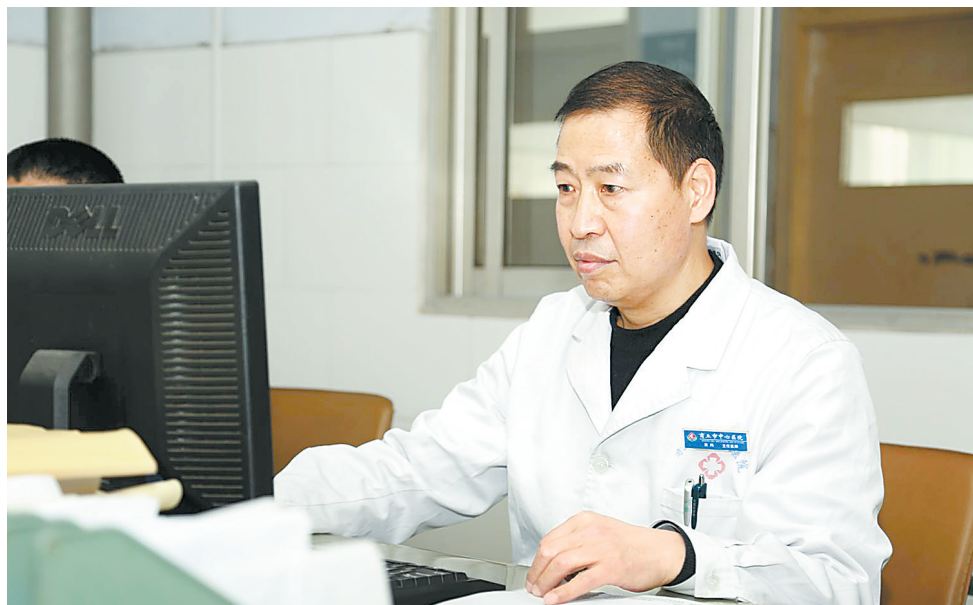


# 关注股骨头坏死 提高生活质量

文/京九晚报全媒体记者 宋云云 戚丹青 图/京九晚报全媒体记者 贾晶晶

## 今日主讲：

黄玮，商丘市中心医院骨一科主任医师，河南省中西医结合骨科微创专业委员会常务委员，商丘市医学会骨科专业委员会委员，1988年毕业于河南中医学院中医系，毕业后一直从事骨伤科工作至今。黄玮先后在洛阳正骨医院、北京积水潭医院进修，在国家级医疗期刊发表专业论文二十余篇，出版本专业专著两部，连续多年被评为商丘市中心医院先进工作者。其擅长中西医结合治疗骨伤科疑难杂症，对四肢复杂骨折、颈椎间盘突出、股骨头坏死、膝关节骨性关节炎等疾病的治疗效果明显。



黄玮

## 阅读提示

“黄主任，我这半年时间一走路就腿疼，有时候还一瘸一拐的，髋部也酸疼酸疼的，连跷个二郎腿也不舒服，不过休息后就能缓解，你帮我看看是啥毛病。”近日，48岁的陈先生来到黄玮医生的办公室，诉说了自己的这些症状。

黄玮先对他进行了体格检查，深压腹股沟区时，陈先生明显感到疼痛，他还说，他已有近30年的饮酒史。综合考虑以上因素，黄玮告诉他有股骨头坏死的可能，建议他先去做检查。“啥是股骨头坏死，咋治疗，影响寿命不，我年纪又不大咋能得这个病呢？”陈先生一下子着急了。

黄玮说，股骨头坏死又称股骨头缺血性坏死或股骨头无菌性坏死，是指股骨头血供受损或中断而导致骨髓成分和骨细胞死亡及随后的组织修复、继而导致股骨头结构改变及塌陷引起患者髋关节疼痛及功能障碍的疾病，是造成青壮年髋关节残疾的常见疾病之一。由于股骨头塌陷造成髋关节的病残较重，治疗上也较困难，所以越来越引起人们对这一疾病的重视。据统计，我国的股骨头坏死患者有750万人至1000万人，每年新增病例高达30万人。

那么，哪个年龄阶段的人更容易患上这种疾病呢？黄玮告诉记者，股骨头坏死患者多见于30岁至50岁人群，男性多于女性。

## 出现这些症状要及时就医

股骨头坏死有哪些症状，会不会加重，加重后有什么表现？这是许多患者及家属都非常关心的问题。黄玮说，股骨头坏死早期表现不典型，主要表现为髋部或腹股沟区疼痛或酸痛，休息后可缓解。随着疾病进展，股骨头塌陷，此时疼痛加剧，肢体短缩，并逐渐出现行走困难或跛

行。

“如果有髋部外伤史、长期服用激素史、长期酗酒史或其他高危因素者，出现髋部或腹股沟区持续疼痛时，建议及时就医，医生会结合患者病史、症状、体征、影像学检查结果等进行综合判断。”黄玮提醒大家。

## 三大征兆预示股骨头坏死

股骨头坏死发生时有没有征兆呢？黄玮说，一般情况，疾病在早期时病情都是很轻微的，股骨头坏死的早期症状我们很有必要了解一下，下面就给大家介绍出现股骨头坏死症状的三大征兆。

第一种征兆：X光片下，股骨头显示最清晰的是股骨头软骨下断裂，一处或多处裂缝样透亮带状改变，这是股骨头早期塌陷的征象。股骨头顶部呈半月状软骨下断裂，股骨头软骨下骨小梁与软骨分离，新月状断裂透亮区征象。

第二种征兆：股骨头被破坏。在股骨头内部出现了死亡骨细胞的吸收，股骨头开始出现塌陷，周围开始显示疏

松的迹象，硬化性被吸收的外围，低密度透光区缩小，股骨头骨密度均匀，这种变化是形成新骨的修复征象；在股骨头内任何部位呈一处或多处、片状或带状硬化性高密度骨质改变。

第三种征兆：在股骨头周围有大面积水滴征改变。黄玮说，这些都是影像学下才能显现出来的股骨头坏死症状，其他比较表面的症状在这里就不作进一步介绍。总之，在日常生活中，大家一定要做好预防工作，严防股骨头坏死疾病的发生。股骨头坏死疾病的危害是非常大的，所以患者一定要有足够的认识。对这一疾病，如果患者能及时发现，最好及时到医院就诊。股骨头坏死发病初期是治疗的最佳时期，不要轻易相信一些所谓的偏方。

## 这些因素增加股骨头坏死风险

黄玮告诉记者，引起股骨头坏死的病因较多，根据病因不同可分为创伤性股骨头坏死和非创伤性股骨头坏死两大类。

研究表明，以下因素会增加股骨头坏死的患病风险：1.性别。非创伤性股骨头坏死多见于中年男性，患病风险明显高

于女性。2.年龄。30岁至50岁为高发人群。3.吸烟。有研究表明吸烟可以明显增加股骨头坏死发生率，这可能与吸烟引起血管收缩、微血管血栓形成等降低髋关节局部的血供量相关。4.肥胖。高身体质量指数（BMI）人群中股骨头坏死发生率明显增加

## 治疗方法要得当 预防和护理不能少

患有股骨头坏死疾病应该怎么治疗？这是大家最为关心的问题。黄玮说，治疗股骨头坏死的目的在于预防股骨头塌陷，尽可能长时间地保留生物髋关节，医生会根据患者的具体情况制订出最佳的个性化治疗方案。常见的治疗方法包括非手术治疗和手术治疗。其中非手术治疗适用于股骨头坏死范围较小且未出现股骨头塌陷的患者，在治疗过程中需要严格随访、控制体重、避免负重和规范治疗。需要注意的是，这些措施可能有助于缓解疾病进展，但很少会扭转病变的结局，常常需要与其他治疗相结合。

如何预防这种疾病呢？黄玮提醒大家，在生活中不要过度饮酒、吸烟，平时多吃新鲜水果和蔬菜，注意运动，

有效控制血脂，避免脂肪阻塞血管及影响骨及软骨的血供。患者如果因其他疾病不得不长期服用糖皮质激素，应尽量服用最小剂量，定期门诊行髋关节MRI复查。患者若曾有髋部外伤史，则需要定期复查，避免过度劳累及进行过重的体力活动。

已患有股骨头坏死疾病的患者需注意避免过度劳累及剧烈活动，控制体重，尽量减少负重，辅拐杖行走。患者家属要给予患者更多的关心和鼓励，使患者获得充分的休息并保证足够的睡眠。在饮食方面，应以含钙质、蛋白质维生素丰富和易消化的食物为主，注意保暖，这样才能加快患者的康复。在日常生活中要限制酒精摄入，戒烟；控制体重，控制血脂；规律饮食和作息，适当活动。