

最新
疼痛
自诊自疗
丛书

- 膝痛有危险吗?
- 什么样的膝痛必须就医?
- 怎样进行自我诊疗?
- 怎样才能不再患膝痛?

膝痛

丛书主编 王新月 宋宝欣
本书主编 宋宝欣 王 蕾 汪 浩

- 膝关节骨关节炎
类风湿关节炎
绝经期关节炎等
- 中西药物疗法
物理疗法
运动疗法
按摩疗法等



 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社



膝痛

丛书主编 王新月 宋宝欣
本书主编 宋宝欣 王 蕾 汪 浩



 北京出版集团 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

膝痛/宋宝欣、王蕾、汪浩主编. —北京: 北京出版社,
2001

(最新疼痛自诊自疗丛书)

ISBN 7-200-04465-2

I. 膝… II. ①宋…②王…③汪… III. 膝痛—诊疗
IV. R684

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 074902 号

最新疼痛自诊自疗丛书

膝 痛

XI TONG

宋宝欣 王 蕾 汪 浩 主编

*

北京出版社出版集团 出版

北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

880 × 1230 32 开本 6.75 印张 104 千字

2005 年 1 月第 3 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—7,000

ISBN 7-200-04465-2/R·188

定价: 13.00 元

北京出版社直销电话: (010) 62013123

伦洋公司直销电话: (010) 62361304

编辑部业务电话: (010) 58572288

邮箱: kej1@bphg.com.cn

编委会名单

丛书主编	王新月	宋宝欣	
丛书副主编	韩学杰	高峰	高文通
	张再康	张明泉	李成卫
	于作洋	程凯	
本书主编	宋宝欣	王蕾	汪浩
本书编委	梁振湖	沈冬	唐开天
	赵志国	王石红	

前 言

膝关节疼痛是中老年人的常见症状，是典型的老年性疾病之一。为满足人类直立行走的要求，膝关节既要牢固，又要灵活，这就使得膝关节在狭小的接触面积上支撑了整个身体的重量。如人在平地行走时，膝关节承受的力是体重的4倍；上下楼梯时，膝关节承受的力是体重的17倍。这样重的负荷，人在年轻时承受得了，但到了中老年，由于骨骼、肌肉老化，缓冲能力减弱，稍复杂的动作就很难适应了。此时，稍有不慎，就可造成膝关节疼痛，而且反复发作，很难治愈。

本书即是专门为膝痛患者编写，向他们提供缓解、消除膝痛的简易而可靠的治疗方法和长期的保健策略。当然，医生的诊断、指导、建议是必不可少的，如果采用本书的治疗方法配合医生治疗，那么疗效就会更快、更好。

有三点需要提示：

☆在采用具体治疗方法前，需要明确膝痛的类型。

☆为防止膝痛反复发作，必须制定长期的保健方案。

☆自我治疗后无效或加重的膝痛，请去看专业医师。

目 录

第一章 膝痛的一般知识	(001)
危险的征兆——必须就医的膝痛	(003)
膝痛患者就医须知	(013)
适合自我治疗的膝痛	(016)
第二章 药物治疗	(033)
治疗膝痛的口服西药	(035)
治疗膝痛的外用西药	(038)
治疗膝痛的口服中药	(040)
治疗膝痛的外用中药	(049)
第三章 物理疗法	(053)
治疗膝痛的冷敷疗法	(055)
治疗膝痛的温热疗法	(058)

第四章 运动疗法	(063)
膝关节功能锻炼	(065)
膝痛患者的体育锻炼	(066)
第五章 按摩疗法	(079)
膝部按摩的手法	(081)
膝关节骨关节炎的按摩疗法	(087)
类风湿性关节炎的按摩疗法	(089)
骨质疏松症的按摩疗法	(090)
第六章 拔罐疗法	(093)
拔罐方法——闪火法	(096)
膝痛拔罐治疗的操作过程	(097)
拔罐注意事项	(100)
第七章 足部按摩疗法	(103)
膝痛在足部的反应	(105)
足部按摩治疗膝痛的操作过程	(106)
膝痛患者足部按摩须知	(120)
足部按摩后可能产生的反应	(121)
足部按摩禁忌证	(123)

第八章 手部按摩疗法	(125)
手部按摩操作过程	(127)
膝关节骨关节炎的手部按摩治疗	(135)
类风湿关节炎的手部按摩治疗	(137)
骨质疏松症膝痛的手部按摩治疗	(140)
第九章 耳穴贴压疗法	(143)
膝痛在耳廓上的反应	(145)
耳穴贴压治疗膝痛的操作过程	(148)
耳穴贴压注意事项	(150)
第十章 简易针灸疗法	(153)
针灸治疗膝痛的机制	(155)
针刺治疗膝痛的操作过程	(156)
针刺疗法注意事项	(160)
灸法的分类和操作	(160)
灸法治疗膝痛的取穴	(163)
灸法注意事项	(164)
第十一章 饮食疗法	(165)
膝痛患者食疗的一般知识	(167)
膝关节骨性关节炎的饮食疗法	(168)
类风湿性关节炎的饮食疗法	(173)

骨质疏松症的饮食疗法 (181)

绝经期关节炎的饮食疗法 (188)

第十二章 膝痛患者的长期保健策略

..... (197)

休息与活动 (199)

注意保暖 (200)

防止肥胖 (203)

增强自我治疗的信心 (204)

第一章

膝痛 的一般知识



膝关节疼痛是人体组织受到异常伤害时的一个症状，疼痛大多由膝关节本身的疾患所引起，也可能由腰部疾患或髋关节疾患所引起，也可能由血液疾患或免疫系统疾患引起。因此，正确地区分引起膝关节疼痛的病因，选择恰当的治疗方法，尤为重要。为了方便膝关节疼痛患者进行简易诊断和自我治疗，本章着重介绍哪些膝痛必须去医院就诊，哪些可以在家里进行自我治疗。

危险的征兆——必须就医的膝痛

孙大爷今年65岁，近几年来，早晨起床后时常感觉腰困膝痛，活动几分钟后腰困膝痛就消失了，自认为是年纪大的原因，不影响生活与活动也就没有去医院看医生。近半年来膝关节痛逐渐明显，上楼梯时双膝关节痛得不能用力。家里人和邻居都说是膝关节骨质增生，有人给他买些治疗骨质增生的药口服，有人给他送两瓶药酒，有人领着他去看专治骨质增生的“神手”。各种各样的方法治疗了一年多，他膝关节痛不但没有好转，反而痛得更明显了，有时腰困和膝痛得晚上睡不着觉，蹲便时也蹲不下去。孙大爷就到附近的医院看病，医生详细地检查

后，说是腰椎的病，经过一个多月的腰部治疗，孙大爷的腰困和膝痛都消失了。

孙大爷的教训值得注意，如果能早点去医院诊治，就不用忍受那么长时间的病痛和费那么多的钱了。

以下介绍一些常见的以膝关节痛为主要症状的危重疾病，以便尽早作出判断，及时去医院就诊。

无明显外伤而突然出现长时间的 膝关节剧痛

通常说来，膝关节痛常有明显外伤史。但也有例外情况，而正是这些无明显外伤情况下突然出现长时间的膝关节剧痛，才更需小心对待，应尽早去医院诊治，以免耽误病情。

赵局长平时身体很好，经常加班加点工作，从来没有膝关节痛的经历。两个月前因皮肤过敏服用了十几天别人送的药，皮肤过敏好了。前两天早上去上班，在快走到办公楼时，突然感觉右膝关节剧痛不能行走，停下休息一会儿后，膝关节痛逐渐减轻，坚持走到办公室，坐下工作后膝关节痛逐渐消失，但站起行走时，膝痛就出现了。他到医院就诊，

经过医生反复检查和摄X线片与MRI扫描，临床诊断为右侧股骨头缺血性坏死。住院治疗和疗养一年后，赵局长又回到了工作岗位。

像赵局长这样没有明显外伤史的突然膝关节痛，值得我们谨慎对待。这种症状常见的疾患有急性梨状肌炎、腰4~5椎间盘突出、急性创伤性髌关节炎、膝关节胫骨内上髌炎等，必须及时去医院就诊。

伴有关节红肿的膝痛

有些患者的膝关节有红、肿、热、痛四个症状，表示膝关节受到细菌的感染。有些患者有红、肿、痛三个症状，表示膝关节的组织发生炎症但无细菌感染。有些患者仅有肿、痛两个症状，表示膝关节内的滑膜发炎。

单先生因为脚癣感染、脚趾肿痛去医院，医生清洗了感染创面并开了口服和肌注抗生素，嘱其必须按时治疗。由于脚痛明显好转，单先生又认为小小脚癣感染不必大惊小怪，将医生的医嘱抛在脑后，没有应用抗生素。一周后单先生突然感到身上忽冷忽热，浑身乏力，右侧膝关节红肿热痛，他立刻去医院。医生给他检查后，诊断为右膝化脓性关节炎。

单先生因此而住院治疗。

膝关节痛并伴有红、肿或热的患者，应及时到医院请专科医生诊断与治疗，千万不要自己诊断或买些药物自己治疗。

伴有发热的急性膝痛

风湿性关节炎的早期，首先表现的是持续高热和全身疼痛，此时的高热和膝关节痛往往在感冒时出现，人们容易误认为膝关节痛和高热是感冒引起，耽误了诊断与治疗的时间。

结核菌素过敏性膝关节痛的患者，大多有长时间的疲乏和低热。

非特异性关节炎的患者，常常有间断性的发热，在膝关节痛的时候，有时高热，有时低热，有时体温正常。

小胖刚考上大学不久，晚上因天气炎热，就躺在校园的石凳上乘凉，一觉醒来感到全身发冷，关节酸痛。自己活动一下感觉酸痛减轻，就跑回教室上课。第三节课中间，他感到身上一阵热一阵冷，便跑到校医院看病，医生量他的体温：发热 39 度，给他一些退热药和感冒药，嘱他好好休息，多喝开

水，按时吃药，有其他不适再来看看。他回到宿舍吃了药躺下休息，三天过去，高热不退，全身疼痛不减轻，校医院再次诊断是：急性扁桃体炎，经过抗菌消炎治疗后，小胖的体温恢复正常，全身酸痛也随着消失。但十几天后，小胖突然感到双膝关节肿胀疼痛，到医院化验检查后，医生说是风湿性关节炎，经过 20 多天住院治疗，小胖痊愈出院。

风湿性关节炎、感染性关节炎或非特异性关节炎急性期的患者早期均有关节酸痛和发热，这些患者均应尽早去医院检查，以明确疾病性质，早诊断、早预防、早治疗，以免急性炎症迁延成慢性疾患。在这里，我们提醒您：您身体任何部位有炎症病灶都必须认真对待，因为这也许就是您膝关节痛的根源。

伴有身体渐行性消瘦的慢性膝痛

任何不明原因引起的身体逐渐消瘦都必须认真对待。膝痛患者若伴有全身渐行性消瘦，必须提高警惕。因为这正是消耗性疾病（如肾结核、腰椎结核）或癌症（如肾脏恶性肿瘤、腰椎恶性肿瘤等）的征兆，而且预后不佳。