

肝硬化的诊断和治疗

肝脏在人体代谢中起着十分重要的作用，包括清除血液中的毒素、药物代谢、产生正常血液凝固所需蛋白、产生正常消化所需的酶和液体等。肝脏具有很强的自我修复功能，但在修复过程中会生成疤痕组织。当肝脏长期反复受到酗酒以及慢性活动性肝炎等创伤时，积累的疤痕组织会逐渐影响正常肝功能，这就是肝硬化。

一、病因：

常见的病因包括长期酗酒和B型及C型肝炎。其它相对少见的原因包括：血色素沉着症、脂肪性肝炎、自身免疫性肝炎、原发性硬化性胆管炎、

威尔森氏病、先天性胆管狭窄以及糖原沉积病等。还有约5%的患者找不到原因，称为特殊性肝硬化。

二、症状和诊断：

常见症状有黄疸、疲倦、皮肤瘙痒、食道静脉曲张出血、腹水、肝性脑病、感染倾向、营养不良等等。诊断时应注意体检发现，包括黄疸、腹水、肝脾肿大、水肿、肝掌、皮肤蜘蛛痣等等。实验室检查包括异常的肝功能指标，还有异常的血液生化指标、低蛋白血症、低血小板指数和胆红素上升。也可用来区分导致肝硬化的不同原因，如酒精性

肝硬化或肝炎后肝硬化。但在早期肝硬化患者中实验室检查可正常。进一步的器械检查包括CT扫描、超声波和核磁共振。最后确诊肝硬化及其严重程度的方法是肝脏活检。

三、治疗：

肝硬化患者应定期到自己的医师那里去随访，适时的肝炎、肺炎和流感疫苗接种也十分重要。要注意避免进一步损害肝功能的物质，如某些药物和酒精等。慢性乙型肝炎患者可考虑药物治疗（如Tenofovir等）。已发生食道静脉曲张的患者常应接受beta受体阻断剂的治疗以缓解病情。有腹水和水

肿的患者有时应接受利尿剂治疗，某些患者还需定期接受腹腔穿刺抽腹水。低盐饮食和适量的锻炼也有益于康复。还应筛选检查肝癌和肝性脑病。某些严重患者也应考虑肝移植。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话：240-404-6423；电子邮件：peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址：604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师
乔治城大学医学院
家庭医学科临床助理教授

膝盖不好，又想运动该咋办？

我们经常听到周围的中老年人抱怨膝盖不好、上下楼不方便，也偶尔会听到年轻人诉说着运动过度等原因导致的膝关节疼痛的困扰。

膝关节可太重要了，疼痛起来直接影响到我们的日常生活质量。

到底是什么原因导致的膝关节疼痛？知道适当锻炼有好处，但又担心锻炼过度伤膝盖，心里非常矛盾。膝关节不好到底能不能通过运动的方式来改善？膝关节不好的人适合哪些运动？

这些问题想必困扰你已久，今天我们就来一一进行解答。

导致膝关节疼痛的原因

很多病人找骨科医生看病的第一个问题往往是：“医生，我膝盖疼，您给看看什么问题？”

其实，膝关节疼痛的原因非常复杂，主要有以下几种：

1. 膝下脂肪垫增生

脂肪垫增生嵌顿的发病原因，可能是外伤或者长期摩擦引起脂肪垫充血、肥厚并发生炎症，与韧带发生粘连，从而使膝关节活动受限。患者会觉得膝关节疼痛，完全伸直时疼痛加重，但关节活动并未受到限制，劳累后症状明显。

2. 半月板损伤

半月板损伤会有明显的膝部撕裂感，随即关节疼痛、活动受限、跛行。当然也有些半月板损伤仅表现为轻微疼痛不适，负重走路时会有所加重。

3. 膝关节滑膜炎

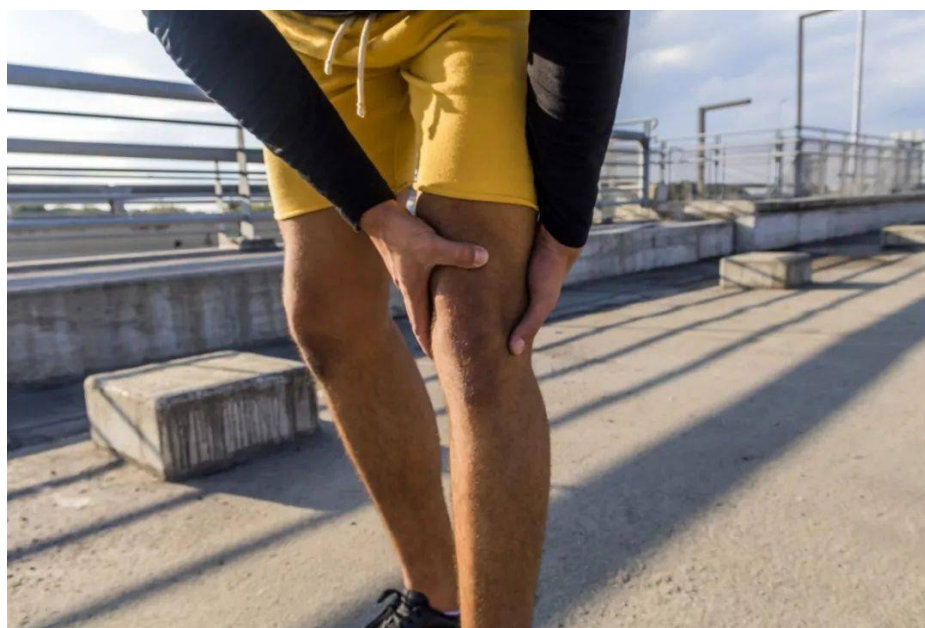
由于外伤或过度劳累等因素损伤了滑膜，患者会感觉膝关节疼痛、肿胀、压痛。疼痛最明显的特点是当膝关节主动极度伸直时，特别是有一定阻力地做伸膝运动时，髌骨下部疼痛感会加剧，被动极度屈曲时疼痛感也明显加重。

4. 膝关节骨性关节炎

膝关节骨性关节炎多见于中老年人，以女性居多。超重负荷是致病的主要原因。膝关节会肿胀、疼痛，有时活动时关节会有摩擦音，膝部可能出现内翻畸形并伴有内侧疼痛。

5. 膝关节韧带损伤

膝关节微屈时的稳定性相对较差，如



果此时突然受到外力，导致膝关节外翻或内翻，则有可能引起膝关节内侧或外侧韧带损伤。临床上内侧韧带损伤占绝大多数，其他常见的还有前交叉韧带或者后交叉韧带损伤。

6. 滑膜皱襞综合征

滑膜皱襞综合征是一种髌骨关节内侧滑膜皱襞增生所引起的临床症状。增生组织卡在髌骨关节内，从而导致上下楼梯、下蹲时发生疼痛。

7. 半月板及游离体等引起的关节嵌顿

患者感觉到突然无法伸直或者屈曲膝关节，疼痛剧烈，无法下地及负重。

8. 髌骨脱位

髌骨脱位多发生于女性，患者一般有X型腿，即膝关节外翻。发作时常突发内侧撕裂样疼痛，然后膝关节明显肿胀。

如果有以上疼痛特点，还是要尽快请医生明确诊断，以免耽误治疗的最佳时机。

很多人觉得自己膝盖不好，为了减少膝关节的进一步损伤，就要多歇着。

实际上这种想法是错误的。

大量的权威研究推荐膝关节骨性关节炎患者，要长期进行体育锻炼，能起到缓解疼痛和保护关节的作用。只要适当的锻炼，

都能起到改善膝关节疼痛和功能的作用。

膝关节不好，适合做哪些运动

关于何种运动方式、强度、持续时间和频率最佳，其实并无定论。

有氧训练

一般建议选择冲击力小的有氧身体训练（如步行、骑自行车、划船和深水跑等）联合下肢力量训练，基本原则就是量力而行。

水中锻炼

水中锻炼对膝关节疼痛、功能和僵硬也有一定的临床效果，特别适合有重度疼痛或身体机能较差的患者。

练习太极

推荐练习太极，会减轻膝关节疼痛。此外，对于老年人，练习太极还能改善平衡能力并且降低跌倒风险。但太极拳中有一些半蹲旋转的动作，不仅对髌骨关节损伤巨大，也容易引起半月板损伤。因此，不建议中老年人做这个动作。

膝盖不好，不适合做哪些运动

一般不建议进行跑跳等对关节冲击较大的运动，以避免进一步损伤关节，特别是对于比较严重的膝关节骨性关节炎。

除此之外，还有以下运动不适合膝盖不好的人群：

1. 深蹲

深蹲会引起关节软骨的磨损。深蹲的膝关节磨损程度比走平路要严重得多。而且深蹲到底时，由于膝关节后侧的挤压，内侧半月板后角活动度本身就差，容易将内侧半月板后角挤压损伤。因此，不建议长期的深蹲锻炼。

2. 上下楼梯或者登山

上下楼梯或者登山时，容易引起髌骨关节的磨损和半月板损伤，如果扭伤也易导致韧带等其他软组织损伤。

3. 蹲马步

蹲马步的时候髌骨关节的应力是平时的3倍，所以容易引起髌骨关节的磨损、疼痛，也会引起反应性滑膜增生，从而加重疼痛。因此，蹲马步对于中老年人也不适合。

4. 急停急转的运动

如踢足球、打篮球、打乒乓球、打羽毛球等等。由于中老年人的膝关节本身有退变，半月板也会有部分变性，容易引起关节退变的加重和半月板损伤。

5. 抗阻伸膝

很多中老年人喜欢去健身房做力量锻炼，比如膝关节的抗阻伸膝运动。但这个动作，容易加快髌骨关节的磨损。所以，对于髌骨关节退变的中老年人，这种锻炼也是不建议做的。

另外，长时间坐着时，膝关节处于屈曲状态，不利于下肢血脉流通，容易引起下肢肿胀。对于中老年骨关节炎患者，长时间坐着容易引起骨关节炎、滑膜炎的加重，引起膝关节的僵硬。因此，坐45分钟左右，建议站起来适当活动。

想运动又想保护膝盖该怎么做

遵循“两小时原则”

美国骨关节炎协会提出膝关节锻炼的“两小时原则”。就是说，不论做哪一种锻炼，只要练习结束后，持续疼痛超过两个小时，就说明锻炼过量，要减少运动量或者运动组数。

可以通过循序渐进的尝试，探索出适合自己的锻炼方式。

如果是严重的膝关节骨性关节炎患者，可能日常行走都变得很困难，稍微动动，膝关节都会持续疼痛2小时以上，这种情况往往需要去医院评估是否需要手术了。

菠菜有助于抗骨关节炎！！

骨性关节炎，是最常见的慢性关节疾病。在亚洲地区，每6个人中就有1人在一生的某个阶段患上骨关节炎疾病。骨关节炎疾病多发于中老年人，且女性多于男性。其实通过良好科学的饮食和运动有助于预防骨关节炎的发生。

印度一项研究显示，吃菠菜可帮助骨性关节炎患者保持强壮的骨骼。通过膝关节的组织学评估效应评价的研究发现，菠菜提取物所具有的抗氧化和抗炎作用，对骨关节具有健康益处。研究显示，菠菜提取物改善了关节间隙和关节不规则，抑制了股骨髁和胫骨的流失。菠菜提取物还可抑制关节区域中软骨细胞和细胞外基质成分的降解与流失。摄入菠菜提取物可增强关节活动性，增加行程距离和降低潜在的跌倒几率。

菠菜提取物有助于减少骨关节炎的副作用，保持骨骼强壮。你是不是记得小时候看到的大力水手的动画片了呢，亲，不妨象大力水手那样也每天吃点菠菜吧。

