

老年骨与关节病的防治

郑守瑾 沈锋 赵杰

天津科学技术出版社



81392

老年骨与关节病的防治

郑守瑾 沈 锋 赵 森 著

C0138153



天津科学技术出版社

责任编辑：周祥初

老年骨与关节病的防治

郑守瑾 沈 峰 赵 森 著

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×1092毫米 1/32 印张9.825 字数198 000

1989年9月第1版

1989年9月第1次印刷

印数：1—6 200

ISBN 7-5308-0491-X/R·156 定价：3.75元

前 言

随着我国人民物质生活水平的不断提高，长寿问题已经提到议事日程上来。有关资料表明，我国男性的平均年龄已由解放前的30岁左右提高到66.95岁，女性为69.55岁，超过了世界人口平均寿命（61岁），并接近工业发达国家的平均水平（72岁）。人口的年龄结构也有了明显变化，老龄人口的相对比例和绝对比例也都有了大幅度的增加。全国总的情况约占8~9%，个别地区高达15%。从这个比例数字推算，全国约有老年人近1亿，这一数字相当于日本或巴基斯坦的总人口。随着老龄人数的剧增，近年来在全世界医学范围内，出现了老年学（Gerontology）和老年病学（Geriatrics）这二个分支，涉及了很广泛的医学各学科，纯理论性的内容也很多。我们在这里仅选择了与老年人关系最密切的骨与关节疾病的防治为中心，兼容一些老年人想知道也应该知道的科普知识，以满足广大老年读者、乃至中青年读者的需求。在这里我们所以要提到中青年读者的基本理由，是因为许多老年骨与关节疾病是在中、青年时期潜伏发展起来的。如果早在中、青年时懂得这些道理，就可早早着手采取措施。来日老年时，就可能大大减少患骨与关节疾病的客观条件。

本书所涉及的与骨、关节有关的疾病，大致可分为三类：第一类是只有老年人才易得的疾病。第二类是多发生在老年人，但是非老年人也有可能发生的疾病。第三类是各种

年龄的人都能发病，但对老年人来说，疾病过程有一定的特征性。这三类情况这里兼而有之，只是侧重点有所不同，对前二类疾病的讨论深度要更加细致些。由于本书的主要读者对象是老年人和部分中年人，所以有些与骨、关节疾病虽无直接关系，但对老年人健康、长寿却密切有关的一些新概念、新知识，在不冲淡主题的前提下，同时作了适当的介绍，以利于提高广大老年人的科学知识水平。

本书除可供广大中、老年读者使用外，还可供从事老年保健工作的医护人员及厂矿、农村、街道等基层医疗单位的同志们参考；也可供有兴趣的青年阅读。因为从预防的观点来看，青年人懂得这些知识，将有利于预防今后老年期来临时的老年病。

作者们虽都是长期从事骨科临床工作的医务人员，但对于撰写医学科普读物，缺乏经验，不妥之处一定不少，敬请广大读者不吝批评指正。

全书插图是由南京电视台郑延渝同志协助完成，在此一并致谢。

南京铁道医学院
医学科学研究所

郑守瑾 谨识

1988.5.30

目 录

老年人的概念是什么？为什么要研究老年学和老年病学？	(1)
人体有哪些骨与关节？它们对人体有哪些作用？	(3)
老年人的骨、关节会有什么显著的变化？	(6)
老年人为什么容易发生骨折和关节疾病？	(7)
怎样增强老年人的免疫力和推迟骨与关节及全身的衰老？	(9)
怎样推迟骨与关节老化现象的到来？	(12)
老年人关节及关节周围有哪些病变？应当注意什么？	(14)
老年人骨与关节疾病与哪些营养问题有关？	(20)
老年人饮食中最常缺乏的营养物质有哪些？对骨、关节有何影响？	(23)
老年人在用药上应注意哪些问题？	(24)
维生素与老年病有什么关系？	(27)
长期服用维生素E是否可预防衰老和骨质增生？	(30)
维生素D缺乏是否会造成老年人的骨软化症？	(31)
老年人能不能服用激素？激素对骨、关节等有什么影响？	(32)
喝酒能治好老年人腰酸背痛吗？	(35)
吸烟对老年骨、关节病有什么影响？	(37)

脊柱长骨刺能够治好吗？	(39)
锻炼能防治骨质疏松症吗？	(40)
预防老年骨与关节疾病为什么说最好从中年，甚至青 少年期开始为宜？	(42)
老年人步态障碍和姿势障碍的常见原因是什么？ 怎样 防治？	(43)
老年人脚痛有哪些病？ 怎样防止其发展？ 应如何 治疗？	(45)
老年人脚跟底下长骨刺，是否一定要开刀切掉？ 如不 开刀还有哪些好办法？	(47)
脚后跟痛要不要开刀？ 不开刀有没有别的办法使它 治好？	(49)
老年人为什么容易腰痛？ 长期腰痛会不会得瘫 痪病？	(50)
有人说老年人腰痛可以推拿治疗，有没有科学 道理？	(52)
“反走”能治老年人腰腿痛吗？	(53)
老年人预防腰痛的基本准则是什么？	(55)
老年人怎样预防坐骨神经痛？ 得了坐骨神经痛应怎样 治疗？	(57)
岁数大的老人为什么容易驼背？ 用什么办法可以 预防？	(59)
人老了要缩短，有没有科学的道理？	(61)
“高枕无忧”这句话有没有科学道理？ 对老年人有什 么影响？	(63)
外科医生对某些老年病人的骨关节病经常用“封闭”	

治疗，为什么？打封闭要注意哪些问题？·····	(65)
人到更年期骨与关节有何变化？·····	(67)
骨与关节疾病和长寿有什么关系？·····	(69)
长寿老年维护健康（包括骨与关节的正常功能）的诀窍是什么？·····	(70)
每天锻炼爬行运动是否对老年人健康有益？对骨与关节有没有好处？·····	(72)
延长寿命、延缓骨、关节衰老的措施有哪些？·····	(73)
骨与关节疾病与哪些病有关？·····	(76)
怎样预防和治疗老年人的骨质疏松症？·····	(79)
能否为老年人设计一个合理的、有益身心健康、防止骨质疏松的食谱？·····	(80)
什么叫骨折？老年人为什么容易骨折？·····	(85)
老年人骨折能够长好吗？吃排骨汤是否会加速骨愈合？有哪些情况会影响骨愈合？·····	(86)
老年人骨折后一般多久才能愈合？“伤筋动骨一百天”这句话对不对？·····	(88)
老年人股骨颈骨折，如住不进医院应该怎么治疗？·····	(90)
老年人股骨颈骨折为什么要长期卧床？·····	(92)
老年人防止骨折要注意哪些问题？·····	(93)
老年人跌倒容易发生哪些部位的骨折？·····	(94)
老年人治疗股骨颈骨折哪种方法最好？·····	(95)
什么是人工关节？人工关节对老年人有没有危害性？什么情况下不宜换置人工关节？·····	(97)
老年人骨折是否换人工骨头好？换了后有哪些优	

缺点？	(99)
老年人股骨粗隆间骨折有何特点？	(100)
股骨粗隆间骨折的老年病人应如何治疗？	(101)
老年人摔倒时手掌着地，常会引起什么骨折？	(103)
柯雷氏骨折应如何治疗？	(104)
老年人跌倒时为什么会发生肱骨髁上骨折？	(106)
肱骨髁上骨折外固定要注意些什么？	(107)
老年人在什么情况下会造成肱骨外科颈骨折？	(108)
肩部骨折以后为何常遗留疼痛？	(109)
脊柱的组成和功能与骨折关系如何？	(110)
在家中如何护理老年截瘫病人？	(111)
老年人的椎弓崩裂和腰椎滑脱，为何引起腰 腿痛？	(113)
老年人肘关节脱位为何要摄片检查？	(114)
老年人肩关节为什么容易脱位？有什么特点？	(115)
老年人肩关节脱位应如何治疗？	(116)
老年人肩关节脱位合并症如何处理？	(120)
老年人肩关节脱位时，怎样自我复位？	(121)
骨髓为什么会发炎？老年人骨髓炎有何特点？	(123)
老年人患脓疱和疖痛，为什么要特别提高警惕？	(125)
老年人的急性骨髓炎怎样诊治？	(126)
什么是慢性骨髓炎？如何治疗？	(127)
什么是化脓性关节炎？老年人得了该怎么办？	(128)
什么叫增生性关节炎？	(130)
增生性关节炎有哪些症状表现？	(131)
增生性关节炎有哪些防治措施？	(132)

类风湿性关节炎有哪些症状？	(135)
类风湿性关节炎的病因、病理变化是什么？	(137)
类风湿性关节炎有哪些 治疗 方法？	(138)
什么叫痛风性关节炎？	(139)
痛风的主要症状是什么？	(140)
痛风性关节炎有哪些诊断标准？	(141)
痛风性关节炎和类风湿性关节炎如何区别？	(141)
痛风性关节炎有哪些预防和 治疗 措施？	(142)
焦磷酸盐关节炎有哪些症状表现？	(144)
老年人焦磷酸盐关节炎的病因是什么？	(145)
焦磷酸盐关节炎应当怎样 治疗 ？	(145)
糖尿病性关节炎有哪些症状？	(146)
糖尿病性关节炎的发病原因是什么？	(147)
糖尿病性关节炎有何防治方法？	(148)
神经性关节炎有哪些症状表现？	(149)
神经性关节炎的病因、病理是什么？	(150)
神经性关节炎应该如何防治？	(151)
乳糜性关节炎的主要症状是什么？	(151)
乳糜性关节炎的病因及病理变化有哪些？	(153)
乳糜性关节炎应该怎样预防和 治疗 ？	(153)
淀粉样变性关节炎的主要症状是什么？	(154)
淀粉样变性关节炎有哪些基本病理变化？	(155)
淀粉样变性关节炎有何 治疗 措施？	(156)
色素沉着绒毛结节性关节炎有哪些症状？	(157)
色素沉着绒毛结节性关节炎应怎样 治疗 ？	(158)
甲状腺机能减退性关节病有哪些症状？	(159)

甲状腺机能减退性关节病应怎样治疗？	(160)
甲状旁腺机能亢进性关节病是怎样发病的？	(161)
甲状旁腺机能亢进性关节病有哪些症状？	(162)
甲状旁腺机能亢进性关节病应如何治疗？	(163)
什么叫半身不遂性关节病？有何症状？	(163)
半身不遂性关节病有何防治措施？	(164)
什么叫霉菌性关节炎？	(165)
霉菌性关节炎有哪些种类、症状及治疗方法？	(166)
血色病性关节炎有哪些症状？	(169)
血色病性关节炎有哪些预防和治疗措施？	(170)
间歇性关节积液性关节病有哪些症状？	(171)
间歇性关节积液性关节病怎样治疗？	(172)
暂时性髌关节骨质疏松症性关节病有哪些症状？	(172)
暂时性髌关节骨质疏松症性关节病应该如何 防治？	(173)
缺血坏死性关节病有些什么特点？	(173)
缺血坏死性关节病有哪些症状？	(175)
缺血坏死性关节病有何治疗方法？	(176)
颞下颌关节病的主要症状是什么？	(177)
颞下颌关节病的发病原因是什么？	(178)
颞下颌关节病的治疗措施有哪些？	(179)
哪些药物可以引起药物性关节痛？	(180)
药物性关节痛有哪些防治措施？	(183)
颈椎病有哪些症状表现？	(183)
颈椎病有哪些检查方法？	(187)
颈椎病如何预防和治疗？	(189)

腰椎退变型椎管狭窄症有些什么症状？	(191)
腰椎退变型椎管狭窄症的病因、病理是什么？	(192)
腰椎退变型椎管狭窄症有哪些防治措施？	(193)
老年人内脏疾病性腰痛的特点是什么？	(194)
哪些内脏疾病较易引起腰背痛症状？	(195)
什么是化脓性脊柱炎？老年人得了该怎样处理？	(197)
什么叫老年性骨质疏松症？	(198)
老年性骨质疏松症有哪些症状？	(199)
老年性骨质疏松症的病因是什么？	(200)
老年性骨质疏松症有何积极防治措施？	(201)
什么是坐骨神经痛？	(202)
坐骨神经痛有哪些症状？	(204)
坐骨神经痛有哪些防治方法？	(205)
周期性麻痹的典型症状是什么？	(206)
周期性麻痹应怎样治疗？	(207)
老年脊柱的寒性脓肿有何特点？	(208)
老年人骨关节结核与肺结核有何关系？	(209)
老年全关节结核应该怎样治疗？	(210)
为什么脊柱结核占骨关节结核的首位？	(212)
老年脊柱结核病人能变成“驼背”吗？	(213)
多发性肌炎有哪些症状？	(213)
多发性肌炎的发病原因是什么？	(215)
多发性肌炎应怎样治疗？	(217)
血栓闭塞性脉管炎有何症状？	(218)
血栓闭塞性脉管炎的病因是什么？	(219)
血栓闭塞性脉管炎应该怎样防治？	(220)

氟骨症有何典型的症状表现?	(221)
氟骨症对老年人的健康有何危害?	(222)
氟骨症有哪些有效的预防和治疗措施?	(222)
老年性肌萎缩有哪些症状?	(223)
老年性肌萎缩的病因是什么?	(225)
老年性肌萎缩应如何预防和治疗?	(226)
什么叫肋间神经痛?	(227)
肋间神经痛有哪些症状表现?	(227)
肋间神经痛的治疗原则是什么?	(228)
什么叫胸廓出口综合征?	(228)
胸廓出口综合征有哪些典型症状?	(230)
胸廓出口综合征有哪些防治方法?	(231)
肘管综合征有哪些症状表现?	(231)
肘管综合征有何治疗方法?	(232)
桡管综合征有哪些症状?	(233)
桡管综合征的病因是什么?	(234)
桡管综合征为什么提倡早期手术治疗?	(235)
正中神经腕管综合征有哪些症状?	(235)
尺神经腕管综合征的症状和治疗方法有哪些?	(236)
腕管综合征的解剖基础和病因是什么?	(237)
腕管综合征有何治疗方法?	(238)
髌下脂肪垫综合征的主要症状有哪些?	(239)
髌下脂肪垫综合征的病因是什么?	(239)
髌下脂肪垫综合征有哪些治疗措施?	(240)
胫前间隔综合征有何症状表现?	(241)
胫前间隔综合征的发病原因是什么?	(242)

老年胫前间隔综合征有哪些预防和治疗措施?	(243)
蹠管综合征的症状有哪些?	(244)
蹠管综合征有哪些治疗措施?	(245)
什么叫滑囊? 老年人常见有哪些滑囊病?	(245)
老年人跗囊炎是怎样引起的? 应当如何防止和 治疗?	(247)
老年人坐骨结节滑囊炎应如何治疗?	(248)
老年人常见膝部滑囊炎有几种? 如何治疗?	(249)
什么叫“冻结肩”? 为什么在老年人中多见? 应如何 防治?	(251)
何谓“网球肘”? 应如何治疗和预防?	(251)
什么叫扳机指(弹响指或弹响拇)? 老年人扳机指如 何治疗?	(253)
老年人蹠底痛有哪些原因? 如何治疗?	(254)
老年人足跟痛有哪些原因? 如何治疗?	(256)
老年人为什么要重视“脚扭伤”?	(257)
鸡眼有哪些症状和治疗方法?	(259)
胼胝有哪些症状和治疗方法?	(260)
嵌趾甲有哪些症状和治疗方法?	(261)
老年人会不会得骨瘤?	(262)
老年人骨与关节有哪些恶性肿瘤? 怎样防止 发生?	(263)
老年人会不会得原发性恶性骨肿瘤?	(265)
老年人发生原发性恶性骨肿瘤, 与青少年的原发性恶 性骨肿瘤有什么显著的区别?	(266)
什么叫做老年人骨、关节转移瘤?	(267)

老年人有哪些癌肿容易转移到骨、关节上？	(268)
老年人骨、关节得了转移癌，应当怎样治疗为好？	(269)
老年骨、关节转移癌的预防措施有哪几方面？	(270)
老年人防癌（包括防治骨转移癌）与饮食有何关系？	(271)
骨巨细胞瘤是良性肿瘤，还是恶性肿瘤？	(273)
骨巨细胞瘤病人常有哪些表现？	(273)
骨巨细胞瘤在X线片上有何特点？	(274)
骨巨细胞瘤分几级？与预后有何关系？	(275)
中老年骶尾部肿块伴疼痛是什么病？该怎样治疗？	(276)
脊索瘤开刀以后，为何经常复发？	(277)
什么叫做骨髓瘤？老年人是否好发？	(278)
骨髓瘤病人为何常到内科就诊？	(278)
何谓骨纤维肉瘤？老年人是否好发？	(279)
老年人骨质上长了肿块怎么办？	(279)
骨纤维肉瘤病人应如何治疗？	(280)
什么是骨肉瘤和软骨肉瘤？X线片上有何区别？老年人好发吗？	(281)
老年人关节肿痛出现肿块会是癌症吗？	(282)
什么叫骨血管瘤？临床上有哪些表现？	(282)
骨关节处恶性肿瘤的早期局部症状是什么？	(283)
骨肿瘤在X线片上有何主要特点？	(284)
骨肿瘤的治疗方法有哪些？	(285)
附录：与骨、关节病有关的老年人正常生理值	(289)
参考文献	(292)

老年人的概念是什么？为什么要研究老年学和老年病学？

世界上有数以千计的民族，每个民族都有其独有的生活条件，因此各民族的老年人概念是各不相同的。居住在寒带、亚寒带的民族，其老年的年龄概念必然比居住在热带、亚热带的民族要大些。同一气候区内，发达国家同发展中国家相比，老年概念也不一样。再加上生活习惯、遗传因素、自然环境（如地震、火山）、空气污染等可比因素与不可比因素，使民族间的平均寿命相差悬殊，老年概念也就不可能统一。世界卫生组织（WORLD HEALTH ORGANIZATION，简称WHO）认为，65岁以上的人群为老年人。我国没有明文规定，传统的习惯一般以60岁为界，古人把过了60岁叫做“年逾花甲”，意思是人老了。但随着人民生活条件的改善，寿命日益延长，这个传统概念似乎也在慢慢改变中。

由于寿命的延长，老龄人在人群中的比例日益增加，就有必要对老年人的生理、生化、解剖、组织等等医学基础问题进行深入的研究和探讨，以期获得有关老年人的规律性的知识，提出使老年人能更加延年益寿的措施，使他们能健康地欢渡晚年。所以可以说，老年学是研究正常老年人的生命活动和延缓衰老的一门科学。老年病学则不然，老年病学象内科学、外科学、小儿科学一样，是一门研究疾病的科学。

只是把发生于老年人的疾病，独自归纳在一起探索预防和治疗的规律。二者的共同点是研究的对象都是老年人，目的都是为老年人延年益寿，不同点是：前者偏重生理状态，后者侧重病理状态。这二门学科都是近一二十年来发展起来的，许多问题都还没有完全清楚，所以需要更多地去研究和发掘。不论侧重哪一个方面，其最终目的是使人类能够健康长寿，繁荣昌盛。这不仅是医务工作者所关心的一个大问题，也是全人类每个活着的人们要关心和考虑的问题。所以在一定的意义上来讲，老年学和老年病学都是研究人类长寿的科学，也可以把它称为人类长寿科学。

人的寿命应该有多长？这是医学家所关心的。寿命的概念是指某一种族成员（对人类来说，就是指人）所能生存的最高年龄。现在已经科学证实的人类寿命是115岁（Schneider, EL 及Reed, JD）。但是，这个年龄与其他生物相比，还是水平很低的。根据一般动物的生命规律，寿命应当是生长发育完成年龄的8倍左右。人的发育成熟以18～20岁计算，那么人的寿命至少也应当是144～160岁。然而，实际情况并非如此。虽然经过医学和其他学科科学研究的努力，人类的预期寿命已经从本世纪初1900年的45岁延长到1983年的男性71岁、女性78岁。但仍离人们所设想的最大预期寿命还有一段很长的距离。科学家们为此一直在做不懈的努力，近二十年来已经取得了一定的成果。在疾病的治疗手段方面，如果对治疗恶性肿瘤、高血压、老年心脏病等方面能取得重大突破，那么，人类平均寿命的进一步延长是完全可能的。