

盘状半月板是怎么回事

最近门诊来了一名患者，左侧膝关节患有先天性盘状半月板，一年前在上海六院进行手术，术后并没有进行锻炼，今年4月份不小心摔了一跤，导致左侧膝关节疼痛加重，经人推荐特意从武汉来到我院康复医学科门诊就诊，经过治疗师邱桂才的评估，发现该患者左侧膝关节肿胀明显，屈曲主动活动度只有0到90度，大于100度的被动活动就存在疼痛。

针对此情况，邱医生为她制定了康复方案，通过磁疗、膝关节松动手术、膝关节被动活动、股四头肌肌力训练、超声波、中频电疗等帮助患者消炎止痛，增强股四头肌的肌力并且提高膝关节稳定性。

经过两天的治疗，患者已经

感觉有明显的好转，肿胀消了不少，患者本人希望后期有更大的进步，能够不影响工作和生活。

先天性盘状半月板是一种先天性畸形，指膝关节正常的半月板被纤维软骨组织的盘状半月板所替代，表现为膝关节的半月板呈盘形肥大，对于无症状的盘状半月板，无需限制活动，仅需定期复查，并且对膝关节进行保护，避免外伤性盘状半月板撕裂。

对于症状明显、反复发作或者外伤性的半月板撕裂，出现了膝关节肿胀

有渗出，关节功能受限，多采取手术治疗，且治疗效果一般较好。但是要注意术后2~3周行关节功能锻炼。

盘状半月板由于组织结构及形状异常，容易发生损伤、撕裂，日常要注意对膝关节的保护，注意保暖，避免重体力劳动和剧烈运动。

文 / 丁卓文

盘状半月板



这个骨折不简单——骨质疏松伴病理性骨折

近日，常州市金坛第一人民医院脊柱外科成功为一位骨质疏松伴病理性骨折的患者实施经皮椎体成形术，术后患者恢复良好，已康复出院。75岁的陶阿姨半年前突感腰部疼痛不适，下床活动困难，至多家医院就诊，诊断为腰椎压缩性骨折，医生建议其保守治疗，患者卧床休息两个月后腰部疼痛仍无改善，甚至因疼痛无法下床活动，生活质量明显降低。

偶然的的机会，在与朋友的交谈中了解到好友既往也因骨质疏松性腰椎骨折在我院骨科住院，谢华主任为其行微创手术之后效果明显，遂来我院骨科门诊就诊。

谢华主任在初步检查后认为患者腰椎骨折未愈合，进一步检查之后确诊腰椎骨折，遂建议患者住院行进一步治疗。陶阿姨很是担忧，怕年纪太大，手术吃不消，脊柱手术会不会导致瘫痪，谢主任耐心讲述了一些成功患者的经历，陶阿姨才放下心来，同意手术治疗。

考虑到患者年龄及本身的骨质疏松，谢华主任及徐中华医师综合评定患者病情后决定为患者行经皮椎体成形术，整个手术半小时便可以完成，由于是微创手术，切口大概只有0.5cm，基本不会有疤痕。

术后，陶阿姨即刻感觉疼痛明显改善，术后6小时就能够带着腰围下地行走动了。陶阿姨在医

生查房时，满脸喜色，握着医生的手说：“小伙子真厉害，救了我老太婆一命啊！”

谢华主任介绍：“经皮椎体成形术简称PVP，主要适用于老年脊柱骨质疏松引起的压缩性骨折或者脊柱肿瘤引起的病理性骨折。PVP及PKP均为脊柱微创手术，相对创伤小；麻醉方式为局麻，麻醉风险较低；术后恢复快，并发症较少，获得了广大患者的好



评。目前，我院脊柱外科已全面开展PVP及PKP（经皮椎体后凸成形术），治愈患者的平均年龄达到70岁，其中不乏80岁以上的高龄患者，已成为解除椎体骨折患者痛苦的一项新武器！”

徐中华医师表示：现在随着人口老龄化，骨质疏松患者越来越多，病情发展到最严重的时候会发骨折，我们称之为脆性骨折，所以我们应该重视这个疾病。骨质疏松看似是小病，却会带来大麻烦。严重的骨质疏松患者极易

发生骨折，一旦出现骨折又极难恢复，为患者的生活带来非常大的影响，这种骨折甚至被描述为“人生最后一次骨折”。

脊椎椎体是最常见的骨质疏松性骨折发生部位，约50%以上的骨质疏松性骨折发生于椎体，好发于胸腰段。发生骨质疏松并脊柱病理性骨折后，椎体压缩，将导致患者身高变矮、脊柱后凸、侧弯、畸形、驼背等，进而造成

患者背痛，心肺功能显著下降及胃肠功能紊乱；老年患者骨折后骨痂形成过程减缓，易出现骨折延迟愈合或不愈合；骨折后卧床制动则可引起骨量快速丢失，加重骨质疏松症，并引起并发症，致残率及致死率较高。

对于骨质疏松症并脊柱病理性骨折，常州市金坛第一人民医院脊柱外科已实现综合性、系统性治疗，效果显著。我科常规开展骨质疏松椎体病理性骨折的PVP/PKP手术治疗，并致力于PVP/PKP患者的快速康复，患者术后两到三日即可出院。此后患者还可以在门诊长期随访、复诊，保证骨质疏松的长远及有效治疗。

文 / 王椿旭

夏日「痛风套餐」

夏日炎炎，一杯冰爽的啤酒加一盆龙虾，可以将人从高温的折磨中解救出来，但对于高尿酸患者而言，啤酒加龙虾这对CP对你的身体无疑是一记重锤。据数据统计，每年龙虾集中上市的时候，痛风患者都会比平时多近两成，往往都是吃了龙虾并大量喝啤酒后半夜发作的。

痛风是一种常见且复杂的关节炎类型，各个年龄段均可能患病，男性发病率高于女性。痛风患者经常会在夜晚出现突然性的关节疼痛，发病急，关节部位出现疼痛、水肿、红肿和炎症，疼痛感慢慢减轻直至消失，持续几天或几周不等。典型症状主要表现为第一跖趾关节的红肿热痛，一般是单侧发病、不对称，但发作的关节不限于此，还常见于手部的关节、膝盖、肘部等。

那为什么小龙虾和啤酒这对CP会导致痛风急性发作呢？因为小龙虾是中嘌呤含量食物，啤酒是高嘌呤含量食物，每100g啤酒的嘌呤含量可达500mg，啤酒中含有的酒精成分可对尿酸水平产生不良影响。酒精摄入体内后，在肝脏代谢时，可以引起机体尿酸的生成增加。另外啤酒中的酒精以及代谢后产生的物质，可影响尿酸从肾脏中排泄，对尿酸水平产生不利影响。

如何降低尿酸，减少痛风的发作

1. 如果尿酸不是很高，没有明显高尿酸血症的临床症状，这种情况下通过多喝水、多运动、增加尿量，可以起到降低尿酸的作用。
2. 饮食上要注意多吃清淡的食物，少吃海鲜制品以及豆制品，另外对高蛋白的食物也要适当的进行控制。
3. 如果尿酸高于500 μmol/L，或者出现了高尿酸血症的临床症状，可以服用一些药物，例如别嘌醇等一类的药物，也可以降低尿酸。

文 / 吴凯

