

从医药科普
书

一本书 读懂 膝关节病

主编 杨 洸

中原出版传媒集团
大地传媒

中原农民出版社

医 药 科 普 丛 书

一本书读懂 膝关节病

主编 杨 洸

中原农民出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

一本书读懂膝关节病/杨洸主编. —郑州:中原农民出版社, 2016. 6

(医药科普丛书/温长路主编)

ISBN 978-7-5542-1416-9

I. ①一… II. ①杨… III. ①膝关节-关节疾病-防治-问题解答 IV. ①R684-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 088098 号

一本书读懂膝关节病

YIBENSHU DUDONG QIGUANJIE BING

出版:中原农民出版社

地址:河南省郑州市经五路 66 号

网址:<http://www.zynm.com>

发行:全国新华书店

承印:新乡市豫北印务有限公司

邮编:450002

电话:0371-65751257

投稿邮箱:zynmpress@sina.com

医卫博客:<http://blog.sina.com.cn/zynmcbs>

策划编辑电话:0371-65788653

邮购热线:0371-65724566

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:11.5

字数:174 千字

版次:2016 年 6 月第 1 版

印次:2016 年 6 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5542-1416-9 定价:29.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

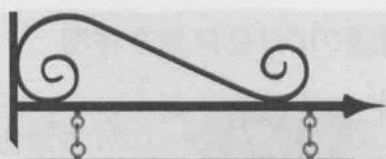
医药科普丛书编委会

主 编 温长路
编 委 (按姓氏笔画排序)

王西京	吕沛宛	刘金权
孙自学	孙宏新	杨 洸
杨建宇	张建福	柳越冬
高希言	黄志华	

本书主编 杨 洸

着未来世界的发展,也影响着社会的安宁。美国的人均年医疗经费投入已高达8700美元(占美国GDP的17.7%,是全球总投入的1/4),而国民健康水平(发病率 and 人均寿命)在世界卫生组织191个国家的排名中却



内容提要

膝关节病是关节疾病中的多发病,在中老年人群中发病率更高。发病原因很多,经常会给患者带来疼痛,甚至影响行动能力等困扰。本书采用一问一答形式,将专家临床经常遇到的、患者关心的问题,用通俗的语言进行了回答。本书介绍了基础知识、生活常识问题、膝关节骨性关节炎、结局和转归、治疗手段、功能康复和锻炼、核心肌力锻炼,并附类风湿性关节炎、其他类型的关节炎、其他的问题等内容。希望本书能为被膝关节病困扰的人提供帮助。

再序

一套丛书,两年间出版了 24 种,不仅被摆放在许多书店的显眼位置,有不错的卖点,而且还频频在各类书展中亮相,获得读者的好评。2014 年 2 月,其中的 19 种已通过手机上线阅读,把它带进了更广阔的空间……这些信息既让我高兴,也使我惊讶:一个地方性的出版社能有如此之光彩,可见其决策者运筹之精、编辑人员付出之多、市场运作人员对机缘的把握之准了。在平面出版物不断受到冲击的今天,这是不是应当引起关注和研究的一个现象呢!百姓的需求是最大的砝码,读者的喜爱是最好的褒奖,中原农民出版社不失时机地组织专家又编写出一批后续书目,并将于 2014 年 7 月起陆续推出。作为这套丛书的主编,我抑制不住内心的冲动,提笔写下这段话,以为这套丛书的高效繁衍鼓劲、助力!

继续推出《医药科普丛书》的意义,起码有三点是可以肯定的:

一是,为国民健康素养的提高提供食材。2012 年,我国居民的基本健康素养水平只有 8.8%,处于比较低的层次,与中国的大国地位和整体国力很不适应。2014 年 4 月,国家卫生和计划生育委员会在《全民健康素养促进行动规划(2014—2020)》中提出了 5 年后要将这个水平提高到 20% 的目标,这既是一项利国利民的大事,也是一项涉及诸多方面的艰巨任务。作为医学科学工作者,最方便参与、最有可能做到的就是利用自己的知识、智慧和创造性劳动,在向受众提供诊疗服务的同时,进一步加大对医学知识普及的广度、深度、力度和强度,通过讲健康知识、写科普作品,面传心授,身体力行,用群众喜闻乐见的形式向他们传播科学的生活理念和生活方式。《医药科普丛书》的承载中,就包含有这样崇高的使命。

二是,为医疗制度改革的顺利进行拓宽思路。我国正在进行的医疗制度改革,事关国计民生。疾病谱的快速变化、老龄化的日趋突出,困扰着未来世界的发展,也困扰着社会的安宁。美国的人均年医疗经费投入已高达 8 700 美元(占美国 GDP 的 17.7%,是全球总投入的 1/4),而国民健康水平(发病率和人均寿命)在世界卫生组织 191 个国家的排名中却

一直徘徊在第 18~20 位。我国虽然在过去短短几十年时间就完成了西方国家一二百年才完成的转变,但同时也存在着发展中国家所面临的疾病和健康的双重负担。如不及早干预,未来国家 GDP 的 1/4 将用于医疗。要解决十几亿人口的健康问题,必须寻找一条符合我国国情的路子,用李克强总理的话说,就是用中国式的方法去解决世界难题。《医药科普丛书》的承载中,也包含着这样积极的因子。

三是,为健康服务业的发展增添动力。2013 年 10 月,国务院正式出台了《关于促进健康服务业发展的若干意见》(以下简称《意见》),要求充分调动社会力量的积极性和创造性,扩大供给,创新发展模式,促进基本和非基本健康服务协调发展,力争到 2020 年,基本建立覆盖全生命周期、内涵丰富、结构合理的健康服务业体系。《意见》中提出的今后一个时期发展健康服务业的八项任务,体现在治疗、预防、保健、康复的各个层面,如何实现对疾病干预的前移,树立超前的健康管理意识,是重中之重的工作。它对降低发病率、减少疾病痛苦、节约卫生资源、增加健康指数、增强国力都有不可估量的作用。围绕这一理念,在健康预测、健康评估、健康教育、健康维护、健康干预等领域大有作为。《医药科普丛书》的承载中,还包含了这样有益的探索。

《医药科普丛书》的作者,都是各个学科的专家,资质是完全可以放心的。已经出版的 24 种书,传播了健康的正能量,产生了较大的影响,这是应当肯定的主旋律。仔细阅读就会发现,有的书文笔老到,深入浅出,趣味引人,出自长期从事科普的高手;有的书,墨花四溅,激情横溢,单刀直入,出自牛刀初试的新秀。越来越多的医学工作者爱科普、做科普,成为学术与科普并举的双重能手,是一种值得称道的好现象。学术与科普,既是可以互相渗透、互相促进,命运密不可分的同宗学问,又是具有不同个性特点的两个领域,如何在二者之间找到恰当的切合点、交融处,是文化和科学传播中需要认真探索和努力解决的问题。建议丛书的后续作品,进一步处理好政治与学术、文化与科学、中医与西医、创新与普及、养生与养病、偏方与正方、食养与食疗、高雅与通俗、书本与实用、引用与发挥等关系,立足基层、立足老百姓的实际需求,以指导大众健康生活方式的建立、养生理念的形成和常见病、多发病的防治方法为主,兼顾不同人群的不同需求,采取多样性的形式,有针对性地为民众提供科学、有用、有理、有趣的知识和技能,成为他们追求健康、幸福人生的

序

人类疾病谱虽然不断发生着变化，但常见病依然是影响健康长寿的最主要因素。以最多见的慢性病为例，心脑血管疾患、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病每年的死亡人数分别为1700万、760万、420万、130万，占世界死亡人数的85%左右，其中有30%的死亡者年龄还不足60岁。我国的情况也不乐观，政府虽然逐年在增加医疗投资，但要解决好十几亿人口的健康问题，还必须循序渐进，抓住主要矛盾，首先解决好常见病的防治问题。如何提高人们对健康的认知、对疾病的防范意识，是关系国计民生的紧迫话题，也自然是医药卫生工作者的首要任务。

2009年10月，在长春市召开的庆祝新中国成立60周年优秀中医药科普图书著作奖颁奖大会上，中原农民出版社的刘培英编辑提出了要编纂一套《医药科普丛书》的设想，并拟请我来担任这套丛书的主编，当时我就表示支持。她的设想，很快得到了中原农民出版社领导的全力支持，该选题被列为2011年河南省新闻出版局的重点选题。2010年，他们在广泛调查研究的基础上，筛选病种、确定体例、联系作者，试验性启动少量作品。2011年，在取得经验的前提下，进一步完善编写计划，全面开始了这项工作。在编者、作者和有关各方的通力合作下，《一本书读懂高血压》《一本书读懂糖尿病》《一本书读懂肝病》《一本书读懂胃病》《一本书读懂心脏病》《一本书读懂肾脏病》《一本书读懂皮肤病》《一本书读懂男人健康》《一本书读懂女人健康》《一本书读懂孩子健康》《一本书读懂颈肩腰腿痛》和《生儿育女我做主》12本书稿终于脱颖而出，在龙年送到了读者面前。今年，《一本书读懂失眠》《一本书读懂过敏性疾病》《一本书读懂如何让孩子长高》《一本书读懂口腔疾病》又和大家见面了，这的确是一套适合普通百姓看的科普佳作。

在疾病的防治方法上，如何处理好中西医学的关系问题，既是个比较敏感的话题，又是个不容回避的问题。我们的态度是，要面对适应健康基本目的和读者实际需求的大前提，在尊重中西医学科各自理念的基础上，实现二者的结合性表述：认知理念上，或是中医的或是西医的；检

查手段上,多是西医的;防治方法上,因缓急而分别选用中医的或西医的。作为这套书的基本表述原则,想来不必羞羞答答,还是说明白了好。毋庸遮掩,这种表述肯定会存在这样或那样的不融洽、不确切、不圆满等不尽如人意处,还需要长期的探索和艰苦的磨合。

东方科学与西方科学、中医与西医,从不同的历史背景之中走来,这是历史的自然发展。尽管中医与西医在疾病的认识上道殊法异,但殊途同归,从本质上看,中西医之间是可以互补的协作者。中西医之间要解决的不是谁主谁次、谁能淘汰谁的问题,而是如何互相理解、互相学习、互相取长补短、互相支持、互相配合的问题。这种“互相”关系,就是建立和诠释“中西医结合”基本含义的出发点与归宿点。人的健康和疾病的无限性与医学认识活动的有限性,决定了医学的多元性。如果说全球化的文化形态必然是不同文化传统的沟通与对话,那么,全球时代的医疗保健体系,必然也是不同医疗文化体系的对话与互补。当代中国医疗保健体系的建立,必然是中西医两大医学体系优势互补、通力合作的成果。中西医长期并存、共同发展,是国情决定、国策确立、国计需求、民生选择的基本方针。从实现中华民族复兴、提高国民健康素质和人类发展进步的共同目标出发,中西医都需要有更多的大度、包容、团结精神,扬长避短,海纳百川,携手完成时代赋予的共同使命。医学科普,是实现中西医结合和多学科知识沟通的最佳窗口和试验田。不管这一认识能不能被广泛认可,大量的医学科普著作、养生保健讲座实际上都是这样心照不宣地进行着的,无论是中医的还是西医的。

世界卫生组织称,个人的健康和寿命 60%取决于自己、15%取决于遗传、10%取决于社会因素、8%取决于医疗条件、7%取决于气候的影响,这就明确告诉我们,个人的健康和寿命,很大程度上取决于自己。“取决”的资本是什么?是对健康的认知程度和对健康正负因素的主动把握,其中最主要的就是对疾病预防问题的科学认识。各种疾病不仅直接影响到人的健康和生活质量,而且严重影响到人的生存状况和寿命。我国人均寿命从新中国成立之始的 35 岁升高到 2005 年的 73 岁,重要原因之一就是疾病防治手段不断得到改善和提高。如果对疾病防控的技术能够再提高一些,这个数字还有上升的余地。摆在读者面前的这套《医药科普丛书》,就是基于这种初衷而完成的,希望读者能够喜欢它、呵护它、帮助它,让它能为大家的健康给力!

新书出版之际,写上这些或许不着边际的话,权以为序。

梁书路

2013年春 于北京

基础知识

1. 什么是关节炎	1
2. 什么是疼痛	1
3. 关节炎疼痛的原因是什么?为什么疼痛的感觉也会有所不同	2
4. 膝关节有哪些重要的解剖结构	2
5. 骨质增生是缺钙引起的吗	4
6. 膝关节最常见的关节炎有哪几种	4
7. 引起膝关节肿胀的常见原因有哪些	4
8. 膝关节的关节炎有哪些表现?如何识别	5
9. 膝关节的关节炎如何治疗	6
10. 骨性关节炎的病情发展有什么特点	7
11. 什么是膝关节抽吸术	7
12. 什么是膝关节造影术	8
13. 关节液分析有什么意义	8
14. 膝关节伤病患者应该如何正确地使用拐杖和手杖	9

生活知识问题

1. 您是否患有膝关节疾病	10
2. 跑步会引起关节炎吗	10
3. 什么是打软腿?打软腿的常见原因有哪些	11
4. 膝关节后面品腿发紧是怎么回事	12
5. 膝关节伤病患者自己在家能做哪些运动	12

目 录

基础知识

1 什么是关节炎	1
2 什么是疼痛	1
3 关节炎疼痛的原因是什么？为什么疼痛的感觉也会有所不同	2
4 膝关节有哪些重要的解剖结构	2
5 骨质增生是缺钙引起的吗	4
6 膝关节最常见的关节炎有哪几种	4
7 引起膝关节肿胀的常见原因有哪些	4
8 膝关节的关节炎有哪些表现？如何诊断	5
9 膝关节的关节炎如何治疗	6
10 骨性关节炎的病情发展有什么特点	7
11 什么是膝关节抽吸术	7
12 什么是膝关节造影术	8
13 关节液分析有什么意义	8
14 膝关节伤病者应如何正确地使用拐杖和手杖	9

生活常识问题

1 您是否患有膝关节疾病	10
2 跑步会引起关节炎吗	10
3 什么是打软腿？打软腿的常见原因有哪些	11
4 膝关节后面总是发紧是怎么回事	12
5 膝关节伤病者自己在家能做些哪些处理	12

6	什么情况下必须到医院去检查	13
7	膝关节出了问题应该找谁看	13
8	膝痛患者去医院之前应该准备回答医生的哪些问题	14
9	如何向医生描述自己的病情	15
10	膝关节骨性关节炎患者的饮食应该注意什么	16
11	吃药能消除骨刺吗	16
12	有骨刺一定需要治疗吗	17
13	怎样防治膝关节骨质增生	18
14	如何早期发现膝关节骨性关节炎(早期症状)	19
15	关节炎患者如何避免上当受骗	20
16	生活中哪些因素会导致膝关节骨性关节炎? 需要注意 什么	21

膝关节骨性关节炎

1	什么是膝关节骨性关节炎	23
2	骨性关节炎是如何发生的	24
3	生活中具体有哪些因素会导致膝关节骨性关节炎	25
4	骨性关节炎是老化的结果吗	27
5	骨性关节炎的诊断标准是什么	28
6	膝关节骨性关节炎一定会疼吗	28
7	膝关节骨性关节炎与骨刺的关系	29
8	膝关节骨性关节炎是不是越磨越好	30
9	膝关节骨性关节炎多发生在哪些人群	30
10	膝关节骨性关节炎的疼痛有哪些特点	31
11	骨性关节炎 X 线片改变	32

结局和转归

1	患了骨性关节炎到底会严重到什么程度	33
2	膝关节骨性关节炎都有什么并发症	33

3	什么是膝外翻和膝内翻	34
4	膝内翻和膝外翻需要治疗吗	34
5	什么是截骨术	34
6	截骨术的效果如何? 截骨术后需要多长时间才能愈合	35
7	哪些患者适合做截骨术	35
8	截骨术有哪些危险	36
9	什么是膝关节盘状软骨	36
10	盘状软骨分哪几种类型	36
11	膝关节盘状软骨损坏可能出现哪些症状和特征	37
12	膝关节盘状软骨应如何治疗	37

治疗手段

1	膝关节骨性关节炎何时应该找医生就诊	38
2	膝关节骨性关节炎的治疗目标是什么	38
3	膝关节骨性关节炎的治疗方法有哪些	39
4	有哪些方法可以缓解关节炎的疼痛	40
5	骨性关节炎的药物治疗原则是什么	41
6	注射玻璃酸钠能根治骨性关节炎吗	42
7	中医治疗关节炎有何特色	43
8	什么是关节镜? 什么是膝关节镜手术	44
9	关节镜有什么用处	45
10	膝关节镜手术有什么优缺点	45
11	膝关节镜手术会有风险吗	46
12	哪些膝关节伤病适合用膝关节镜治疗	46
13	膝关节镜手术后恢复期内应注意哪些问题	47
14	膝关节镜适合什么人群	47
15	膝关节骨性关节炎治疗的常见误区	48
16	什么是骨性关节炎的基因疗法	49
17	膝关节骨性关节炎是否需要手术	49

18	什么是人工关节置换术	50
19	什么是人工膝关节置换术	50
20	人工膝关节有几种类型? 各有何特点? 如何解释	50
21	全膝盖关节置换的手术过程大概是怎样的	51
22	全膝关节置换术的效果如何	52
23	人工膝关节能够使用多长时间	52
24	哪些患者适合做人工膝关节置换术	53
25	哪些患者不适合做人工膝关节置换术	54
26	人工膝关节置换术后可能出现哪些并发症? 如何预防或 处理	54
27	全膝关节置换术后功能锻炼应该达到什么样的目标和 效果	57
28	人工置换膝关节术后患者住院期间如何进行功能锻炼	58
29	人工膝关节置换术后的患者出院后如何进行康复训练	59
30	什么是膝关节骨性关节炎的行为认知疗法	59
31	膝关节骨性关节炎常用的药物有哪些	60
32	常用镇痛药非甾体消炎药有哪些副作用	60
33	如何预防非甾体消炎药药物的副作用	61
34	骨性关节炎患者如何正确使用热疗法和冷疗法	61
35	怎样才能长期控制关节炎的疼痛	62
36	治疗关节僵硬的热疗法有哪些	63
37	护髌松筋手法治疗中老年膝关节骨性关节炎	63

功能康复和锻炼

1	为什么要强调康复训练的重要性	66
2	关节疼痛的时候进行功能锻炼, 疼痛会减轻还是会加重	66
3	为什么功能锻炼之后关节会疼一会儿? 如何预防	67

4	功能锻炼对膝关节伤病者有什么好处	67
5	增强肌肉力量的功能锻炼有哪几种	67
6	什么是耐力(有氧)练习	68
7	什么是柔韧性练习	68
8	关节炎患者的治疗计划中是否应该包括锻炼计划	68
9	关节炎的类型不同是否也应该选择不同的功能锻炼	69
10	怎样防治膝关节骨质增生	69
11	患膝关节骨性关节炎后应该怎样自我保健	70
12	膝关节骨性关节炎的康复具体锻炼有哪些	71
13	哪些功能锻炼适合大多数关节炎患者	73
14	关节炎患者应该如何开始功能锻炼	74
15	运动越多好得越快吗	74
16	关节镜清理术后还需要康复治疗吗	75
17	老年人膝关节骨性关节炎自我康复锻炼的要点是什么	76
18	气功治疗膝关节骨性关节炎吗	77
19	关节炎患者应保持怎么样的精神状态	78
20	关节炎患者应如何掌握功能锻炼的频率	78
21	关节炎患者应如何掌握功能锻炼的活动量	79
22	关节炎患者练习肌肉力量的最佳方法是什么	79
23	什么是CPM? CPM机有什么用	79
24	膝关节手术后膝关节不能弯曲怎么办	80
25	膝关节手术后为什么要进行功能锻炼	81
26	膝关节手术后应进行哪些功能锻炼	81

核心肌力锻炼

1	核心稳定性与核心力量的起源与发展是什么	83
2	核心力量与核心稳定性的定义是什么	84
3	核心的范围有哪些	85
4	对核心肌肉的界定是什么	85

5	核心训练的作用有哪些	86
6	核心训练与传统力量训练的区别与联系有哪些	88
7	如何进行徒手静力练习	88
8	哑铃瑜伽练习	93
9	PNF 拉伸练习(本体感觉神经肌肉促进疗法)	109
10	弹力带练习大腿肌肉	113
11	瑞士球徒手练习	115
12	瑞士球上哑铃、沙袋练习	119

附 1 类风湿性关节炎

1	什么是类风湿性关节炎	121
2	骨性关节炎与类风湿性关节炎有什么不同	122
3	类风湿性关节炎的分类标准是什么	123
4	类风湿性关节炎会有哪些症状	123
5	类风湿性关节炎患者就诊时医生会问您什么问题? 做哪些检查	124
6	怀疑为类风湿性关节炎时应该做哪些检查	125
7	什么是类风湿因子? 类风湿因子检测对类风湿性关节炎有何意义	125
8	什么是血沉? 查血沉有什么意义	126
9	什么是 C-反应蛋白? 查 C-反应蛋白有什么意义	126
10	全血计数(CBC)对类风湿性关节炎有何意义	126
11	抗核抗体检测对类风湿性关节炎有何意义	127
12	关节液分析对类风湿性关节炎有何意义	127
13	类风湿性关节炎的诊断依据是什么	127
14	有哪些疾病的症状与类风湿性关节炎相似	128
15	类风湿性关节炎的病因	129
16	哪些人容易得类风湿性关节炎	130
17	类风湿性关节炎的病情发展有什么特点	130
18	类风湿性关节炎与天气和气候有关吗	131