

腰腿疼别再冤枉椎间盘！或是髌出了问题

当疼痛位于髌关节周围，容易与腰椎间盘突出的下肢放射痛混淆。

门诊上经常有人因为腰痛反复就诊却难以查明原因，最终以腰肌劳损或者腰椎间盘突出进行治疗，结果治标不治本，这是什么原因呢？

为什么有人会把髌关节疾病当成腰肌劳损？

一般髌关节的慢性病变，如髌关节退变、关节炎、股骨头坏死、先天性髌关节发育不良、强直性脊柱炎等，对髌关节的伤害是缓慢的。

当人体感受到髌关节轻微的不适时，就会通过改变自身的体位(脊柱或骨盆)来减轻这种不适，医学上称之为“代偿”。

这种改变虽然非常小，但是却破坏了身体原有的平衡，下肢力线发生改变，腰背部肌群、髌关节周围肌群都会被“接受锻炼”，久而久之就会造成腰肌劳损。

临床案例：一位中年男性，他时不时会感觉到右侧腰腿部分不适，可是身子侧一侧，歪一歪就好了，总是不当回事；后来出现腰酸背痛，以为是腰肌劳损，再进行核磁共振检查又发现了腰椎间盘突出，确诊了之后再吃止痛药、理疗也都没用。

再就诊时候，拍了个髌关节的片子，结果被告知是股骨头坏死，已经发生了股骨头

塌陷，需要进行手术治疗！回想起多年前髌关节的轻微不适，他非常后悔，早点关注就好了！

哪些髌关节疾病容易被混淆为腰腿疾病？

容易被误认为腰病的腿病包括：髌关节炎、股骨头坏死、髌关节滑膜炎、先天性髌关节发育不良、梨状肌综合征等。

当疼痛位于髌关节周围，容易与腰椎间盘突出的下肢放射痛混淆；髌关节活动受限容易与腰椎疾病的直腿抬高试验阳性体征混淆。

如果不进行详细的检查和鉴别诊断，极易误诊为腰椎间盘突出。而髌关节疾病的腰椎、骨盆代偿确实会引起腰肌劳损，我们不要忽视对原发疾病的诊断，寻找腰肌劳损的诱因。

容易被误认为腿病的腰病包括：腰椎间盘突出、腰椎滑脱、腰肌劳损、脊柱侧弯等。

这些疾病存在下肢放射痛的表现，患者往往表现为髌关节、膝关节的疼痛，因为疼痛位置比较明确，如果不做鉴别诊断，容易误诊为相应腿部关节的疾病。当身体感到异常时，哪怕很轻微，请尽快就诊，以免错过最佳治疗时机。

髌关节有没有什么保养方法？

1、补充必要的营养，多补钙，多吃胶原蛋白，避免嗜烟嗜酒，少喝浓茶咖啡和碳酸饮料。

2、减轻髌关节的负担，控制体重，避免过度行走和长距离跑步。

3、保护髌关节避免受到伤害，运动时要充分做好准备运动，老年人行走时要格外小心，预防跌倒。

4、一旦发现髌关节不适，要及时就医治疗，尤其是一些早期股骨头坏死的患者，通过治疗可以明显延缓坏死的进程。

5、避免长时间的久坐，改掉跷二郎腿的不良习惯，加强体育锻炼，建议做瑜伽、游泳、有氧操等体育运动，使髌关节长期处于一个健康和充满活力的状态。



朱新生 ZHU ORTHODONTICS
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
703-786-1909
(亦可接受短信)免费咨询
多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified

采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)

服务大华府地区
两个方便地点

Dumfries 诊所 17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999

Chantilly 诊所 14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

3-088 **Ellicott City, EZ Dental**
施庆宏 牙医诊所 周末门诊

DMD, MS
*波士顿大学牙科博士
*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士
*美国牙科学会会员
*20年牙科临床经验
*上海口外主治医生、讲师

主治
●成人小孩牙齿保健
●补牙拔牙
●根管治疗
●牙冠牙桥
●各类假牙
*牙科急诊

特点
◆全新设备
◆严格消毒
◆精心诊治
◆自费优惠
◆接受多种保险
◆免费咨询

443-546-3403
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

*纽约医学院M.D.
*著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生
*美国眼科专家文凭
*Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院，一流医术，一流设备，一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视、远视，和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼、视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治：脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话：301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030 3-032

裴万征 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○产前检查，高危妊娠护理，无痛分娩、接生
○妇科年检，各种妇科疑难病症
○不孕症查治，人工受孕，再接通结扎后的输卵管
○设有最先进 3D 彩色 B 超：检查胎儿和妇科

○子宫内腺瘤切除术：根治经血过多
○子宫镜结扎输卵管，不须开刀
○松弛阴道收紧术，改善性功能
○痔疮切除、乳房肿物切除
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

●微创腹腔镜手术：子宫及子宫肌瘤切除，不须开刀
●妇科泌尿：治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
●盆腔整形手术：修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433 3-049

MOCH 血液，肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology
3-073

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治：乳癌，肺癌，大肠癌，胃癌，肝癌，胰腺癌，头颈肿瘤，肾癌，前列腺癌，膀胱癌，宫颈癌，卵巢癌，淋巴瘤，骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话 (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址：9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内，Metro 及 66,40,43 号公车可达

樊薇 Wei Fan MD 内科医师
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病，健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验，认真负责，耐心周到，个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费，全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话：240-690-4114 或 301-299-3039 3-115
地址：2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

精神心理专科
郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

- ★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治：忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法，最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助 3-022
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)