

## 骨关节疾病的介绍和征兆

骨关节疾病自古是人类最高发的疾病类别之一。二十世纪以来，随着老龄化的不断加快，这类疾病更日趋广泛。据统计，目前全世界有 3.6 亿人饱受骨关节疾病折磨，所以骨关节疾病几乎人人都得面对。有鉴于此，WHO 将骨关节疾病与心血管疾病及癌症列为威胁人类健康的“三大杀手”，并将每年的 10 月 12 日定为“世界骨关节疾病日”。

骨关节疾病是多种骨与关节病的一个总称。它主要包括：骨质疏松，风湿性关节炎、类风湿性关节炎、退行性关节炎、强直性脊柱炎、颈椎病、腰椎病、肩周炎、骨质增生、股骨头坏死，等等多种急慢性颈肩腰腿疼痛疾病。

任何疾病都是越早治疗越好，而了解疾病征兆很重要，方便尽早发现和治疗。下面介绍四大骨病的征兆

### 一、 骨质疏松

- 1) 牙龈萎缩
- 2) 手握力下降
- 3) 手指甲变脆变软
- 4) 肌肉痉挛（特别是大腿和小腿肌肉痉挛），肌肉痛和骨痛
- 5) 身高变矮
- 6) 人体精力下降，容易感觉困乏

### 二、 腰椎间盘突出症

- 1) 腰痛：可以出现在劳动、激烈运动、扭挫伤等明显的外伤之后，也可以没有明显的诱因，而有较长时间的腰痛病史。疼痛多表现为持续性钝痛，亦有痉挛性剧痛。当腹压增加，如咳嗽、打喷嚏、排便、行走、坐姿疼痛会加重。平卧休息时疼痛减轻。
- 2) 下肢放射痛：腿痛一般出现在腰痛一段时间后，也有的与腰痛同时出现。表现为疼痛自腰骶部起，向下肢放射性疼痛，疼痛剧烈，呈刀割样、烧灼样或点击样痛，严重者不能平卧、不能直腰。
- 3) 肢体麻木：主要是脊神经根内的本体感觉纤维和触觉纤维受刺激引起。
- 4) 间歇性跛行：是指行走一段时间后出现跛行，且随着行走距离增加跛行加重，直至必须停留或蹲坐休息而减轻。
- 5) 肌肉麻痹：表现为肌肉力量减弱。出现在腰椎间盘突出症较为严重的患者

### 三、 骨刺发病征兆

- 1) 颈椎骨刺的症状: 颈项部有强硬的感觉、活动受限、颈部活动有弹响声, 疼痛常向肩部 and 上肢放射, 手和手指有麻木、触电样感觉, 可因颈部活动而加重。不同的病变累及不同部位, 就出现不同的症状, 晚期可导致瘫痪。
- 2) 腰椎骨刺的症状: 好发部位, 以腰三、腰四最为常见。临床上常出现腰椎及腰部软组织酸痛、胀痛、僵硬与疲乏感, 甚至弯腰受限。如邻近的神经根受压, 可引起相应的症状, 出现局部疼痛、发僵、后根神经痛、麻木等。如压迫坐骨神经可引起坐骨神经炎, 出现患肢剧烈麻痛、灼痛、抽痛、串痛、向整个下肢放射。
- 3) 膝关节骨质增生的症状: 初期, 起病缓慢者膝关节疼痛不严重, 有可持续性隐痛, 气温降低时疼痛加重, 与气候变化有关, 晨起后开始活动, 长时间行走, 剧烈运动或久坐起立开始走时膝关节疼痛僵硬, 稍活动后好转, 上、下楼困难, 下楼时膝关节发软, 易摔倒。
- 4) 足跟骨刺的症状: 其症状是足根压痛, 脚底疼痛, 早晨重, 下午轻, 起床下地 步痛不可忍, 时轻时重, 走路时脚跟不敢用, 有石硌、针刺的感觉, 活动开后症状减轻, 跟骨部位长骨刺。

### 四、 骨关节炎

多出现在负重关节如膝、髌等; 关节痛与活动有关, 在休息后痛就缓解; 在关节静止久后再活动, 局部出现短暂的僵硬感, 持续时间不超过 30 分钟, 活动后消失; 病情严重者即使在休息时都有关节痛和活动的受限; 受累关节往往伴有压痛、骨性肥大、骨性摩擦音、少数患者有畸形。

同一患者可出现不止一个部位的病变如手, 膝, 髌, 足, 脊柱等部位的疼痛及周边压疼。