

股骨头坏死盯上年轻人 不良生活习惯成“元凶”

近期，一例37岁女子因长期喝酒导致髋部疼痛确诊为股骨头坏死的新闻引发关注。过去被认为是“老年病”的股骨头坏死已经开始盯上了年轻人？云南省第一人民医院骨科主治医师王泽宇表示，股骨头坏死其实与年龄并无太大关联，像这样因不良生活习惯被股骨头坏死盯上的年轻人并非个例。

激素、酗酒是首要因素

和其他的退行性疾病不同，股骨头坏死实际上是一种骨坏死性疾病，也被称作股骨头缺血性坏死。省一院骨科主治医师王泽宇介绍，从全球范围来看，目前股骨头坏死的首要发病成因其实是激素的使用。

“我接诊过最小的患者只有十多岁，她从小被诊断为系统性红斑狼疮，长期服用大量激素导致股骨头坏死，来就诊时已经是四期了，只能在成年后就置换关节。”王泽宇介绍，实际上大多数的股骨头患者都因患有风湿免疫性疾病，在治疗过程中不得不长期使用糖皮质激素来“保命”，而这类

药物对股骨头的影响是明确的。

虽然女性患红斑狼疮等免疫性疾病的概率相对较高，但从股骨头坏死的整体发病率来看，男性更为多见，这是因为酗酒是股骨头坏死的第二大因素。酒精会影响血管的收缩，最终导致股骨头缺血性坏死。王泽宇介绍，近期接诊的一位38岁男性患者，就因长期酗酒而双侧股骨头坏死，目前对其尚未塌陷的一侧进行了保髋治疗，而塌陷的一侧则只能置换关节。“对于这类患者，若想保髋，必须戒酒戒烟，因为吸烟也是高危因素之一，它会导致血管收缩痉挛，进而影响保髋手术的艺术后效果。”王泽宇说。

外伤与过度负荷是被忽视的“导火索”

研究发现，股骨头的血供有80%来源于旋股内侧动脉这根重要的血管，一旦该血管受损或堵塞，股骨头的血液供应将大幅减少，从而导致股骨头缺血坏死。王泽宇表示，无论是创伤还是手术导致的血管损伤，都可能引发这一问题。例如，股骨颈骨折，这种骨折可能会破坏旋股内侧动脉，使得股骨头的血液供应大大减少。

此外，糖尿病等疾病，也可能影响血管的正常

功能，进而影响股骨头的血液供应。因此，对于有高危因素的患者，应定期进行复查，以及时发现并处理可能出现的血管问题，从而降低股骨头坏死的风险。

此外，一些职业运动员、重体力劳动者甚至体重超重肥胖者，髋关节长期承受超负荷压力，导致骨髓水肿反复发生，也可能“压闭”血管，导致股骨头坏死。

走路姿势变形是骨头发出的求救信号

王泽宇介绍，其实在股骨头坏死发展的早期，患者只感觉到髋部或腹股沟区的不适，随着逐渐发展才演变为疼痛，尤其在行走或负重时疼痛会加重。他说：“部分患者在疼痛加剧后，会形成‘避痛’的行走姿势，不自觉踮脚走路，以减少患肢受力，也就是我们说的‘跛行’。由于患者避免患肢负重，患肢受力减小，身体误以为不需要过多力量，长此

以往就会臀中肌萎缩，患者走路时左右摇摆。”

由于每个人的不同生活习惯和个人身体条件的差异，股骨头坏死的发展快慢也不同，如果加上本身有骨质疏松、肥胖、抽烟饮酒等情况，可能病情会发展得更快、更重。当股骨头关节面开始出现塌陷，甚至整个股骨头发生变形时，患者就会出现严重的髋部疼痛，甚至无法活动。

股骨头坏死后只能换关节吗

股骨头坏死只能换关节吗？王泽宇表示，在股骨头坏死一、二期，当刚刚出现股骨头水肿、小范围坏死时，患者还有机会通过手术保留髋关节，给予股骨头重新生长的机会。到了三、四期，置换关节就成为唯一的处理方式。目前，髋关节假体种类、材质不同，摩擦界面也各不相同，医生需要根据患者的不同年龄段、运动需求等因素进行合理选择。一般来说，假体的使用寿命约为20年，若使用年限到期，患者可能会再次出现疼痛，此时则需

重新更换。

过去，髋关节置换术是一项骨科的大手术，随着医疗技术的不断进步，微创手术和机器人辅助手术等新型手术方式也在不断发展，为股骨头坏死患者提供了更多、更优质的治疗选择。现在的手术对肌肉和软组织的损伤减小，术后恢复快，患者疼痛较轻，能够快速回归正常生活。王泽宇介绍，关节置换后患者可以进行正常活动，只是在某些体位下活动会受到一定影响。

重在预防 保持健康生活方式

股骨头坏死是一种不容忽视的疾病，尤其在年轻群体中，不良生活习惯如过度饮酒等是其发病的重要诱因。王泽宇强调，预防永远比治疗更重要。

定期监测：使用激素治疗的患者需要定期复查，关注关节功能，一旦出现髋关节不适应及早就医，可通过磁共振进行最早期的股骨头坏死筛查。

饮酒红线：成年男性一天不超过25克酒精，

女性不超过15克，最好不饮酒。

外伤警惕：骨折后、骨科手术后别忘“关注血管”，观察股骨头血运情况。

体重管理：绝经后女性因骨质疏松叠加脂肪含量高，股骨头承重压力比男性大，建议进行体重管理，BMI控制在18.5至24之间。

运动禁忌：拒绝“超负荷”运动，职业运动员和极重度劳动者建议佩戴护具。

本报记者 闵婕

夏天洗澡有讲究 这些细节你做对了吗

炎炎夏日，冲凉解暑成为每日必需。但你知道吗？一些看似平常的洗澡习惯，可能正在悄悄影响你的健康。

洗澡时要注意避免8个习惯

贴三伏贴后洗澡

进行三伏贴贴敷后不要马上洗澡，而且别在局部用力搓擦，减少运动，避免出汗，避免电扇、空调直吹，否则不利于药物吸收。

洗澡水温过高

洗澡水温过高，容易出现一系列不适症状，如心慌、胸闷、头晕等，严重的还会出现低血压，甚至休克。对于有高血压、动脉硬化、冠心病等慢性病的人来说，泡澡时水温过高是一种危险行为。随着热水冲洗，全身毛细血管扩张，大量血液扩张了体表的血管，心、脑等重要器官的血液相对减少，有可能会发生心脑血管意外。

习惯用力搓澡

皮肤作为人体最大的器官，是自我防御的第一道防线。高频清洁皮肤，皮脂腺来不及分泌足够油脂，就会出现干燥、起皮、皲裂的症状，甚至会降低皮肤抵抗力以及诱发或加重皮肤病。尤其是在夏季，过度用力清洁皮肤很有可能破坏皮肤角质层。

天热爱洗冷水澡

夏季出汗后，毛孔全部张开。此时若凉水刺激，血管迅速收缩，会引起血压上升、心脏供血不足等情况，尤其是有高血压的老人。冲凉水澡还容易诱发哮喘、气管炎等呼吸系统疾病，以及胃肠疾病。

感冒体虚时洗澡

在感冒体虚时洗澡，容易出现意外，一定要等身体好了之后再洗澡。如果一定要洗澡，要在家人照料下进行。

饭后立刻洗澡

饭后不能立即洗澡。因为饭后一小时，血液主要集中在胃肠道，此时洗澡，会加剧心脏缺血。

饮酒后马上洗澡

酒和热水的刺激，会导致体表血管扩张，大量血液从内脏转移到体表，脑、心、肾等重要脏器会因此出现缺血缺氧情况，很容易诱发心绞痛和心肌梗塞。

运动后立即洗澡

运动后别立即洗澡，因为机体受到热水刺激后，肌肉和皮肤的血管会扩张，使流向肌肉和皮肤的血液进一步增加，而其他器官的供血量会不足，尤其心脏和脑部。特别是患有高血压或冠心病的人，很可能导致心脑血管系统疾病的急性发作。

健康安全洗澡的5个细节

控制好水温：洗澡时，一般以水温与体温接近为宜。

控制好时间：无论淋浴或泡澡，时间要短，15至20分钟为宜。

要注意顺序：先洗脸，因为人体淋浴热水后，毛孔会迅速扩张，先洗脸可避免脸部毛孔进入过多灰尘，造成阻塞。之后再洗澡，最后洗头。一则可以避免冷热交替刺激脑部血液循环；二则头皮和头发会在蒸汽中得到滋润，有益于清洁和头皮健康。

睡前两小时洗澡：很多人习惯洗个热水澡之后马上睡觉，其实这是不正确的习惯。最好在睡前两小时沐浴。睡意往往在体温下降后来临，热水浴会使体温升高，推迟大脑进入睡眠状态。

心脏不好可坐着洗：心脏不好的人，尤其是老人，长时间站立可能会感到力不从心，容易晕倒、滑倒。不妨坐在一个小板凳上洗澡，既节省体力，又不用担心滑倒。

据新华每日电讯、健康时报