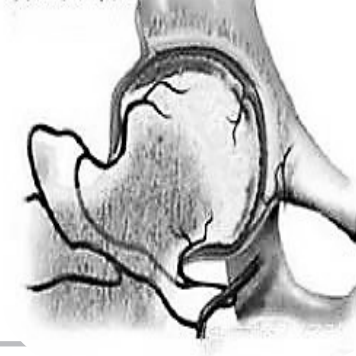


股骨头坏死 隐秘的关节“杀手”

25日,音乐家刘欢在上海因病去世,享年63岁。刘欢2009年6月于北京第三医院确诊右腿患股骨头缺血性坏死,该病也被称为“不死癌症”。2019年,一组“刘欢拄拐”的照片在网络上流传。刘欢曾饱受股骨头缺血性坏死的折磨,让许多人开始关注这一骨科顽疾。



缺血性坏死



沉默的关节杀手

不少人以为股骨头坏死都是喝酒喝出来的,而刘欢的发病主要追溯到早年一次髌部外伤,那次受伤埋下隐患,几年后逐步发展成为股骨头缺血性坏死,一度疼痛难忍,行走艰难,后来接受人工髌关节置换手术。

股骨头缺血性坏死,是股骨头部位的血液供应遭到破坏,骨细胞得不到供血之后慢慢死亡,继而出现股骨头塌陷、髌关节损伤,严重时甚至可以造成行走困难,甚至残疾,所以有人把它称为“不死的癌症”。这个病最大的隐患在于早期十分隐蔽。发病初期,有的人只是偶尔感觉腹股沟、臀部隐隐发酸发胀,走路久了大腿根有点疼,休息一会儿又好转。很多人下意识以为只是腰肌劳损、腰椎压迫腿疼,贴贴膏药、做做按摩就搁置不管,等到疼痛持续加重、走路开始跛行的时候,股骨头往往已经发生塌陷,错过了保髌治疗的最佳时机。

从临床来看,股骨头坏死有三大高危诱因:髌部外伤、长期大量饮酒、大剂量使用糖皮

质激素。

髌部的撞击、摔伤,即使当时拍片看着骨头没有骨折,也有可能悄悄损伤股骨头周边细小的供血血管,当时没有明显痛感,但是数月乃至数年后逐步显现病变,刘欢发病就属于外伤埋下病根的情况。

酒精同样是高危因素,长期酗酒会干扰骨骼内部血液循环,诱发骨细胞坏死。

部分病人因为治疗其他疾病,长期大量服用激素类药物,也会增大患病风险。

这三类高危人群应当格外留意髌关节的异常信号。一旦出现臀部深处、大腿根部反复隐痛;走路之后痛感明显加重;髌关节转动的时候发僵,抬腿不如从前灵活,不要简单当作普通腿疼,应当尽早到骨科就诊,优先做髌关节核磁共振检查,核磁可以发现早期病变,普通X光片往往看不出早期的股骨头缺血改变。

别走进调理误区

不少患者查出股骨头坏死后容易走向两个极端。一部分人心里十分恐慌,认为一旦得上就必然要瘫痪,从此彻底不敢下地活动,长期坐轮椅静养;还有一部分

人抱着侥幸心理,四处寻找偏方,盲目服用所谓“专治骨坏死”的特效药。

医生提醒,这两种想法都不可取。怀疑患上股骨头坏死,有两项常用检查。一是X光拍片,要拍摄双侧髌关节正位以及蛙式侧位片子,可以看出骨头硬化、囊性改变、软骨下骨折以及股骨头塌陷等病变,适合检查中晚期病情。而核磁共振(MRI)是早期诊断的利器,灵敏度高,能够发现还没有塌陷的早期股骨头坏死,便于抓住宝贵的治疗时机。

股骨头坏死的治疗讲究分期处置。处在病变早期,股骨头还没有塌陷的时候,可以选择保髌方案:减少髌关节负重,必要的时候借助拐杖行走,配合药物以及理疗,部分患者适合做保髌手术,尽力延缓病变进展,保住自身的髌关节。如果病情已经发展到晚期,股骨头已经明显塌陷变形,反复剧烈疼痛,严重影响日常行走,人工髌关节置换手术是目前成熟有效的治疗手段。刘欢当年就是通过髌关节置换手术改善行走功能,手术后经过漫长康复,才重新回归正常生活。

对照自身 理性分辨

出现髌部疼痛不一定就是股骨头坏死,很多髌部不适和这种疾病并无关联。大家可以对照自身情况初步分辨,如果有下面的情况,建议尽快到医院就诊检查。

首先分清疼痛的真实位置。不少人感觉胯骨疼,以为是髌关节出了问题,其实疼在大腿外侧裤兜附近,大多不是髌关节本身的毛病。真正的髌关节疼痛,常会出现在腹股沟深处、臀部、大腿前侧,有时还会牵连到膝盖,这就是牵涉痛。如果患病一侧不敢用力承重,跷不了二郎腿,蹲起困难,不管是不是股骨头坏死,都要及时就医。休息之后依旧疼,夜里睡觉也受影响,简单理疗休养不见好转,更不能硬扛。

早发现早治疗是应对股骨头坏死的关键,股骨头有没有塌陷,是划分早晚期的重要标志。处在早期,骨头外形还完好,可以借助拄拐减负、冲击波理疗,也可以做微创减压、植骨手术,尽量阻止骨头塌陷,不少患者依旧可以正常生活。如果耽误了治疗,坏死范围不断扩大,股骨头就会塌陷变形,关节面反复磨损,疼痛会持续加重。

虽说名字里带一个“死”字,但股骨头坏死并不会危及生命,发展到严重残疾的情况现在已经很少。

股骨头坏死 置换并非一劳永逸

不少患者认为,做完人工髌关节置换手术,就能彻底根治股骨头坏死,一劳永逸,恢复健康,其实这是认知误区。

人工关节假体并非终身受用,常规使用寿命仅10年至20年。术后若出现关节感染、假体松动,或是不慎摔伤引发骨折,都会大幅损耗假体寿命,影响关节正常功能。因此,髌关节置换术后的科学养护,是延长假体使用年限、保障行走功能的重中之重。

术后养护有着明确的讲究,患者需长期做好日常管控。首先要稳定控制体重,避免身体负重过大;同时规避频繁深蹲、长时间爬山、长距离暴走等损耗关节的行为,最大程度减少人工假体磨损。

在治疗方案选择上也因人而异,中老年患者身体机能适配度更高,髌关节置换是成熟有效的优选方案;而中青年患者更建议优先采用药物调理、保髌手术等保守方式治疗,尽

可能推迟关节置换的时间。

目前临床常用假体寿命多为20年至30年,年限到期后,假体出现并发症的概率会显著上升,过早置换不利于长期健康。

相较于术后治疗,日常预防股骨头坏死更为重要,做好防护能从根源规避患病风险。

日常生活中,大家出行、行走时要谨防跌倒磕碰,规避髌部意外撞击;体育锻炼需量力而行,运动前充分热身,杜绝大幅度、高强度的关节动作,减少

髌部损伤几率。

若不慎发生髌部骨折,后期护理尤为关键。患者需谨遵医嘱规范治疗调养,促进骨折部位愈合,定期入院复查,必要时服用活血药物与钙剂,改善局部血液循环,有效预防股骨头缺血性坏死的发生。大众切勿随意滥用激素类药物,因病情需要使用激素治疗时,需遵循短期、适量原则,搭配扩血管药物和钙剂。

本报记者 李由

债权债务公告

牡丹江市玄中太极拳研究会经研究决定于2026年9月23日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:51231000333245719M,清算组负责人:韩永华,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:韩永华,联系电话:0453-6567677,地址:黑龙江省牡丹江市爱民区东地明街1号。业务主管单位:牡丹江市文体广电和旅游局,发证机关:牡丹江市民政局。该社会团体法人登记证书、公章、财务专用章、法人章及所有财务凭证、账册、票据均已遗失。特此公告。

牡丹江市玄中太极拳研究会清算组
2026年9月29日

债权债务公告

牡丹江市旅游协会经研究决定于2026年9月23日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:51231000MJ4694627,清算组负责人:毕宏源,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:毕宏源,联系电话:0453-6837013,地址:黑龙江省牡丹江市东安区卧龙街11号桃园大厦3楼。业务主管单位:牡丹江市文体广电和旅游局,发证机关:牡丹江市民政局。该社会团体法人登记证书、公章、财务专用章、法人章及所有财务凭证、账册、票据均已遗失。特此公告。

牡丹江市旅游协会清算组
2026年9月29日

债权债务公告

牡丹江市互联网上网服务营业场所行业协会经研究决定于2026年9月23日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:51231000777873134W,清算组负责人:毕宏源,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:毕宏源,联系电话:0453-6837013,地址:黑龙江省牡丹江市东安区卧龙街11号桃园大厦3楼。业务主管单位:牡丹江市文体广电和旅游局,发证机关:牡丹江市民政局。该社会团体法人登记证书、公章、财务专用章、法人章及所有财务凭证、账册、票据均已遗失。特此公告。

牡丹江市互联网上网服务营业场所行业协会清算组
2026年9月29日

债权债务公告

牡丹江市广播电视台学会经研究决定于2026年9月23日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:51231000A64321316P,清算组负责人:王婉婷,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:王婉婷,联系电话:0453-6172586,地址:黑龙江省牡丹江市东安区卧龙街11号桃源大厦3楼。业务主管单位:牡丹江市文体广电和旅游局,发证机关:牡丹江市民政局。该社会团体法人登记证书、公章、财务专用章、法人章及所有财务凭证、账册、票据均已遗失。特此公告。

牡丹江市广播电视台学会清算组
2026年9月29日

债权债务公告

牡丹江市交通广播协会经研究决定于2026年9月23日终止运营,拟向登记机关申请注销登记,组织机构代码:51231000736927685U,清算组负责人:王婉婷,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:王婉婷,联系电话:0453-6172586,地址:黑龙江省牡丹江市东安区卧龙街11号桃源大厦3楼。业务主管单位:牡丹江市文体广电和旅游局,发证机关:牡丹江市民政局。该社会团体法人登记证书、公章、财务专用章、法人章及所有财务凭证、账册、票据均已遗失。特此公告。

牡丹江市交通广播协会清算组
2026年9月29日

声明作废

▲男孩:崔天宇,出生日期:2009年4月23日,出生地:庆安县妇幼保健院,出生证明编号:K230018581,母亲:张洪波,身份证号:232330198910204025,父亲:崔兴龙232330198701023690,出生证明丢失,声明作废。

▲哈尔滨农村商业银行股份有限公司股金证丢失,证号140010180000208961,声明作废。

▲哈尔滨市呼兰区天才宝贝幼儿园,不慎将银行开户许可证丢失,核准号:J2610047022001,账号:150250122000096818,开户行:哈尔滨联合农村商业银行股份有限公司建设支行,声明作废。

▲海伦市爱恋花艺坊,统一社会信用代码:92231283MA19DLQC9E,经营者:张喜艳,开户行名称:中国农业银行股份有限公司海伦市支行,账号:08435101040023369,基础存款编号:J2764000981002,开户许可证丢失,声明作废。

▲海伦市爱恋花艺坊,统一社会信用代码:92231283MA19DLQC9E,经营者:张喜艳,账号:08435101040023369,不慎将公章名章财务章丢失,特此声明作废!

债权债务公告

伊春区宝玉石协会经研究决定于2026年9月4日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:51230702MJY2601297,清算组负责人:刘继双,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:刘继双,联系电话:13339381333,地址:黑龙江省伊春市伊美区豪林格泰西门市。业务主管单位:伊美区工业和信息化局,发证机关:伊美区民政局,特此公告。

伊春区宝玉石协会
2026年9月29日

债权债务公告

杜尔伯特蒙古族自治县康辰社区融合服务工作站经研究决定于2026年9月28日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230624MJ0B87686K,清算组负责人:吕冬,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:吕冬,联系电话:13199060066,地址:黑龙江省大庆市杜尔伯特蒙古族自治县杜尔伯特县哈萨尔路林业局2楼社康社成办公室。业务主管单位:杜尔伯特蒙古族自治县民政局,发证机关:杜尔伯特蒙古族自治县民政局,特此公告。

杜尔伯特蒙古族自治县康辰社区融合服务工作站
2026年9月29日