



名医科普社区行

总主编 李广智

你有过足跟着地感觉犹如触电样麻木的长骨刺经历吗？
你有过上下楼梯时，膝关节痛得无法迈步的膝关节炎经历吗？
你有过清晨起床双手僵硬的类风湿关节炎的经历吗？
为了减轻或避免疼痛，快乐地度过每一天，本书专家为你详尽解答
上述问题，并教你应对策略。

名医谈 骨与关节病

顾问 贾连顺
名誉主编 杨庆铭 曾炳芳 张立强
主 编 李广智

中国脊柱外科临床医学中心
中国科普作家协会
上海医学会骨科学会
上海市科普作家协会医卫专业委员会
WHO 上海骨关节健康教育基地专家委员会

推荐优秀科普读物

上海市科协“名家科普讲坛”参与组编



名医科普社区行/李广智总主编

名医谈骨与关节病

顾问 贾连顺
名誉主编 杨庆铭 曾炳芳 张立强
主 编 李广智

第二军医大学出版社

内 容 简 介

本书详细地介绍了骨与关节病发病情况、病因、症状、诊断、鉴别诊断、治疗和预防保健。内容系统、详尽、实用,由骨与关节病专科医生联手精心编撰。适合广大骨与关节病患者和家属阅读,同时对专科临床医师和护理人员也具有参考价值,还是防治骨与关节病科普宣传的好教材。

图书在版编目(CIP)数据

名医谈骨与关节病/李广智主编. —上海:第二军医大学出版社,2009.5

(名医科普社区行/李广智总主编)

ISBN 978-7-81060-783-4

I. 名… II. 李… III. 关节疾病-诊疗 IV. R684

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 041144 号

出 版 人 石进英

责任编辑 钱静庄 一 玉

插 图 钱铭源

名医谈骨与关节病

主 编 李广智

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏句容排印厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6.625 字数:139千字

2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

印数:1~3500册

ISBN 978-7-81060-783-4/R·736

定价:16.00元

参 编 人 员

总 主 编 李广智
顾 问 贾连顺
名誉主编 杨庆铭 曾炳芳 张立强
策 划 朱建坤 陈凌康
主 编 李广智
副 主 编 戴力扬 冯建民 李 明
袁 文 史国栋
秘 书 张彩平

编写人员 (按姓氏汉语拼音为序)

戴力扬 冯建民 何 川 贾连顺
李 海 李 明 李广智 梁 裕
柳 达 刘敬峰 沈宇辉 史国栋
王 毅 吴 毅 卫 惠 徐卫东
徐继平 杨庆铭 袁 文 张 灵
赵长清

顾问

- 贾连顺 中国脊柱外科临床医学中心主任
解放军骨科研究所所长
国际脊髓学会中国脊髓损伤学会副主任委员
WHO 上海骨关节健康教育基地医学顾问团专家委员会主任委员
第二军医大学附属长征医院骨科教授

名誉主编

- 杨庆铭 中华医学会骨科学会副主任委员
上海医学会骨科专业委员会名誉主任委员
上海市伤骨科研究所所长
WHO 上海骨关节健康教育基地医学专家委员会主任委员
上海交通大学附属瑞金医院骨科教授
- 曾炳芳 上海医学会骨科学会主任委员
上海市创伤骨科临床医学中心主任
上海市四肢显微外科研究所所长
WHO 上海骨关节健康教育基地专家委员会主任委员
上海市第六人民医院骨科主任、教授
- 张立强 上海市医学会科普学会主任委员
上海市健康教育所常务副所长
WHO 上海健康教育与健康促进合作中心主任

策划

- 朱建坤 上海市科协“名疗科普讲坛”办公室主任
上海市科普作家协会会员
- 陈凌康 上海市图书馆讲座中心主任

主编

- 李广智 中国科普作家协会会员
WHO 上海骨关节健康教育基地医学专家委员会委员、秘书长
上海医学会科普学会委员,上海市科普作家协会医卫专业委员会副主任委员
上海市杨浦区精神卫生中心副主任医师,心理咨询师上海市国家职业资格鉴定考评员
上海市杨浦区疾病预防控制精神卫生分中心常务副主任
《家庭用药》杂志副主编
中国医药科技出版社《名医与您谈疾病》系列丛书主编
上海文化出版社《名医会诊疾病》系列丛书主编

副主编

- 戴力扬** 上海交通大学附属新华医院骨科教授,博士生导师
中华医学会骨科学会基础学组委员
中华医学会骨科学会脊柱学组委员
中华医学会上海骨质疏松学会委员
颈椎研究学会(Cervical Spine Research Society)惟一的中国人会员
- 冯建民** 上海交通大学附属瑞金医院骨科副主任(主持工作)、主任医师
中华医学会骨科学分会微创学组委员会委员、教授
上海市医学会骨科学专业委员会委员暨关节外科学组副组长
上海市康复医学会修复重建外科专业委员会委员
中欧骨科学术交流委员会理事
WHO上海骨关节健康教育基地医学专家委员会委员
- 李明** 第二军医大学附属长海医院骨科主任、主任医师、教授、硕士生导师
北美脊柱外科学会会员
国际矫形、创伤学会会员
国际微创脊柱外科学会会员
中国残联中国脊柱脊髓委员会理事
中华医学骨科学会骨质疏松委员会委员
中国肢体伤残委员会委员
- 袁文** 第二军医大学附属长征医院骨科主任、教授、主任医师、博士生导师
- 史国栋** 第二军医大学附属长征医院骨科医学博士、主治医师

参编人员简介

(按姓氏汉语拼音为序)

骨关节病

- 李明** 第二军医大学附属长海医院骨科主任、教授
- 徐卫东** 第二军医大学附属长海医院骨科教授

膝关节病

- 冯建民** 上海交通大学附属瑞金医院骨科副主任、教授
- 何川** 上海交通大学附属瑞金医院骨科主治医师
- 李广智** WHO上海骨关节健康教育基地专家委员会委员、秘书长
- 刘敬锋** 上海交通大学医学院附属瑞金医院骨科主治医师、医学硕士
- 王毅** 上海交通大学医学院附属瑞金医院骨科教授、主任医师、医学博士
- 卫惠** 上海交通大学医学院附属瑞金医院骨科护师、关节外科专职护士

吴 毅 复旦大学附属华山医院康复医学科教授
徐继平 上海交通大学附属瑞金医院骨科主治医师
杨庆铭 上海市伤骨科研究所所长、教授

腕关节骨关节病

何 川 上海交通大学附属瑞金医院骨科主治医师
刘敬峰 上海交通大学附属瑞金医院骨科主治医师
沈宇辉 上海交通大学附属瑞金医院骨科主治医师
杨庆铭 上海市伤骨科研究所所长
张 灵 上海交通大学附属瑞金医院骨科主治医师

脊柱骨关节病

戴力扬 上海交通大学附属新华医院骨科教授
贾连顺 中国脊柱外科培训中心主任
李 海 上海交通大学附属新华医院骨科医学硕士
李广智 WHO 上海骨关节健康教育基地专家委员会委员、秘书长
梁 裕 上海交通大学附属瑞金医院骨科教授
柳 达 上海交通大学附属新华医院骨科医学硕士
史国栋 第二军医大学附属长征医院骨科主治医师、医学博士
赵长清 上海交通大学附属新华医院骨科医学硕士

总 序

人类健康正受到空前未有的重视

人类健康正受到前所未有的重视：20 世纪的最后十年，是“脑的十年”；21 世纪的最初十年，是“骨与关节健康十年”。提请人们关注脑和骨骼的健康。人类第二个千年的最重大成就之一，就是健康得到重视，寿命大大延长。科学家目前预言：2030 年人类的寿命将大大延长。



纽约“国际寿命中心”老年病学专家罗伯特·巴特勒指出：人们将工作到 88 岁，并能挣钱养活百岁以上需进行心脏或肺脏移植手术、进行家庭医生护理或调换新牙齿与新髋部的老人，同时，他们本人将享有丰富多彩的娱乐、旅游生活。

21 世纪的长寿，还将赋予老年人婚爱更多浪漫色彩，他们的性生活将持续到 80 岁或百岁，他们将更少离婚而且要求白头偕老，他们中婚姻紧张关系比现在的人大大减少。人们将更普遍地推广“计划死亡”，也就是说，未来人类的“生老病死”都可以得到人工控制。

预计在 2030 年前，科学家将完成对所有导致人体老化基因的研究鉴定，与此同时，人类可以更有效地预防先天性疾病与残疾，使胎儿更美丽、智商更高。另外，使慢性病死亡率更低的药物也正在研制中。国际医学专家预测，2010 年前，基因检测将能准确测出某人可能面临哪种疾病威胁，如心肺病、乳腺癌、胰腺癌、前列腺病等。2020 年前，基因疗法药

物将上市,以更有效治疗上述糖尿病、抑郁症等。

到 2030 年,也许不用花 1 000 美元,即可查清一个人的全部基因组结构,包括遗传因素等,从而更有针对性地服药。人们不仅可以治疗今天的病,而且还能有效地预防明天的病,从而根本改变目前“100 名患者中 30 人服药有效,30 人服药无效,30 人不服药,10 人服药反而有害”的通常状况。

三次卫生革命并存

但是,当前人类的健康也面临非常严峻的挑战:三次卫生革命并存,心理问题、精神疾病倍增。

第一次卫生革命是针对严重危害人类健康的传染性疾病和寄生虫病展开的,是 19 世纪后半叶从欧洲开始的,通过控制传染源、预防接种、改善环境等措施,以控制传染病的流行。迄今,鼠疫虽在北美、欧洲等卫生设施先进的地区已经绝迹,但在亚洲、非洲的一些地区,人鼠共患疾病还时有出现,旧传染病死灰复燃,新传染病不断涌现。自 20 世纪 70 年代以来,结核、鼠疫、白喉、梅毒等古老的传染病又卷土重来。

2009 年 1 月 15 日,人民日报刊发“流行病蔓延与全球变暖皆迫在眉睫”的文章指出:近来,一些流行病在发达国家和发展中国家呈现蔓延的趋势:沙门菌疫情目前正在美国 43 个州肆虐,迄今已造成 400 多人感染;急性呼吸道传染病——麻疹也在欧洲呈扩散之势,世界卫生组织(WHO)称 2010 年在欧洲消除麻疹的目标恐难实现;在津巴布韦,感染霍乱的人数已近 4 万,自去年 8 月以来已有 2 000 多人因此死亡,这是继 1999 年霍乱在尼日利亚造成近 2 100 人死亡后最严重的一次霍乱疫情,与此同时,埃及、越南等国都发生了禽流感疫情,并出现数人感染死亡的案例……

2009 年 5 月 6 日 WHO 信息:截至目前全球共有 21 个国家或地区累计报道甲型 H1N1 流感确诊病例 1 490 例,死亡 30 人。与上期报道相比,报道国家数不变,确诊病例增加 366 例,确诊死亡增加 4 人(墨西哥);其中,墨西哥新增 232 例,美国新增 117 例,英国新增 9

例,西班牙和意大利各新增 3 例,韩国和德国各新增 1 例。

21 世纪以来,新传染病事件不断发生,这已成为世界性严重的公共卫生问题。

第二次卫生革命始于 20 世纪中叶,主要是预防控制由慢性非传染性疾病、中毒、意外创伤和精神障碍对人类健康的危害。2005 年 11 月 17 日下午,“公共卫生分论坛”在北京饭店隆重开幕,来自世界 19 个国家和地区的公共卫生专家学者、卫生部门决策者出席了会议,中国各大医学院校公共卫生学院院长、疾病控制科研单位的 100 多位代表参加了大会。世界卫生组织(WHO)慢病司司长罗伯特·比格赫教授在“全球慢性非传染性疾病的现状”报告中介绍了世界范围内的慢性疾病情况:全球约有 3 500 万人死于包括心脏病、脑卒中、糖尿病、癌症、呼吸性疾病在内的慢性疾病。前卫生部副部长殷大奎教授在会上指出:“中国慢性病发展的趋势和危害首先表现在慢性疾病相关因素持续上升,增幅加快,发病年龄提前,农村增长幅度大于城市,其中脑血管疾病、心脏疾病和肿瘤最为明显。”慢性疾病对中国人的致病和伤害率达到了 38%,其中心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病和骨关节疾病等严重威胁人类健康。

针对以上情况,WHO 提出“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”的健康四大基石,对科学、文明、健康的生活方式进行了高度概括。美国保健福利部推荐 6 项有益于健康的生活方式:①不吸烟;②少饮酒;③合理膳食;④适量运动;⑤定期健康检查;⑥遵守交通规则。美国经过 30 年的努力,使心血管病的死亡率下降 50%,其主要是通过改善行为与生活方式而取得的。风起云涌的第二次卫生革命,使慢性非传染性疾病在发达国家和一些发展中国家得到了有效控制,取得了举世瞩目的可喜成绩。

第三次卫生革命——21 世纪人人享有卫生保健。随着人类社会的不断进步,人们的健康意识越来越强,保健需求也越来越高,尤其是第二次卫生革命的成功,大大增强了人们的自我保健意识。1998 年 5 月,在日内瓦召开的第 51 届世界卫生大会上,审议通过了

世界卫生组织(WHO)提出的“21 世纪人人享有卫生保健”的全球卫生战略,从而拉开了以“提高生活质量、促进人类健康长寿、实现人人享有卫生保健”为目标的第三次卫生革命的帷幕。

如果说第一次卫生革命的主要武器是疫苗和抗生素的话,那么第二次、第三次卫生革命的主要法宝是健康教育、健康促进和自我保健。

心理问题、精神疾病倍增

“精神疾病时代”正悄然来临

世界卫生组织前总干事布伦特兰博士曾在北京向记者介绍,当今世界前 10 种致残或使人失去劳动能力的主要疾病中有 5 种是精神疾病,包括严重的抑郁症、精神分裂症、双向情感障碍、酒精依赖和强迫性障碍,其中精神抑郁症列第五位,预计到 2020 年它将跃升到第二位,现在全世界仍有 1/3 的人口得不到精神治疗的基本药物。

有资料表明,我国自 20 世纪 80 年代以来,精神障碍的患病率呈上升趋势。也有专家预测认为,进入 21 世纪后,中国各类精神卫生问题将更加突出,其患者将占中国全部疾病和外伤所致残及丧失劳动力的 1/5,并且在 2020 年的疾病总负担观测值中,精神卫生问题仍将排名第一。

近日人民网刊载了 2008 年 6 月 17 日《生命时报》首都医科大学附属北京安定医院副院长王刚的文章:“警示:我们正进入精神疾病时代”。专家指出:如果说,第一次和第二次卫生革命给人的身体健康提供保障,那么,以 1998 年 5 月在日内瓦召开的第 51 届世界卫生大会为标志的第三次卫生革命,就吹响了建筑心理健康长城的号角。这是因为精神疾病的发病率正在提高,正如中国科学院院士贺林所说——我们正无情地进入了精神疾病时代。2005 年 7 月 14 日(雅虎)西班牙《荟萃》月刊 7 月号发表的文章说,人类进入精神疾病时代。世界 25% 的人在其人生的某个阶段出现精神障碍,精神疾病已经成为 21 世纪的重要疾病。

“精神疾病时代”正悄然来临,人类已由“传染病时代”、“躯体病时代”进入了“精神疾病时代”,精神疾病将是 21 世纪的流行病。

医疗卫生“战略前移”和“重心下移”

2008年2月26日由科技部(原国家科委)和中国科学院共同召开的319次香山会议(为全民医疗保障“开处方”),一组令人堪忧的数字:中国每年有1000多万农村人口因病致贫或返贫;据专家称,在城市里每5个人中就有一位因为没钱而有病不去看;据不完全统计,目前在看专家门诊的患者中,约1/3是伤风感冒之类的小毛病,只有不到1/3的患者才是真正患有疑难杂症……

这是近年来医疗领域之怪现状:老百姓盲目就医,使各类医院接诊量严重不均,一些常见病、多发病、诊断明确的疾病没有被“留”在社区,而是向大医院集聚;医疗机构诱导患者过度消费医药,多检查、多开药、开大处方,让患者身心不堪重荷;专家门诊存在着“用高射炮打蚊子”的状况,因被患者过度滥用,而造成医疗资源浪费;农村医疗网络不健全致使许多家庭因病返贫……

鉴于以上情况,卫生部近来发布一系列文件,重申医疗改革的重点将进行伟大的战略转移:“战略前移”和“重心下移”,所谓“战略前移”,即把过去的重治疗改为重预防;所谓“重心下移”,即把过去重三级、二级大医院改为将医疗卫生的重点放到社区去。

在社区卫生服务中心,我们看到这样的情况:一般医生的患者不多,但是名医面前确实人满为患,一天看几十个患者不稀奇。

医学科普进社区 健康保健靠自己

根据流行病学调查结果显示,影响人类健康的危险因素中,遗传因素占15%,环境占17%,生活方式占60%,而医疗仅占8%。

因此,必须转变观念,使中国全体民众树立“预防为主,保障健康”的理念,要尽可能维护健康、促进健康,做到疾病早期发现、早期诊断、早期治疗,提高慢性病的知晓率、控制率,减少重大疾病发生率。

“中国13亿人的健康不能靠看病吃药来解决。”在中国工程院院士俞梦孙看来,单靠以生物医学模式为主的“西方医学”难以实现全民健康保障,每个人必须树立“健康靠自己”的健康保障意识,健康教育是基础,对不良生活方式干预是最重要的手段。

鉴于以上情况,第二军医大学出版社最近推出“名医进社区系列”丛书,以健康为目的,以健康教育、健康促进为方法,以“名医进社区系列”丛书着手,全面普及医学科普知识,把健康保健的金钥匙送到大家手上。

记得我在做实习医生的时候,在瑞金医院的皮肤科,许多患者对我的带教老师冯医生说:“我排队排了两个多小时,您诊治我只花两分钟,是否在打发我?”冯医生笑着说:“因为我诊治一个患者只花两分钟,所以您排队要排两小时;如果我诊治一个患者花5分钟,您可能要排5个多小时。”

许多患者常常抱怨:挂一个大专家的号,加上排队等候,常常要耗费四五个小时,好不容易排到位,但由于看专家门诊的患者实在太多,就诊时间常常只有三四分钟,他们多么想“多听指导少排队”。“众里寻他千百度,蓦然回首,那人却在灯火阑珊处。”现在“名医科普社区行”丛书让您如愿以偿,一书在手,各路专家与您相伴,您百问,他百答,时时刻刻为您的生命保驾,为您的健康护航!

本丛书的出版,得到第二军医大学出版社的大力支持,特别得到高敬泉社长、钱静庄副编审的指导,特此鸣谢!

李广智

2009年5月



贾 序



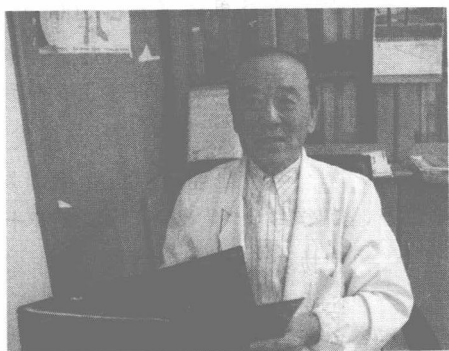
骨关节炎又称骨关节病,退行性关节病,增生性关节炎,肥大性关节炎,老年性关节炎,是最常见的一种慢性进展性关节疾病。在当前的美国成人中,骨关节炎患者高达4 800万,其中的15%患者还有严重的临床症状和疾病很不稳定。我国已进入世界老龄人口国家的行列,因而老年性骨关节炎的发病率同样很高,对社会经济的发展有着很大的影响。

为了配合世界卫生组织发起并且有世界各国共同参与的“骨骼与关节健康十年”活动,中国科普作家协会会员、上海市科普作家学会专业委员会副主任委员李广智医师组织编写了这本科普读物,作为科普巡讲的推荐读物。本书囊括了从基础到临床、从症状到治疗的防治知识。撰写本书的作者,均为在临床上丰富经验、在理论上有很深造诣的医师,他们已成为上海乃至全国新一代的有名望的专家。包括来自中国脊柱外科临床医学中心、上海长征医院、上海长海医院、上海交通大学附属瑞金医院、附属新华医院、上海市第六人民医院及复旦大学附属华山医院骨科的二十余位专家,他们都有丰富的医学科普工作经验,本书以解答问题的方式,介绍了骨关节炎的基本知识、发病原因、临床表现、检查和诊断、并发症和康复以及非手术疗法、手术疗法。内容丰富,深入浅出地阐述骨关节炎相关的各种问题,符合人民群众了解这一常见疾病的需要。相信本书的出版必将受到广大读者的欢迎,对骨关节炎的患者

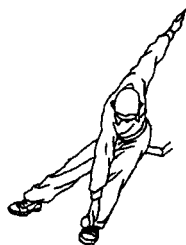
及其家属尤有指导意义,也可供临床医师和护士参考。应主编之邀,披阅之余,乐为作序,向广大读者推荐。

贾连顺

2009年5月



前言



人类面临骨关节疾病的巨大冲击。目前,全世界 60 亿人中,约有 4 亿人患有不同程度的骨关节疾病,他们生活在骨关节炎、类风湿关节炎、慢性关节疼痛、骨质疏松、腰背痛、交通事故创伤、工伤、运动伤害所带来的痛苦之中。全世界每 30 秒钟就有一个人死于交通事故,每年有 2 300 万~3 400 万人因车祸致伤。肌肉骨骼系统疾病是医院转诊、职工病残、长期病假最重要的原因。下腰痛是人类第一位最重要的致病原因。影响女性健康病因调查显示,骨关节病变排行第四位,男性病例排行第八位。跛行、畸形将继续影响儿童正常发育。

在过去的 15 多年中,由于骨质疏松引起的骨折病例数已翻一倍,50 岁以上妇女,每三人中就有一人因骨质疏松而造成骨折。美国在过去 5 年中,肌肉骨骼系统疾病带来的经济损失是惊人的,从 2 150 亿美金猛增至 2 540 亿美金,经济损失增加了 18%。

我国关节炎患者人数也在 1 亿左右。被称为“人类致残的头号杀手”的骨关节病随着人口老龄化到来,中老年人群发病已呈现上升趋势。65 岁以上人群中,关节疾病患者占慢性病患者群数一半以上。

到 21 世纪末,亚洲、拉丁美洲骨质疏松症导致髌部骨折发生率将翻倍,发展中国家 25% 医疗费用将用于创伤相关疾病。骨科学专家根据人口统计学趋势指出,至 2020 年估计受关节疾病影响人群将增加 50%,全世界将有 5 亿 7 千万人受累。鉴于以上

严峻事实,由世界卫生组织发起并由世界各国共同参与的“骨骼与关节健康十年”,将 21 世纪的第一个十年(2000—2010 年)定为骨、关节疾病预防、治疗和发展的十年,旨在唤起全人类共同重视骨骼与关节疾病对人类健康、世界经济和社会生活的巨大影响;要求将人群中的类风湿关节炎(RA)、骨质疏松(OP)和骨关节炎(OA)的预期发病率降低 25%。

我国卫生部于 2002 年 10 月 12 日在人民大会堂代表中国政府正式宣布参加“骨骼与关节健康十年”组织,并将时间定为 2002—2012 年。这将骨与关节疾病的防治工作推向一个新的台阶。

为了配合我国政府和世界卫生组织的“骨与关节健康十年”的活动,上海脊柱外科临床医学中心、上海医学会骨科学会、上海市伤骨科研究所、上海市健康教育所、WHO 上海骨关节健康教育基地专家委员会和“12320 上海市公共卫生公益电话专家组”达成共识:任何一个单位和组织都无法单独承担科普宣传任务,必须联手合作,编写一些优秀的科普读物,以提请大家注意防治腰腿痛及骨与关节疾病,并作为科普巡讲的推荐读物。为此组织全国著名的骨科专家撰写了《名医谈骨与关节病》、《名医谈腰腿痛》、《名医谈颈椎病》等科普读物。

本书在编写过程中,得到中国脊柱外科临床医学中心主任贾连顺、上海伤骨科研究所所长杨庆铭、上海医学会骨科学会主任委员曾炳芳、上海交通大学附属瑞金医院骨科主任冯建民、第二军医大学附属长海医院骨科主任李明、上海交通大学附属新华医院骨科戴力杨、上海市健康教育所常务副所长张立强等专家的指导,他们撰写了许多优秀的文章,在