能做手术吗？	83
术前医生为什么将口服降糖药改为胰岛素？	84
为什么术前要做检查？	84
做完手术是不是等于痊愈了？	85
什么叫股骨头坏死？	86
缺血性股骨头坏死的原因是什么？	86
股骨头坏死有什么症状？	87
酒精中毒如何引起股骨头缺血性坏死？	87
激素引起股骨头缺血性坏死的发病机制是什么？	88
激素的使用与股骨头缺血性坏死有何关系？	90
治疗过程中为何有些患者疼痛减轻，而有些患者加重？	90
股骨头坏死后为什么会出现跛行？	91
如何诊断股骨头坏死？	91
股骨头坏死能治愈吗？	92
缺血性股骨头坏死患者为什么需要拄拐？	92
什么是人工髋关节置换？	93
人工髋关节置换术后要保持什么样的姿势？	94
髋关节术后需应注意哪些问题？	94
人工髋关节置换术后会疼吗？	95
置换术后多长时间可以下地？	95
术后患者下肢肌肉力量练习方法有哪些？	96
髋关节置换出院后日常生活需要注意些什么？	96
髋关节置换出院后该怎么进行运动？	96
出院后需要吃药吗？	97
人工髋关节置换术后如何上下楼梯？	97
人工髋关节置换术后准备什么？	98
人工髋关节置换术后有哪些并发症？	99

人工髋关节置换术术后为什么要查下肢静脉彩超? 99

什么是深静脉血栓? 99

人工髋关节置换术后深静脉血栓的发生率高吗? 100

人工髋关节置换术后多长时间发生深静脉血栓? 100

深静脉血栓有什么症状? 100

深静脉血栓如何预防? 101

发生深静脉血栓怎么办? 101

人工髋关节置换术后感染发生率高吗? 102

人工髋关节置换术感染原因以及各期特点是怎样的? 103

人工髋关节置换术后感染有什么症状? 104

怎么诊断人工髋关节置换术后感染? 105

人工髋关节置换术后发生感染怎么办? 105

人工髋关节的使用寿命是多少? 106

人工髋关节置换术后为什么要注意预防脱位? 107

人工髋关节术后脱位有什么症状? 107

什么是人工髋关节反复脱位? 108

什么叫假体松动? 108

假体松动有什么症状? 109

假体松动的原因是什么? 109

如何知道假体松动? 109

人工髋关节术后如何预防脱位? 110

什么叫髋关节翻修术? 111

什么是骨质疏松症? 111

骨质疏松症有什么特点? 112

什么是酒精性骨质疏松症? 112

为什么绝经期妇女容易患骨质疏松症? 112

甲状旁腺功能和骨质疏松症有关系吗? 113

降钙素和骨质疏松有关系吗? 113

骨质疏松症遗传吗? 113

什么样的饮食容易患骨质疏松症? 114