

膝关节骨性关节炎如何预防和治疗

王国忠

四川省梓潼县许州镇中心卫生院骨科 622151

〔中图分类号〕R684.3 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2023) 07-079-02

膝关节骨性关节炎属于骨科中十分常见的疾病范畴，也是一种慢性退行性疾病。长期以来，老年人的发病率一直很高，不可逆转的发病机制使该疾病的临床治疗非常困难。目前，就膝关节骨性关节炎的临床情况分析，重点在于预防和治疗，然而，因多数居民因工作、生活的压力，居民对膝关节骨性关节炎的认知较少，认为膝关节疼痛只是感冒或者受凉引起，并未得到重视，导致患者病情加重，影响生活质量。因此，为了确保患者的生活质量，本文阐述了什么是膝关节骨性关节炎？如何治疗膝关节骨性关节炎？如何预防膝关节骨性关节炎？

一、什么是膝关节骨性关节炎？

膝关节骨性关节炎，其典型特征以膝关节软骨退行病变或者继发性骨质增生为主，这种疾病进展缓慢，伴随着时间的推移，病情愈发严重化，导致病情发展至晚期，形成肌肉、韧带、滑膜等多结构的病变，甚至部分患者的关节间隙出现消失的现象，积累大量增生骨赘。一般情况下，膝关节骨性关节炎发生后，活动明显被限制，改变下肢力线，形成内外翻畸形，少部分患者还会伴有异常响声，故多见于老年群体。与此同时，膝关节骨性关节炎也是造成老年人致残的主要原因之一，因发病后，长期肿胀、关节疼痛、运动障碍会阻碍患者的正常运动和分娩。研究表明，超过一半的膝关节骨性关节炎患者已经因疾病失去了工作。因此，膝关节骨性关节炎一旦患病后，不仅严重影响了患者的正常生活、损伤身心健康，还大大缩短了他们的寿命。

二、如何治疗膝关节骨性关节炎？

面对当前膝关节骨性关节炎的危害性，所以如何正确地治疗是临床主要面临的一大挑战。通常情况下，关于膝关节骨性关节炎的治疗原则立足于患者实际身体状态的情况下，考虑相应的变量因素，例如：年岁增长、性别特征、周围环境、病灶区域等等，合理选择药物、物理等方式，再或者运用两种方法融合治疗，必要时给予手术疗法，进而改善患者的病情，提高他们的生活质量。

（一）物理疗法

一般情况下，临床采取的物理疗法中可区分为直流电流、药物离子导入、紫外线等治疗方法，结合患者的病情状态，分析患者病灶位置 and 变化，以此为基础，选择合适的物理疗法，不仅可以改善患者的膝关节骨性关节炎的临床表现，还有利于改善膝关节功能，促使患者的关节障碍逐渐消失直至恢复正常状态，同时解决关节疼痛问题，进而缓解患者的肌肉酸痛现象，维持血液循环状态，促使患者的生活质量得到提升，

（二）药物治疗法

药物治疗期间，需要重视多角度的问题。具体内容：第一，治疗中需要重视患者的病情所处位置、疾病类型；第二，

重视患者年岁、自身是否伴有慢性疾病或者既往疾病有哪些，日常是否服用药物，是否处于妊娠期，等等；第三，根据患者的身体耐受度，合理评估药物耐受性、用药安全性、药物剂量；第四，考虑药物的价格、病患的负担等现象。治疗中风险因素较多，无法全部考虑周全，只能尽可能地提高患者对疾病的认识程度，加深其对药物治疗的理解，并告诉患者前往正规的医院接受专业性的诊疗，按照医生医嘱合理用药，禁止擅自更改药物的剂量，再或者盲目跟从民间偏方治疗，容易引起药物副作用，不利于病情的恢复。

（三）外科疗法

通常情况下，外科手术治疗技术多样化，不过十分常见的技术则是以关节腔穿刺、滑膜切除术、关节矫正术等疗法为主。然而，手术治疗对相关操作人员的要求较高，需要相关人员掌握相关的设备并有序展开治疗；另外手术治疗的目的在于学术判断，减轻患者关节疼痛，并预防和纠正关节变形，以避免关节进一步受到损伤，导致病情恶化，所以这种疗法也是综合治疗的内容之一。

（四）免疫、生物疗法

比较其他治疗方式，免疫、生物治疗法是治疗膝关节骨性关节炎病变和病变发展的主要方法，尤其是伴有风湿性疾病的患者，治疗效果更为明显。

（五）饮食疗法

根据医生治疗的情况，除了以上治疗方法之外，日常生活中合理运用饮食疗法，结合药物、外科治疗等疗法，辅助干预患者的病情，排除饮食禁忌，为患者提供生姜红糖茶、猪肾粥等等，对患者的关节实施滋润、调养，消除关节炎症。

（六）中医疗法

根据患者的病情，中医主张养经护脉、补益肝肾，以改善活血化瘀的功效。面对此，中医给予患者壮筋活血汤、化瘀定痛汤、益肾消痛丸、当归四逆汤，并结合患者的实际病情，实施加减疗法。

三、如何预防膝关节骨性关节炎？

膝关节骨性关节炎发病，其对患者的危害性强，所以临床针对此种疾病实施预防措施，以便尽早发现，展开对症治疗，改善患者生活质量，那么如何实施预防呢？

第一，肥胖。因社会局势的改变，生活质量愈发优渥，导致肥胖、过度肥胖等营养代谢性疾病愈发增多，进而提高膝关节骨性关节炎发生的概率。肥胖现象，不仅会增加患者关节的负荷量，引起过早的关节损伤，还会影响腰椎关节的承重量，特别是膝关节位置，易引起功能障碍问题；另外肥胖影响身体的正常代谢状态，导致关节损伤严重化。因此，保持合理的体重，能够预防各种内部疾病，特别是膝关节骨

(下转第 80 页)

儿童龋齿的危害与预防

王婧姝

绵阳口腔医院 621000

〔中图分类号〕R788.1 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2023)07-080-01

龋齿是一种常见的口腔疾病，特别是在儿童中更为普遍。它不仅对儿童的健康发育造成危害，还会引起生理疼痛不适和个人形象的影响，导致儿童产生自卑情绪。下面我们来详细了解一下儿童龋齿的危害，并探讨一些预防龋齿的方法。

一、儿童龋齿的危害

首先，儿童龋齿对儿童的健康发育造成危害。龋齿会导致儿童摄入食物的能力下降，影响营养吸收和生长发育。此外，龋齿还可能引发感染，导致儿童出现发热、食欲不振等症状，影响整体健康状况。

其次，龋齿会引起儿童生理疼痛不适。龋齿病变会侵蚀牙齿的牙釉质和牙本质，当食物残渣进入龋洞中时，会刺激牙齿神经，引起牙痛。这种疼痛不仅会影响儿童的进食和睡眠，还可能导致注意力不集中，影响学习和日常生活。

此外，儿童龋齿还会对个人形象产生影响，导致儿童产生自卑情绪。龋齿病变会使牙齿变色、变形，甚至出现龋洞，影响儿童的口腔美观。这可能导致儿童在社交场合中感到尴尬和不自信，影响他们的自尊心和自信心的建立。

二、儿童龋齿的预防对策

1. 定期口腔检查

儿童应定期到口腔医生处进行口腔检查，及早发现和治疗潜在的龋齿问题。

2. 良好的口腔卫生习惯

儿童应养成良好的口腔卫生习惯，包括每天刷牙两次，使用适量的牙膏和牙刷，注意正确的刷牙技巧。

3. 合理饮食

儿童应避免过多食用含糖食物和饮料，特别是粘性糖果和碳酸饮料。同时，要鼓励儿童多食用富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，有助于牙齿的健康发育。

4. 氟化物应用

儿童可以使用含氟牙膏进行刷牙，或者在医生的指导下使用氟化物漱口水，有助于增强牙齿的抗龋齿能力。

5. 定期洗牙

儿童可以定期到口腔医生处进行洗牙，清除牙齿上的牙菌斑和牙石，预防龋齿的发生。

在日常生活中，我们也可以结合实际操作和细节管理来

预防儿童龋齿。例如，可以鼓励儿童养成定期刷牙的习惯，设置提醒或者使用创意的刷牙工具，增加刷牙的趣味性。此外，可以限制儿童食用含糖食物和饮料的频率和数量，鼓励他们选择健康的零食和饮品。

三、儿童龋齿的其他知识

1. 儿童牙齿的保护

儿童的乳牙和恒牙都需要得到保护。即使乳牙在一定年龄后脱落，但它们对儿童的咀嚼功能、语言发育和恒牙的正常生长起着重要作用。因此，儿童牙齿的保护不仅仅是为了美观，更是为了儿童整体口腔健康的发展。

2. 家庭的口腔卫生教育

家长在儿童口腔健康中起着重要的作用。他们应该给予孩子正确的口腔卫生教育，教导他们正确刷牙的方法和频率。此外，家长也应该树立良好的口腔卫生习惯，成为孩子的榜样。

3. 预防龋齿的关键时期

儿童的牙齿在萌出后的 2-3 年内是最容易受到龋齿侵袭的时期。在这个时期，家长应特别关注儿童的口腔卫生，定期带孩子到口腔医生处进行检查和洗牙。

4. 龋齿的早期诊断和治疗

早期发现和治疗龋齿是预防其进一步发展的关键。定期口腔检查可以帮助及早发现龋齿问题，及时采取治疗措施，避免病情恶化。

5. 儿童口腔保健用品的选择

选择适合儿童使用的牙刷、牙膏和漱口水也是预防龋齿的重要方面。儿童牙刷应该具有适当的刷毛硬度和大小，以适应他们的口腔情况。儿童牙膏应该含有适量的氟化物，但不应过量使用。

在日常生活中，我们可以与儿童一起制定口腔卫生计划，例如制定刷牙时间表、奖励系统等，以鼓励他们养成良好的口腔卫生习惯。此外，还可以选择一些富含营养的食物，如水果、蔬菜和坚果，以促进牙齿的健康发育。

总之，儿童龋齿的危害不仅仅局限于口腔健康，还会对儿童的整体发育、生理疼痛和个人形象产生影响。通过家庭的口腔卫生教育、定期口腔检查和正确的口腔保健用品选择，我们可以帮助儿童预防龋齿，保持口腔健康。

(上接第 79 页)

性关节炎，促使患者的生活水平得到提升，延长寿命。第二，饮食。日常生活中科学、健康的饮食习惯也可以预防膝关节骨性关节炎的发生，原因在于高嘌呤食材摄取较多，会引起痛风性关节炎，故而减少此类食物十分关键；另外减少饮酒、吸烟，容易诱发关节性病变，造成关节僵硬、疼痛现象。第三，环境。生活环境是否干净、是否潮湿也对患者的关节有着影响，

所以日常多通风、维持室内空气流动度，同时尽量拉开与化学物质的距离，以防止异常的免疫反应。

总而言之，对膝关节骨性关节炎患者而言，临床主张预防措施，即便患病了也不要过度紧张，虽然病情对生活影响较大，但是发病后尽快就诊并接受科学治疗，能够改善病情，消除疼痛。