

出现这些症状，警惕股骨头坏死

何宁

(四川省广元市中医医院, 四川 广元 628000)

股骨头坏死又称股骨头缺血性坏死，是一种常见的髋关节疾病。主要是由于多种原因导致的股骨头局部供血不足，引起骨细胞及骨髓进一步缺血、坏死、骨小梁断裂、股骨头塌陷等病变。导致股骨头结构的改变、关节功能障碍的疾病。最开始发生在股骨头的负重区。由于此疾病对身体的危害较大，若错过最佳治疗时机，可能会导致患肢跛行，甚至严重者还会出现患肢瘫痪，给患者的生活及工作带来严重影响。大部分人认为股骨头坏死通常发生于中老年人，根据近年来调查的数据显示，股骨头坏死发病人群逐渐趋于年轻化，特别是长期大量饮酒、服用激素及受到外伤的患者，此类患者股骨头坏死的发病率较高。因此，为提高大众尤其是高危人群对股骨头坏死的了解，骨科医生有“话”要说：

1 骨坏死为什么容易发生在股骨

骨坏死可能会在人体的各个部位发生，根据调查全身因为缺血性坏死就发现了40多处，其中坏死发生概率最高的就是股骨头坏死。这就要从生物学和解剖学的角度来说明。

(1) 负重压力大：髋关节是人体最大的关节，整个躯干的重量都要靠髋关节来支撑，而且负重区只占股骨头的1/4，头与臼之间压力也会增大，长期承受着这种较大的压力，不仅会造成骨结构上的损伤，还会影响局部的血液循环。

(2) 剪力大：髋关节和其他关节的负重有一些不同于两骨端关节力线垂直，股骨干与股骨头颈之间产生132度的角，躯干的重力是由髋臼通过股骨头颈移至股骨干，力线不够垂直，便形成了剪力。所以头颈部所承受的压力比其他关节大得多。

(3) 活动范围大：髋关节在人体躯干和下肢的部位起到了支撑、连接、活动的作用，最大化帮助人们从事日常生活。髋关节在蹲、起、坐、走、跑、跳等动作中是不可或缺的，还可做各个方向的动作，如下肢的弯曲、后伸、内收和旋转。因此髋关节活动范围大，损伤概率也会相对升高。

(4) 血供少：股骨头血供来源有三个：一是来自股骨颈周围的滑膜，在股动脉发出小分支到达股深动脉之后，会在股骨粗隆的前后发出旋股内和旋股外动脉。这两个动脉又会继续向上发出小的分支，通过股骨颈周围的滑膜，进入到股骨颈和关节软骨相交的部位，由此处抵达股骨头内部，达到供应血液的作用，这个部位的血液供应是股骨头最重要的血液供应来源。二是来自髓内的血液供应，髓内的血液供应，主要是由股骨干和粗隆间穿入的小血管向上发出的小分支提供的。三是来自股骨头圆韧带的血液供应，这个部位的血液供应主要是由闭孔动脉发出的小分支，经过股骨头圆韧带抵达股骨头内部，不过这个部位的血液供应来源量是比较少的。当一支血管阻塞另一支血管不能及时代偿时就会造成血运障碍。

2 股骨头坏死按病因可分为这两大类

(1) 创伤性股骨头坏死：是股骨头坏死最常见的原因，是由于外界导致受伤主要是与股骨颈骨折、髋关节外伤性脱位有关。局部的骨骼如果受到损伤后，会影响血流中断引起血运障碍从而损伤股骨头，导致骨细胞坏死性病变。

(2) 非创伤性股骨头坏死：是在骨科领域中相当严重的一种疾病，此病发病率极高，主要的病因是由于大量或长期使

用皮质类固醇类的药物，长期饮酒过量。非创伤性的因素会使股骨头供血中断或受损，从而诱发骨细胞与骨髓成分死亡，患者会感到髋关节疼痛，股骨头塌陷病变，使髋关节功能逐渐丧失。

3 大量酒精警惕股骨头坏死

大多数人都知道长期大量饮酒伤害身体，会对肝脏等部位造成伤害。可大家只知其一不知其二，不知道长期大量饮酒还会造成股骨头坏死。股骨头的血供有三个主要来源，这些地方的血管非常容易被阻塞。长期饮酒会使血管内皮细胞受到损害，股骨头血液供应也会遭到破坏。酒精还会影响股骨头的微循环，酒精性股骨头坏死在年轻人群比较多见，由于酒精在体内蓄积，酒精会使血液的黏稠度增高。股骨头的部位容易发生血运障碍，如果大量饮酒导致血液中的黏稠度持续升高，从而导致这个部位的微循环出现问题，严重后便会出现坏死。

4 出现以下情况应警惕股骨头坏死

(1) 疼痛，早期最先出现的自觉症状便是疼痛。疼痛的性质可分为间歇性或持续性，在走路或日常活动后疼痛感会加重，有时也会发生为静息痛。疼痛的表现多为针刺样、钝痛或酸痛等，通常髋关节疼痛会向腹股沟区，大腿内侧，臀部腰部和膝内侧放射，并且该部位还会有麻木感。

(2) 关节僵硬与活动明显受限，髋关节僵硬无力、下蹲、上下楼梯困难、不能长时间站立、抬腿不灵活、走路为鸭子步。早期症状为一些日常生活受限明显。

(3) 跛行，患侧肢体不能用力，不能承受压力，表现为踮脚走路。进行性短缩性跛行是由于髋关节疼痛和股骨头塌陷所造成，或者晚期出现髋关节半脱位。早期一般会出现间歇性跛行，小儿患者的症状会较为明显。

(4) 炎症，患者自我感觉畏寒，在感冒或者发烧时，天气寒冷时，患侧髋关节的痛感明显加重。如果有以上这些症状这就要引起重视了，说明很有可能发生了股骨头坏死。大家一定要做到早发现、早诊断、早治疗。

5 判断股骨头坏死的小实验

大家可以通过“4”字实验阳性来初步判断自己是否为股骨头发生了坏死。让患者仰卧在平坦的床上或者地面上，一侧下肢伸直，另一侧下肢像“4”字放在伸直一侧的下肢的膝盖附近。然后一只手按住膝盖另一只手按住对侧髌骨上棘。同时向下压，正常情况下弯曲起的一侧膝盖是可以轻松地接触到床面或地面上，如果不能触到床面或地面甚至感到疼痛那证明很可能是发生了股骨头坏死，应及时去医院就诊。

6 预防股骨头坏死

既然了解了股骨头坏死的病因，我们就要知道如何预防它的发生。首先我们应该避免外伤，保护好股骨头，尤其是中老年人需要尤为注意小心摔跤，不要背扛重物，不要做大幅度动作。同时我们还应改掉一些不良习惯，不要长期大量饮酒，少吃一些脂肪高的食物多吃蔬菜水果，血脂尽量维持在正常范围内。科学合理用药，对于一些疼痛性疾病应尽量少用或不使用激素类的药物。此外规律生活坚持运动多晒太阳对股骨头坏死都有预防作用。