



协和医生答疑丛书

关节疼痛 251个怎么办

主编 杜心如



中国协和医科大学出版社

关节疼痛 251 个怎么办

——协和医生答疑丛书

主 编 杜心如

编 者 杜心如 张一模 赵玲秀
刘建丰 金 合 孙 贺

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

关节疼痛 251 个怎么办/杜心如主编. - 北京: 中国协和医科大学出版社, 1999

(协和医生答疑丛书)

ISBN 7-81072-028-7

I. 关… II. 杜… III. 关节疾病-防治-基本知识
IV. R684

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 60357 号

关节疼痛 251 个怎么办
——协和医生答疑丛书

主 编: 杜心如

策划编辑: 李春宇

责任编辑: 王庆杰

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65228583)

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 保定市华孚商标印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 1/32 开

印 张: 6.375

字 数: 142 千字

版 次: 2000 年 1 月第一版 2000 年 1 月第一次印刷

印 数: 1—5000

定 价: 12.00 元

ISBN 7-81072-028-7/R·023

(凡购本书,如有缺页、倒页、脱页及其它质量问题,由本社发行部调换)

前 言

关节是人体活动的枢纽，在人们日常生活和劳动中占很重要的地位。一个人每天都要走路、吃饭、大小便，这些看似很简单的日常活动必须由全身各关节的协调运动才能完成。如果关节功能障碍，则日常生活受到限制，卧床不起的患者更是如此。所以关节功能的正常是保证生命质量、体现人生价值的关键因素之一，早期防治关节病的发生与发展，保存关节的正常生理功能，是医学界的一个重要课题。

关节疼痛几乎人人都曾有过。有的关节疼痛是独立的一种疾病，而有些关节炎则是全身疾病的一种表现，如风湿关节炎是风湿病的表现之一，牛皮癣、血友病、痛风等疾病均可有关节疼痛，有的甚至是首发症状。所以关节疾病与全身疾病密切相关，正确认识和治疗关节疾病既可以保存关节功能又是全身治疗的一部分。

有相当一部分关节疼痛的患者，由于缺乏这方面知识而不知如何接受治疗，也不懂如何做关节的保护及功能锻炼。有的人认为只有服药才能治病，有的则拒绝手术治疗，还有的不惜重金去寻找“灵丹妙药”。在街头上也常常见到“关节越痛越活动”的信奉者，他们认为关节必须大量大幅度运动，否则关节就残废了。其实，造成关节疼痛的原因很复杂，治疗也各不相同，恢复关节功能是治疗的最后目的。这就需要综合治疗，除了正确地服药、休息、理疗外，正确的功能锻炼是至关重要的。本书的编写就是为了普及关节疾病

的基本知识，便于在实际工作中，对关节疾病进行有效地防治。此书可供广大患者、医学院校师生及广大基层医生参考使用。

本书定有不妥或错误之处，恳请广大读者指正。

杜心如

1999年3月22日



杜心如 男，1965 年出生于河北武邑县。1985 年毕业于承德医学院；1991 年于中国医科大学获外科硕士学位，专业方向骨科；自 1996 年于中国医学科学院，中国协和医科大学北京协和医院骨科深造，1999 年获医学博士学位。1991 年至今，一直从事骨与关节疾病的临床医疗和科研工作，对关节疾病的诊治有较丰富的经验。发表论文 50 多篇，参与编写《英汉医学缩略语大词典》、《脊柱外科新手术学》、《颈椎病 100 个怎么办》。现任承德市骨科学术委员会委员，《承德晚报》医学版健康顾问。

目 录

一、关节的基本知识

1. 您知道关节的基本结构吗? (1)
2. 关节有哪几种类型? (2)
3. 您了解不动关节和少动关节吗? (3)
4. 关节软骨的结构是什么? (3)
5. 关节软骨的功能有什么? (4)
6. 关节软骨内含有什麼成份? (4)
7. 关节软骨可以再生吗? (5)
8. 关节软骨的生长发育受哪些因素的影响? (5)
9. 关节囊的结构和功能是什麼? (6)
10. 滑膜的功能是什麼? (7)
11. 关节液是从哪里来的? (7)
12. 关节液中有什么成分, 为什么做关节液
 化验检查? (8)
13. 关节液(滑液)为什么能有润滑作用?
 其特性是什麼? (8)
14. 关节为什么能运动? (9)
15. 我们为什么能够知道关节的位置和状态? (9)

二、常见关节炎

16. 什么是风湿病? (11)

17. 风湿性关节炎是怎么回事? (12)
18. 如何预防和治疗风湿性关节炎? (13)
19. 风湿性关节炎用中药治疗有效吗? 如何
用药? (13)
20. 风湿性关节炎和类风湿性关节炎是不是
一回事? (15)
21. 类风湿性关节炎的临床特点是什么? (15)
22. 如何治疗类风湿性关节炎? (16)
23. 何谓化脓性关节炎? (17)
24. 化脓性关节炎如何治疗? (17)
25. 什么叫关节结核? 多发生于哪个关节? (18)
26. 痛风是怎么回事? (18)
27. 痛风如何预防和治疗? (19)
28. 假性痛风是怎么回事? (20)

三、膝 关 节

29. 下肢的正常力线是什么? (21)
30. 何谓膝内翻、膝外翻、K 型腿及 D 型腿? (21)
31. 造成膝内翻、膝外翻畸形的主要原因是
什么? (22)
32. 膝内翻、膝外翻是否遗传给下一代? (23)
33. 膝内翻、膝外翻的病人可以结婚生育吗? (24)
34. 外伤可以造成膝内翻、膝外翻吗? (24)
35. 外伤性膝内翻、膝外翻如何预防? (26)
36. 脑瘫或小儿麻痹可以造成膝内翻、膝外
翻吗? (26)
37. 何谓青春期膝内翻、膝外翻? (27)

- 38. 青春期膝内翻、膝外翻如何预防? (28)
- 39. 何谓老年性膝内翻? (29)
- 40. 膝内翻、膝外翻都是病理性的吗? (30)
- 41. 为什么婴幼儿会出现生理性膝内翻、膝
外翻? (30)
- 42. 怎样判断小儿膝内翻、膝外翻是否为生
理性? (31)
- 43. 为了孩子的健康, 孕期和哺乳期应注意
什么? (32)
- 44. 如何预防膝内翻、膝外翻畸形? (32)
- 45. 儿童期佝偻病的预防措施有哪些? (33)
- 46. 为什么膝内翻、膝外翻的治疗必须从娃
娃做起? (33)
- 47. 脑瘫和小儿麻痹后遗症患者如何预防膝
内翻、膝外翻? (34)
- 48. 矫正膝内翻、膝外翻的手术只是为了美
观吗? (34)
- 49. 膝关节骨关节炎的症状有哪些? (35)
- 50. 治疗膝关节骨性关节炎的手术有哪些? (36)
- 51. 怎么做人工膝关节表面置换术? (37)
- 52. 人工膝关节表面置换术有风险吗? (38)
- 53. 股四头肌是哪块肌肉? (39)
- 54. 髌骨是哪块骨? (39)
- 55. 髌前滑囊炎是怎么回事? (40)
- 56. 什么叫髌骨软化症? (40)
- 57. 髌骨软化症的症状有哪些? (41)
- 58. 小孩是不是也可以患髌骨软化症? (42)

59. 什么原因引起髌骨软化症?	(42)
60. 为什么女性容易患髌骨软化症?	(43)
61. 髌骨软化症与髌股关节炎是不是同一疾病?	(43)
62. 如何治疗髌骨软化症?	(44)
63. JKY 型肌肉康复仪治疗髌骨软化症的原理是什么?	(45)
64. 中老年人怎样做膝关节功能锻炼?	(46)
65. 膝关节越痛越活动对吗?	(47)
66. 盘腿坐着的习惯好吗?	(48)
67. 股四头肌萎缩与膝关节肿胀、积液是什么关系?	(48)
68. 如何锻炼股四头肌的功能?	(49)
69. 晚期髌骨软化症怎么治疗?	(50)
70. 髌股关节表面置换术术前需做什么准备?	(51)
71. 髌股关节表面置换术后注意什么?	(52)
72. 人工髌股表面置换术后如何康复?	(53)
73. 什么是半月板?	(54)
74. 半月板损伤后临床上有哪些症状和体征?	(54)
75. 半月板损伤如何治疗?	(55)
76. 半月板损伤手术切除疗效如何?	(56)
77. 半月板损伤能自行修复吗?	(56)
78. 半月板术后怎样进行功能锻炼?	(57)
79. 半月板损伤术前准备应注意什么?	(57)
80. 膝关节镜检查是怎么回事?	(57)
81. 在选择膝关节镜检查时应注意什么?	(58)
82. 膝关节血肿与创伤性滑膜炎如何鉴别?	(58)

- 83. 膝剥脱性骨软骨炎是怎么回事? (58)
- 84. 什么是关节内游离体? (59)
- 85. 何谓胫骨结节骨骺炎? (60)
- 86. 何谓疲劳骨折? (61)

四、髋 关 节

- 87. 您知道髋关节吗? (62)
- 88. 小孩出现髋关节疼痛多是什么疾病? (63)
- 89. 小孩大腿疼痛为什么应想到髋、膝关节
病变? (64)
- 90. 儿童也可能发生股骨头坏死吗? (64)
- 91. 小儿股骨头坏死的临床表现有哪些? (65)
- 92. 小儿股骨头坏死如何治疗? (66)
- 93. 肾上腺皮质激素可引起股骨头坏死吗? (67)
- 94. 酒精中毒可引起股骨头坏死吗? (68)
- 95. 何谓创伤性股骨头坏死? (68)
- 96. 股骨头坏死的症状和体征有哪些? (69)
- 97. 股骨头坏死的保守治疗有哪些? (70)
- 98. 按摩、服用各种药物能使已坏死的股骨
头复活吗? (71)
- 99. 股骨头坏死的手术治疗有哪些? (71)
- 100. 单纯 X 线片正常就能否认股骨头坏死吗? (72)
- 101. 何谓人工股骨头置换术? (73)
- 102. 为什么股骨颈骨折头下型和明显移位骨
折首选人工股骨头置换术? (73)
- 103. 怎么做全髋关节置换术? (74)
- 104. 什么样的病人可以接受全髋关节置换术? (75)

- 105. 什么样的病人不宜接受全髋关节置换术? (76)
- 106. 全髋关节置换的术前准备有哪些? (76)
- 107. 全髋关节手术病人术后注意事项有哪些? (77)
- 108. 全髋关节置换术的并发症有哪些? (78)
- 109. 何谓弹响髋? (80)
- 110. 类风湿性关节炎也可发生在髋关节吗? (81)
- 111. 化脓性髋关节炎如何早期识别? (82)
- 112. 化脓性髋关节炎如何治疗? (83)
- 113. 何谓髋关节结核? (84)
- 114. 髋关节结核如何治疗? (85)
- 115. 致密性髂骨骨炎是怎么回事? (86)
- 116. 什么叫关节的自我保护作用? (86)
- 117. 何谓夏科氏关节炎? (87)
- 118. 儿童反复的臀部注射好吗? (88)

五、踝及足关节

- 119. 您重视自己的足吗? (90)
- 120. 足弓是怎么回事? (90)
- 121. 高跟鞋与足病有何关系? (91)
- 122. 穿高跟中筒皮靴为什么有时出现小腿外面及足背部疼痛? (92)
- 123. 穿紧鞋有什么危害? (93)
- 124. 脚趾甲修剪的越短越好吗? (94)
- 125. ”存筋”后按摩对吗? (94)
- 126. 踝关节扭伤后怎么办才对? (95)
- 127. 踝关节扭伤后的康复措施有什么? (96)
- 128. 踝关节“骨折—脱位”的后期并发症是

什么？	(97)
129. 如何治疗踝关节创伤性关节炎？	(97)
130. 足跟痛是怎样造成的？	(97)
131. 小孩足跟痛是怎么回事？	(98)
132. 跟骨骨刺一定就是跟骨痛的原因吗？	(99)
133. 为什么肥胖的人易患足跟痛？	(100)
134. 为什么久病或长期卧床的人站立行走时 有足跟痛症状？	(101)
135. 如何治疗跟腱周围炎？	(101)
136. 足背部疼痛常见原因是什么？	(102)
137. 前足底部疼痛的常见原因是什么？	(103)
138. 何谓鸡眼和胼胝？	(104)
139. 跖外翻是怎样形成的？	(104)
140. 何谓跖外翻畸形？	(105)
141. 如何预防跖外翻？	(105)
142. 跖外翻发生后足部有什么变化？	(105)
143. 跖外翻治疗的常见手术方式是什么？	(106)
144. 何谓扁平足？怎么预防？	(106)
145. 足弓高低与生活习惯有关吗？	(107)
146. 何谓先天性平足症？	(108)
147. 如何检查自己的足是否为扁平足？	(109)
148. 汗脚怎么办？	(109)

六、肩 关 节

149. 肩关节指的是哪一部分？	(111)
150. 与肩部运动有关的肌肉主要有哪些？	(112)
151. 为什么肩关节疾病多见于老年人？	(113)

152. 肩部滑囊炎如何治疗？	(114)
153. 肩周炎的临床特点是什么？	(115)
154. 肩周炎如何治疗？	(115)
155. 肩周炎如何预防？	(116)
156. 强力手法治疗肩周炎好吗？	(117)
157. 何谓钙化性肌腱炎？	(117)
158. 肩关节功能障碍的阶段特征是什么？	(118)
159. 肩关节如何做功能锻炼？	(119)
160. 肱骨外上髁炎为什么引起手无力与前臂 酸胀？	(120)
161. 肱二、三头肌肌腱炎引起肩部疼痛无力 有何特点？如何治疗？	(121)
162. 体育运动与肩关节损伤性疼痛有什么关 系？	(122)
163. 肩部弹响是怎么回事？	(123)
164. 什么叫疼痛弧综合征？	(124)
165. 肩关节结核如何治疗？	(124)
166. 肩关节功能康复过程中常用的理疗方法 有哪些？	(125)
167. 如何认识肩关节功能障碍？	(127)
168. 肩关节融合术后肩部功能就全部丧失了 吗？	(128)
169. 肩关节撞击症是怎么回事？	(129)
170. 肩部撞击症如何治疗？	(129)
171. 肩胛弹响是怎么回事？	(129)
172. 肩胛弹响如何治疗？	(130)

七、肘及手部关节

- 173. 何谓肘内翻畸形？如何治疗？ (131)
- 174. 何谓肘外翻畸形？如何治疗？ (131)
- 175. 何谓骨化性肌炎？出现后如何治疗？ (132)
- 176. 为什么肘部的骨折脱位不能采取强暴的
 手法治疗？ (133)
- 177. 尺骨鹰嘴滑囊炎是怎么回事？ (133)
- 178. 何谓滑囊炎，常见的病因是什么？ (134)
- 179. 肘关节如何做功能锻炼？ (134)
- 180. 何谓狭窄性腱鞘炎？常发生在什么部位？ (135)
- 181. 为什么手指尤其是拇指及腕部易发生腱
 鞘炎？ (135)
- 182. 腱鞘炎如何治疗？ (136)
- 183. 婴儿的拇指不能伸直是怎么回事，如何
 治疗？ (136)
- 184. 什么是腱鞘囊肿？如何治疗？ (136)

八、骨性关节炎

- 185. 何谓骨性关节炎？ (138)
- 186. 骨性关节炎是怎么回事？ (138)
- 187. 骨性关节炎的名称有多少？ (139)
- 188. 何谓原发性骨关节炎？ (140)
- 189. 何谓继发性骨关节炎？ (140)
- 190. 骨性关节炎的病理变化有哪些？ (141)
- 191. 骨关节炎的病人有哪些症状？ (142)
- 192. 关节炎的病人为什么能够做“天气预报”？ (142)

193. 骨性关节炎病人如何做关节的自我检查？	(143)
194. 人体哪个关节易患骨关节炎？	(144)
195. 人工关节置换术是怎么回事？	(144)
196. 人工关节能解决什么问题？	(145)
197. 人工关节到底能维持多长时间？	(146)
198. 骨关节炎的 X 线表现有什么？	(146)
199. 正常关节的 X 线表现是什么？	(147)
200. 骨性关节炎如何治疗？	(147)
201. 骨关节炎病人的保守治疗有哪些？	(148)
202. 如何认识骨刺？	(149)
203. 手法按摩能消除骨刺吗？有无消除骨刺 的特效药？	(150)

九、全身性疾病与关节炎

204. 松毛虫性骨关节炎是怎样一种疾病？	(151)
205. 松毛虫性骨关节炎如何预防和治疗？	(152)
206. 有些牛皮癣病人何以会出现关节炎？	(153)
207. Reiter. 综合征如何诊断和治疗？	(153)
208. 何谓假痛风？	(154)
209. 淋病性关节炎是何种表现？	(155)
210. 什么是梅毒性关节炎？	(156)
211. 什么是褐黄病性关节炎？	(157)
212. 月经前水潴留综合征是怎么回事？	(158)
213. 何谓血友病性关节炎？	(159)
214. 血友病性关节炎如何预防和治疗？	(159)
215. 什么是布鲁杆菌性关节炎？	(160)
216. 肺性肥大性骨关节病是何种疾病？	(161)

- 217. 何谓痢疾后关节炎？ 如何治疗？ (162)
- 218. 精神错乱也可以引起关节痛吗？ (163)
- 219. 半身不遂也可伴发关节炎吗？ (163)
- 220. 何谓癌肿性关节炎？ (164)
- 221. 细菌性痢疾可以合并关节炎吗？ (164)
- 222. 何谓病毒性肝炎所致的关节炎？ (165)

十、关节病的检查、治疗及护理

- 223. 什么叫关节造影？ (166)
- 224. 常见几种滑液检查的临床意义是什么？ (166)
- 225. 关节病的治疗原则是什么？ (167)
- 226. 关节炎的病人如何加强营养？ (167)
- 227. 治疗关节炎常用的药物有哪些？ (168)
- 228. 关节患病时动与静的辩证关系是什么？ (169)
- 229. 急性关节病治疗期间如何做功能锻炼？ (170)
- 230. 关节疾病恢复期如何做功能锻炼？ (170)
- 231. 皮质激素的利与弊是什么？ (171)
- 232. 封闭是怎么回事？ (172)
- 233. 单纯用普鲁卡因或利多卡因进行封闭治
疗行吗？ (173)
- 234. 中药熏洗疗法是怎样治病的？ 如何操作？ (174)
- 235. 中药熏洗疗法用于治疗哪些疾病？ 常用
哪些药物？ 应该注意些什么？ (175)
- 236. 关节疼痛的病人多有什么样的心理问题？ (176)
- 237. 如何克服关节疼痛病人的心理障碍？ (176)
- 238. 如何做关节功能障碍病人的心理护理？ (177)
- 239. 石膏固定后怎样护理？ (178)