



中老年 常见骨科 疾病防治 知识问答

ZHONGLAO NIAN

CHANGJIAN GUKE JIBING FANGZHI

ZHISHI WENDA

编 著 / 聂希健 郑永军 杨玉明
编著单位 / 中国人民解放军第261医院骨科

疾病自我管理丛书

中老年常见骨科疾病 防治知识问答

丛书顾问 / 匡培根

丛书主编 / 张明群 (美)

编 著 / 聂希健 郑永军 杨玉明

编著单位 / 中国人民解放军第 261 医院骨科

 **中国社会科学出版社**
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年常见骨科疾病防治知识问答 / 聂希健, 郑永军, 杨玉明编著. —北京: 中国社会科学出版社, 2010. 12

(疾病自我管理丛书 / 张明群 (美) 主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 3343 - 2

I. ①中… II. ①聂…②郑…③杨… III. ①中年人—骨疾病—防治—问答②老年人—骨疾病—防治—问答
IV. ①R681 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 178271 号

丛 书 名: 疾病自我管理丛书

书 名: 中老年常见骨科疾病防治知识问答

丛书顾问: 匡培根

丛书主编: 张明群 (美)

编 著: 聂希健 郑永军 杨玉明

编著单位: 中国人民解放军第 261 医院骨科

责任编辑: 冯义龙

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电话: 编辑部: (010) 66026807

邮购部: (010) 66060275

销售部: (010) 66080300 传真: (010) 66051713

(010) 66051698 传真: (010) 66080880

(010) 66080360 (010) 66063678

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 153mm × 225mm 1/16

印 张: 11.25

字 数: 93 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

《疾病自我管理丛书》编委会

丛书顾问：匡培根 中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会主任
中国人民解放军总医院教授

丛书主编：张明群（美） 中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会
副主任 首都医科大学宣武医院心脑血管病综合防治中心主任

编委：（以姓氏笔画为序）

王炎峰（美） 中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会副主任

王新生 中国医学科学院天坛医院神经外科副主任医师

尹国华 山西省太原市中心医院皮肤科主任

田成林 中国人民解放军总医院神经内科副主任医师

田慧 中国人民解放军总医院南楼内分泌科主任

匡培根 中国人民解放军总医院专家组成员

吉训明 首都医科大学宣武医院副院长

刘佑琴 首都医科大学宣武医院体检中心主任

陆菊明 中国人民解放军总医院内分泌科主任

何静杰 中国康复中心神经康复科主任医师

张小澍 中国人民解放军第261医院神经内科主任

张松 中国人民解放军第261医院院长

贾建军 中国人民解放军总医院南楼神经内科主任医师

陶国枢 中国人民解放军总医院老年研究所教授

管维平 中国人民解放军总医院南楼神经内科主任医师

总 序

进入 21 世纪以来，随着我国经济的快速发展和老龄化进程的加速，健康教育已经越来越受到大家的重视。通过健康教育，不仅要防治常见病、多发病的科学知识普及到大众中去，更重要的是促使人们养成健康的生活方式，提高自我保健能力，为全民健康素质提高打下良好的基础。

近年来，中央文明办、民政部等部门为满足中老年人群的需求，组织了“夕阳红工程图书”编写工作，以充实城乡万家社区图书室。中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会受委托组织编写的“疾病自我管理丛书”，以中老年常见病、多发病为主，2009 年已经出版了有关高血压、糖尿病、血脂异常、冠心病、脑血管病防治问题的图书。2010 年继续组织专家分批陆续编写更多的相关读物，涉及更广泛的常见病。因为这些都是对中老年人危害很大的疾病，加上有太多

的困惑和误区，需要我们把这方面的知识介绍给患者及其家属，使广大中老年朋友从中获益。

“疾病自我管理丛书”的编委和作者都是在百忙的临床工作之余不辞辛劳，付出了大量的精力，牺牲休息和节假日，牺牲了与家人团聚的时间，才使丛书在较短时间内得以完稿。他们对待大众健康教育工作的认真态度和奉献精神使我钦佩与感激。尽管各位编者都作出了许多努力，但其中仍难免有一些不足之处，希望专业的医务工作者和广大读者提出宝贵的意见和建议，为我们今后继续出版更多、更好的健康教育作品，为广大的人民群众服务，为促进社会发展贡献一份力量。

还要对为本丛书付出大量心血的责任编辑冯义龙同志致以最诚挚的敬意和衷心的感谢。

张明群

中国老教授协会心脑血管病防治专家委员会副主任
首都医科大学宣武医院心脑血管病综合防治中心主任

序

随着社会经济的发展、人类物质生活的改善、医疗卫生事业的进步及人类自我保健意识的增强，人类的平均寿命逐步增加。以我国为例，国人的平均寿命在新中国成立初期为 35 岁，1978 年为 66.7 岁，2001 年为 71.8 岁，而 2009 年已增长至 75 岁。根据世界卫生组织统计标准，60 岁以上人口占总人口的 10% 即标志已经进入老龄化社会。2010 年年初，我国 60 岁以上人口已达到 1.74 亿，占总人口的 12.8%，并且正以平均每年增加约 596 万人的速度继续增长，预计到 2020 年将达到 2.48 亿人，占总人口的 17.2%。由此可见，我国社会老龄化的问题将日趋突出。

与此同时，因中老年人机体组织形态的蜕变和生理功能的衰退而导致的疾病正日益增加。在骨科专业领域中，最常见的骨质疏松症和由此而继发的骨折和损伤、退行性骨关节炎、退行性脊柱疾病和转移性骨

肿瘤等疾病发生率明显升高，严重影响了中老年人的身心健康和生活质量。如何预防、治疗和延缓这类疾病和损伤的发生、发展，提高中老年人的生活质量，已成为全体骨科同人必须面对的重要课题。

我们综合现代医学科研成果和大量的临床工作经验，总结、编著了适合中老年人阅读和供全科医师参考的《中老年常见骨科疾病防治知识问答》一书，就中老年人可能发生的一些常见疾病和损伤，以科普知识的形式进行描述和介绍。期望读者能够从中了解中老年人常见的骨科疾患，认识康复治疗和自我保健的重要性，并从中找到一些常见问题的解决办法，获得有益的启示。

编者在编撰过程中力求做到知识性与实用性并重，使读者读得懂、用得上。但由于编撰工作难度大，加之作者知识、经验所限，难免会有疏漏或错误，敬请读者谅解，并提出宝贵意见。

编 者

2010年1月5日



目 录

总序 / 1

序 / 1

第一章 一般常识简介 / 1

1. 骨科学研究的内容有哪些 / 1
2. 中国骨科学是如何发展的 / 2
3. 骨科常用检查手段有哪些 / 4
4. 受伤肢体为什么要用石膏固定 / 7
5. 什么情况下应该用石膏固定 / 7
6. 什么情况下不建议进行石膏固定 / 7
7. 石膏固定后要注意些什么 / 8
8. 为什么不用传统的夹板固定法 / 9
9. 什么是外固定支具 / 10



- 10. 什么是牵引术 / 11
- 11. 为什么要进行关节穿刺 / 12
- 12. 什么是局部封闭 / 13
- 13. 关节镜手术有哪些特点 / 14
- 14. 中老年人有哪些生理特点 / 15
- 15. 中老年人常见的骨科疾病有哪些 / 18
- 16. 外伤急救时应该注意什么 / 19

第二章 机体老化——退行性疾病 / 22

- 1. 什么是骨关节炎 / 22
- 2. 骨关节炎的临床表现有哪些 / 23
- 3. 骨关节炎患者如何进行自我诊断 / 24
- 4. 骨关节炎与类风湿性关节炎如何区别 / 25
- 5. 骨关节炎的治疗方法有哪些 / 25
- 6. 外科治疗 / 27
- 7. 怎样预防骨性关节炎 / 27
- 8. 肩周炎需要治疗吗 / 28
- 9. 什么是肩袖损伤 / 29
- 10. 为什么会得冈上肌腱炎 / 31
- 11. 什么是肩峰撞击症 / 32
- 12. 什么是“网球肘” / 33
- 13. 什么是“高尔夫球肘” / 34
- 14. 什么是尺骨鹰嘴滑囊炎 / 34



15. 怎样治疗和预防桡骨茎突腱鞘炎 / 35
16. 腕管综合征有哪些表现 / 36
17. 什么是三角纤维软骨复合体 (TFCC) 损伤 / 38
18. 如何治疗狭窄性腱鞘炎 / 39
19. 什么是孟唇损伤 / 40
20. 髋部的弹响是什么病 / 41
21. 什么是股骨头坏死 / 42
22. 股骨头坏死有哪些自我检查方法 / 44
23. 股骨头坏死有哪些治疗方法 / 45
24. 为什么会有关节游离体 / 46
25. 半月板损伤如何治疗 / 48
26. 什么是踝关节撞击症 / 48
27. 什么是足拇趾外翻、跖囊炎 / 49
28. 足拇外翻、跖囊炎应如何治疗 / 50
29. 为什么中老年人容易足跟痛 / 51
30. 跟痛症怎样治疗 / 53
31. 如何预防足跟痛 / 54
32. 为什么会得颈椎病 / 55
33. 颈型颈椎病有哪些症状, 应如何治疗 / 56
34. 神经根型颈椎病有哪些症状, 应如何治疗 / 58
35. 椎动脉型颈椎病有哪些症状, 应如何治疗 / 60
36. 交感型颈椎病有哪些症状, 应如何治疗 / 62
37. 脊髓型颈椎病有哪些症状, 应如何治疗 / 63
38. 关于颈椎病存在哪些常见的认识误区 / 65
39. 生活中如何预防颈椎病 / 66



40. 什么是胸椎管狭窄 / 67
41. 有哪些常见的因素会导致腰腿痛 / 68
42. 急性腰扭伤如何治疗 / 70
43. 腰部软组织慢性损伤的原因有哪些 / 71
44. 什么是腰椎间盘突出症 / 73
45. 腰椎间盘突出有哪些临床表现 / 74
46. 腰椎间盘突出如何治疗 / 76
47. 为什么会得腰椎管狭窄症 / 77
48. 腰椎管狭窄有哪些特点 / 77
49. 如何治疗腰椎管狭窄症 / 78
50. 什么是腰椎滑脱 / 79
51. 退行性腰椎滑脱有哪些临床表现 / 80
52. 腰椎滑脱如何治疗 / 80
53. 为什么会出现退行性脊柱侧凸 / 81
54. 退行性脊柱侧凸应该如何治疗 / 82

第三章 骨质疏松症 / 83

1. 什么是骨质疏松症 / 83
2. 为什么发生骨质疏松 / 84
3. 骨质疏松症有哪些临床表现 / 86
4. 如何诊断骨质疏松症 / 88
5. 哪些人群需要进行骨密度检测 / 89
6. 如何治疗骨质疏松 / 90



- 7. 怎样预防骨质疏松 / 93
- 8. 骨质疏松患者生活中的注意事项有哪些 / 94

第四章 中老年骨折及关节脱位 / 95

- 1. 何为骨质疏松性骨折 / 95
- 2. 骨质疏松性骨折有什么特点 / 95
- 3. 骨质疏松性骨折有哪些临床表现 / 96
- 4. 骨质疏松性骨折的治疗难点是什么 / 97
- 5. 发生骨质疏松性骨折后, 医生如何进行术前评估 / 99
- 6. 骨折后的手术时机如何选择 / 101
- 7. 骨质疏松性骨折患者围手术期用药有什么特殊要求 / 101
- 8. 为什么中老年人容易发生髌部(髌骨轴)骨折 / 102
- 9. 髌部骨质疏松性骨折有哪些特点 / 103
- 10. 髌部骨折后怎样进行风险评估 / 103
- 11. 髌部骨折有哪些表现 / 104
- 12. 髌部骨折需要做哪些检查 / 104
- 13. 髌部骨折如何治疗 / 105
- 14. 中老年人的脊柱骨折有什么特点 / 107
- 15. 如何诊断骨质疏松性脊柱骨折 / 107
- 16. 骨质疏松性脊柱骨折有哪些治疗方法 / 108
- 17. 什么是肱骨近端骨折 / 109
- 18. 肱骨外科颈骨折需要做哪些检查 / 110



19. 肱骨外科颈骨折应该如何治疗 / 110
20. 什么是桡骨远端骨折 / 111
21. 桡骨远端骨折应该做哪些检查 / 112
22. 桡骨远端骨折后应如何治疗 / 112
23. 桡骨远端骨折有哪些常见并发症 / 113
24. 什么情况下会发生髌骨骨折 / 114
25. 如何治疗髌骨骨折 / 115
26. 什么是胫骨平台骨折 / 116
27. 为什么会发生胫骨平台骨折, 骨折后有什么表现 / 116
28. 胫骨平台骨折应如何治疗 / 117
29. 踝关节骨折是如何发生的 / 118
30. 踝关节骨折应该如何治疗 / 119
31. 肩关节为什么容易发生关节脱位 / 120
32. 肩关节脱位应该如何治疗 / 121
33. 什么是踝关节脱位 / 122

第五章 骨与软组织肿瘤 / 124

1. 什么是神经鞘瘤 / 124
2. 神经鞘瘤有哪些特点, 应该如何治疗 / 125
3. 什么是脂肪瘤, 怎样检查和治疗 / 125
4. 什么是畸形性骨炎 / 126
5. 畸形性骨炎有什么症状, 应该进行什么检查 / 127



6. 畸形性胃炎应该如何治疗 / 128
7. 什么是骨巨细胞瘤 / 129
8. 骨巨细胞瘤有什么症状, 应该如何检查 / 130
9. 骨巨细胞瘤应该如何治疗 / 131
10. 什么是软骨肉瘤及其治疗方法 / 132
11. 什么是脊索瘤及其治疗 / 134
12. 什么是恶性纤维组织细胞瘤, 其临床表现是什么, 怎样进行治疗 / 136
13. 什么是骨转移瘤 / 137
14. 骨转移瘤常用的全身治疗方法有哪些 / 142
15. 骨转移瘤常用的局部治疗方法有哪些 / 144

第六章 常用功能锻炼方法 / 146

1. 肩关节活动受限时有哪些锻炼方法 / 147
2. 如何加强肩关节肌力 / 148
3. 肘关节和前臂如何进行功能锻炼 / 149
4. 髋关节有哪些康复方法 / 150
5. 如何进行膝关节功能锻炼 / 150
6. 踝关节怎样康复锻炼 / 151
7. 颈椎病保健体操有哪些 / 151
8. 怎样进行腰背肌功能锻炼 / 153

索 引 / 157



第一章 一般常识简介

1. 骨科学研究的内容有哪些

答：骨科学又称矫形外科学，是医学的一个专业或学科，专门研究骨骼肌肉系统的解剖、生理与病理，运用药物、手术及物理方法保持和恢复这一系统的正常形态与功能。随着科学技术的发展和进步，骨科学在诊断、治疗方面有了很大的进展。骨与关节结核病灶清除疗法在全国推广，极大地提高了手术的治愈率；手外科的建立和发展，使手外伤的诊治技术迅速得到普及和提高；显微外科手术的广泛开展，使多趾游离再造手、神经束的吻合及松解，0.2毫米的小动脉间的吻合已不再是神话；采用新的术式治疗脊柱侧凸、颈椎病及颈椎狭窄等疾病都取得了较好的效果；对关节炎患者采取的各种有效的术式，使得多年卧床的患者重新站立起来；对恶性骨肿瘤的治疗已从单一的



截肢发展到综合的治疗，提高了手术的治愈率和存活率；膝关节镜的临床应用，不仅解决了一些疑难关节病的诊断，而且实现了诊断及治疗同步进行；随着材料科学的发展，使得一些复杂的骨折同样也能进行内固定治疗；人工关节、人工椎体的功能及性能也更趋完善。总之，骨科学的发展与基础医学，特别是实验医学、医学影像学及材料科学的发展是分不开的。

随着时代和社会的发展，骨科伤病谱有了明显的变化。例如，骨关节结核、骨髓炎、小儿麻痹等疾病明显减少，交通事故引起的创伤明显增多；人口老龄化，老年性骨质疏松引起的骨折、关节病增多；受环境因素的影响，骨肿瘤、类风湿性关节炎等疾病相应增多。骨科伤病谱的变化，要求骨科研究的重点以及防治重点必须适应这一转变，这也决定了骨科今后的发展方向。

现代科学的发展，既要有精细的分科，同时更强调多学科的合作。骨科的发展同样如此，未来的骨科发展，不仅要求更加重视同基础医学的结合，而且应该重视充分利用先进的科学技术成果。例如，人工关节功能的进一步完善，就必须依赖材料科学的发展。及时地将材料科学的新成果应用于骨科临床，将会使骨科的诊治水平提高到一个新的高度。

2. 中国骨科学是如何发展的

答：中国骨科学有悠久的中医正骨医学，又有西方骨科学的成就。中医骨伤科的基本理论认识开始于公元前3