

【同仁大讲堂】

相似的膝关节疼痛,100 种疼痛的理由

膝关节疼痛,是许多现代人很很熟悉的一种疼痛。运动时,着凉时、走楼梯时、阴雨天时,都会突然发作。随着年龄的增长,渐渐给你颜色看。

膝关节是怎样的一个结构?
膝关节是人体下肢重要的关节之一,站立、走路、跑步、跳跃都需要依靠它。膝关节主要包括骨、关节软骨、半月板、韧带、肌腱和滑膜。

骨包括一根大腿骨（股骨）、两根小腿骨（胫骨和腓骨）以及一块膝盖骨（髌骨）。关节软骨具有润滑关节、保护骨头、缓冲震动的作用。

半月板包括内侧半月板和外侧半月板,可以减震缓冲,相当于汽车的减震装置;韧带包括内侧副韧带、外侧副韧带和前、后交叉韧带等,分别从内、外、前、后四个方向全方位的保护关节。

肌腱是连接骨骼与肌肉的纤维结缔组织,也就是我们常说的“筋”,主要包括周围的股四头肌腱、股二头肌腱,起到牵引骨骼活动的作用。

膝关节是人体结构当中最复杂的关节,也是损伤最频繁的关节。据统计,膝关节损伤占全身运动损伤的 25%左右。

为什么膝关节会疼痛?
膝关节有如此多重要的结构,



任何一个结构的病变都会让我们感到不适,甚至疼痛难忍。引起膝关节疼痛的原因非常多,绝大多数情况下是同骨、软骨和韧带病变相关,包括韧带的损伤撕裂、关节面软骨的损伤、滑膜组织病变、肿瘤性病变、局部感染等,也可以由全身性的疾病比如痛风、牛皮癣、红斑狼疮等引起局部疼痛,甚至,孩子生长发育期、老年人骨质疏松等也可以引起膝关节疼痛。尽管如此,膝关节损伤引起的急、慢性关节疼痛占据了较大的比重。

哪些情况引起膝关节损伤?
可能导致膝关节急性或慢性损伤的活动包括:膝部的磕磕碰碰;运动中出现急转、急停;长时间爬楼、爬山、深蹲、篮球等球类运

动、滑雪、赛车、马拉松等过量或剧烈的运动;运动前没有做好热身准备活动;长期保持同一个动作如久坐、久站等。

在体育运动中,瞬间的旋转、弹跳或突然停下来等等对韧带和半月板的冲击力尤为严重,因此韧带和半月板的损伤是最常见的膝关节损伤问题。

怎么知道膝关节是否损伤了?
一是看有没有这些症状:如膝关节酸胀不适、疼痛、不能伸直或弯曲、有踩棉花的感觉甚至无法站立等。二是要靠影像学检查,包括 X 线、CT 和磁共振(MRI)。各个检查方法都有其独特的功能。例如 X 线,俗称拍片子,可以用来观察有没有骨头的损伤。CT

比 X 线观察得更清楚些,除了骨头之外,还可以观察关节周围有无血肿、积液等等。CT 还能通过三维重建,360° 无死角还原骨头的立体图像,因此深受临床医生的喜爱。常常被误会辐射大的磁共振,其实根本就没有辐射,是三种检查方法中最安全、最环保的技术。膝关节磁共振可以全面评估膝关节的各个组成部分,能够观察到半月板、韧带、肌腱、关节软骨等细节中的损伤,而其他检查方法可看不清楚。磁共振的价值已得到世界体育协会的公认,上海申花、美国 NBA 的职业球员在转会前,全都要进行磁共振的检查。

膝关节 MRI 检查有哪些好处?
膝关节 MRI 检查非常安全,没有任何的痛苦,可以在高分辨率影像上,对关节软骨、韧带、骨骼等结构的损伤范围、严重程度进行精确分级,这就可以给临床医生提供直观有效的参考信息,为损伤情况进行综合评估,因为不同部位、不同病变的治疗方式截然不同,有些需要立即手术治疗,而有些在专业指导下通过药物、固定等保守治疗就可以获得满意的疗效。所以,磁共振检查是医生诊断、评估关节疾病非常有效的武器。如果您有这方面的困扰,膝关节 MRI 检查可以为您排忧解难。

(同仁医院供稿)

【便民】

“上海停车”APP 近日上线试运行

各位驾驶员看过来,近日“上海停车”APP 上线试运行。该 APP 兼具八项服务功能、覆盖全市 4300 多个公共停车场(库)和收费道路停车场,89 万个公共泊位。APP 内的进口博览会停车预约功能也将于本月上线,届时,首批 34 家停车场(库)将实现在线预约。

“上海停车”APP 具有“停车导航、停车换乘、枢纽停车、错峰共享、停车缴费、停车预约、停车充电、服务公告”等八大服务模块。

“停车导航、停车换乘、枢纽停车”模块分别针对本市各类经营性停车设施(含收费道路停车场)、P+R 停车设施以及虹桥枢纽、浦东机场、上海火车站等对外交通枢纽配套的公共停车设施等不同性质的停车设施,向用户提供目的地周边一定范围内的停车场(库)地址、出入口位置、行驶路线及路况、场库实时空泊位数(道路总泊位数)、收费价格、服务时间等信息。

用户可以根据一般临时出行、上下班通勤出行、离沪或接送客出行等不同目的的出行停车需求,通过查询目的地周边停车信息,在出行前提前安排合理的交通方式,在驾车出行时快速找到合适的停车场并一键导航、就近停车。

“停车缴费”模块可支持通过支付宝、微信等第三方电子支付方式实现全市道路停车费的跨区欠费在线补缴,并首批支持在 100 处道路停车场实现在线支付,以及在 100 家公共停车场(库)实现在线支付和信用支付(先离场后付费),后续将逐步拓展至本市所有经营性停车设施以及支持更多第三方支付支付方式实现统一在线支付。

“停车预约、错峰共享、停车充电”模块支持首批进博会 34 家停



车场(库)实现在线预约,该功能预计本月上线。

此外,上述模块初步提供了已经向周边小区开放的部分停车共享项目和部分停车场(库)安装充电设施的基础数据和服务信息,后续将逐步拓展至三甲医院停车场(库)以及对无障碍泊位、电动汽车充电泊位等专用泊位开放停车预约服务,并逐步支持小区居民通过“一键签约”,自主选择“按月、按时、按次”等不同付费方式,更为灵活、便利地错峰共享周边停车资源。

后续,随着本市智慧停车场(库)建设的不断推进,“上海停车”APP 的“停车缴费、停车预约、错峰共享、停车充电”等模块的覆盖范围将不断拓展,服务功能将持续完善,并逐步实现“出行前查询及预约车位”“出行后精准导航

至出入口”“入场后内部导航至车位”“出场时反向寻车和无感支付”等覆盖出行停车服务全过程的应用场景。

即日起,用户可以选择下载 APP 和直接访问小程序两种方式体验指尖服务功能。安卓用户可通过直接扫码下载使用,苹果用户可登陆应用市场,搜索“上海公共停车”进行下载。此外,用户也可选择通过访问“支付宝”、“微信”搜索“上海停车”小程序(生活服务号、公众号)直接使用。

在试运行过程中,用户可通过“上海停车”APP 自带的点评纠错功能及时反馈提出改进意见和勘误信息。市交通委、市道运局将根据公众反馈意见及时响应、快速整改,不断完善“上海停车”APP 服务功能,提升用户体验。

(上海发布)

【新书推荐】

《我的妈妈是精灵》 (全 2 册)

内容介绍:妈妈走了,陈淼淼按部就班地长大了。外表看起来,陈淼淼又独立、又勇敢,其实她心里也会感到孤独和害怕。但她不让自己怕,甚至自告奋勇,一个人去美国当交换生。

新学校旁有一片神秘林。陈淼淼后来才知道,这古老的林子里,也有精灵车站;有许多和她一样,背上郁郁着翅膀长大的精灵孩子;还有一头古怪的野鹿,眼睛里会飘出和妈妈一样的小蓝花……

《爱、金钱和孩子》

内容介绍:从美国到中国,无论富裕抑或贫穷,不管男孩还是女孩,世界各地的父母都希望孩子能快乐成长,有所成就。然而,他们实现这一目标的方式却千差万别。美国和中国的父母越来越权威、专断,“育儿战争”日益激烈;而北欧的父母相比之下更为宽容。这种转变背后的原因是什么?

从中世纪到现代社会,从美国、英国、北欧到中国和日本,本书跨越了时间与空间,研究了经济激励和约束如何影响了不同国家的育儿习俗,以及什么才是好的教养方式。

在竞争日益激烈的时代,实现机会平等和教育公平,帮助孩子立足未来是所有人的共同愿望。

