



## 长寿保健

无论是追赶跑跳碰，甚至是站立时，都需要高度仰赖膝关节；一旦不慎扭伤膝盖，可能造成半月板受损，如不及早进行治疗，可能会引发退化性膝关节炎等不可逆伤害！但是膝盖疼痛的原因相当多，如何自我觉察到膝盖的半月板已经损伤，把握黄金治疗期，才不会延误治疗呢？

### 什么是“半月板”？

台北荣民总医院骨科部运动医学科蒋恩荣医师说明，半月板在人体膝盖里是一个相当重要的构造，位于膝盖上层股骨、下层胫骨相接部分，呈现半月形形状的软骨组织，它像是一块缓冲垫，增加两块骨头的接触面积与密合度，提供更好的活动稳定性，也吸收了震动产生的能量，降低关节压力、减缓软骨的摩擦。

所以膝盖在频繁使用下，半月板就有可能产生磨损，大致分为慢性、急性两种：

**1.慢性退化磨损：**好发于60岁以上的年长族群，因长年累月的退化而产生磨损。

**2.急性运动伤害：**常见于年轻的运动选手，当膝盖承受很大压力时容易发生，像跳跃落地、快速扭转膝盖、蹲低站起，比如篮球急停跳投、运球切入、棒球快速奔跑绕垒、举重等等。

**注意半月板损伤的征兆，掌握3~6个月的黄金治疗期**

膝盖卡卡有很多原因，许多人都听过自己关

节转动不顺且发出喀喀声的时候，蒋恩荣医师表示要判断膝盖发出异响是否与半月板受损有关，需要“听音辨位”，一般民众不好判别，但若出现以下症状，就有可能是半月板已经受损，需要尽快求助医师，接受进一步检查诊断。

1.于特定姿势感觉膝盖疼痛，如：盘腿、蹲低。

2.若半月板破损后产生的部分碎片卡住关节缝隙，则会感觉膝盖卡卡的，甚至有可能听到一些声响。

3.半月板破裂导致关节液淤积，使膝部出现炎症肿胀现象。

膝关节周边充斥著韧带、神经、肌腱、软骨组织等结构，所以半月板的受损常会伴随其他部位的伤害。当激烈运动，膝盖呈现不正常的姿势扭动时，容易道致外侧半月板破裂，而牵动前十字韧带断裂；如果是退化现象的话，通常为内侧半月板破裂连带使上下关节其他软骨磨损，进而演变为“退化性关节炎”，严重甚至需要置换人工关节。所以当半月板发生急性损伤时，建议积极接受治疗，以免加速膝盖退化的速度。半月板损伤的治疗黄金时机大约为受伤后3~6个月，建议不要超过半年。

**急性半月板损伤需采取积极手术治疗，避免加速关节退化**  
 目前医学上检查半月板破裂会从三个方向著手：

1.问诊：询问患者的病史，如何受伤及当下的情

况，有助于医师初步判断受伤部位或合并其他伤害的可能。

2.理学检查：花个几分钟请病人做简单的动作，看看痛点是否发生在常见的髌骨两侧。

3.影像学检查：借由MRI核磁共振判断膝部软组织受损情形。

医师诊断后考量患者的年龄和需求，采取适合的治疗方式。通常年轻人的半月板破裂多属急性，建议直接进行手术。而老年人多起因于退化，通常会先采取保守的治疗手段，予以止痛或注射药物减轻症状，并避免让膝关节产生较大负担的剧烈活动。

常见的积极治疗手段有切除及修复手术两种，直接切除破裂的半月板或是修复半月板破裂的部位，但修复手术仅能针对破损位置在半月板外侧三分之一到四分之一有血液循环的部位施行。蒋恩荣医师进一步补充，早期都是采取直接切除手术，但切除的部分越多，缺少半月板缓冲功能，对股骨、胫骨之间造成的压力越大，研究发现拿掉半月板的地方关节退化的比例高达九成，甚至到必须更换人工关节的程度，所以现在都希望尽可能多地保留病人的半月板。但如果已经切除大部分半月板或破裂情形无法修复时，则可考虑施行半月板移植以恢复半月板功能。

### 修复手术又分为传统、新兴两种：

1.传统修复手术采用关节镜来完成，除了关节镜大约0.5公分左右的小洞以外，还会另外在关节附近再开一个3~5公分的伤口，进行针线缝合，缺点就是病人的伤口会比较多，手术时间较长，也较费力。

2.而新兴修复手术则可直接利用关节镜的小洞，搭配半月板缝合器直接进行缝合，不仅缩短手术时间，伤口较少，且病患术后疼痛感也较低。

### 预防胜于治疗，日常肌肉训练保护膝关节

台北荣总骨科部医师蒋恩荣提醒，膝盖是我们日常生活中承受全身体重的主要



部位，平时就要注重保养，进行适当的运动，训练大腿前侧的四头肌群及后侧行走肌群，如果有发现不舒服的症状，尤其前述提到的特殊姿势膝盖会痛、膝关节卡顿、发炎肿胀现象，就要尽速寻找专业的医师诊断，别轻忽以为推拿休息一下就会好。如果真的面临需要手术也不要惧怕，除了切除手术因为少了垫片缓冲，需要减少关节负重较强的运动（如：爬山、马拉松赛跑）以外；采取修复手术治疗后的生活完全不受影响，尤其年轻患者还有很长的路要走，积极重获新生，及早发现、及早治疗才能更好的恢复健康。



## 《我们是一家人》

我们有：  
 同一位天父，耶和華  
 同一位教主，耶穌  
 同一位保惠師，聖靈  
 同一本家書，聖經  
 同一个家庭，教會  
 同一种称呼，弟兄姐妹  
 同一种问候，主内平安  
 同一个名字，基督徒  
 同一份保障，以马内利  
 同一声口号，哈利路亚  
 同一个家规，彼此相爱  
 同一个使命，传扬福音  
 同一个盼望，等候主来

因此：  
 在主里没有拒绝，只有接纳  
 在主里没有攻击，只有包容  
 在主里没有分争，只有合一  
 在主里没有伤害，只有扶持  
 在主里没有咒诅，只有祝福  
 在主里没有冷漠，只有温暖  
 在主里没有绝望，只有盼望  
 在主里没有仇敌，只有相爱  
 在主里没有忧伤，只有笑脸  
 在主里没有骄傲，只有谦卑  
 在主里没有歪理，只有真理  
 在主里没有偶像，只有基督  
 在主里没有嘲笑，只有尊重  
 在主里没有论断，只有关怀

“神爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们，叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生。”

~约翰福音3章16节~



## 使神喜悦的生活

以撒在恩典中长大，是在“恩典”中，不是在外面的“物质的祝福”中长大，也不是在一切“顺遂的环境”中长大。“恩典”就是这位经过过程、终极完成的三一神，就是那是灵的基督。所以我们若要在恩典中长大，就需要享受基督，作我们每日的灵食和灵水；愈多享受基督，就愈能在恩典上长大。

这周三我的老毛病——咳嗽又发作了，夜以继日的咳，三、四天都无法成眠，身体的不适加上疲惫至极，情绪变得很差。到周六好不容易熬完在台中一整天的儿童服事交通，回到家中看到家中凌乱不堪的画面，里面所有的不悦就一泻而出，埋怨弟兄、埋怨孩子，埋怨完自己里面完全死了，完全摸不着恩典。

恩典是与我们的灵同在，是在我们的灵里的，“愿我们主耶稣基督的恩与你们的灵同在。”(加六18)恩典是可享受的，秘诀就是要操练运用我的灵。我为甚麽如此受苦呢？是因我的己、自我、天然的人仍在，所以需要受对付。

上周主日晨兴轮到我要申言，当周六晚上豫备申言稿时，完全豫备不出来，因为我的不操练灵，让我享受不到恩典，既享受不到恩典，又如何见证恩典？里面就想打退堂鼓：“干脆请假算了，反正身体也真的很不舒服。”当我这样决定后，就上床睡觉，但实在无法入睡，因为主不放过我。到了半夜，心想既然睡不着，就干脆起来祷告，我跟主说：“我要经历恩典。”就开始呼求主名，一直呼求、呼求，主就光照我的不操练灵、我的爱惜己、我的埋怨、我的不支取恩典…。我向主一一认罪，与主交通，吸取恩典，里面就满了喜乐，就快快的豫备自己，去参加晨兴。

主也在祷告中让我看见一些榜样：一个是我的外婆，当我外公在三十九岁被主接去时，我外婆带着五个孩子要生活下去，真是觉得完全没有指望。但主在她的祷告中告诉她：“我的恩典教你用的。”(林后十二9)她见证，当这恩典的话进到她里面时，她整个人完全活过来，全人洋溢喜乐。

另一个是我读专科时的一位师母，她得了类风湿性关节炎，全身骨头扭曲、疼痛难当，而且弟兄过世，惟一的儿子又不照顾她，完全没有亲人帮助；但是每次她去看到她，带食物给她，她都灵中喜乐，从未有任何埋怨，只与我们分享她所享受的主的话及对主的经历。

赞美主！我们无论如何，都可以天天接受并享受恩典，而且主也为我们豫备了路，就是借着血、话、那灵和召会。借着主救赎的血，将我们带进对神永远的享受中，借着吃主恩典的话，就成为我们心中的欢喜快乐。在我们灵中更有这恩典的灵作全备的供应，就是欢乐的油来膏我们。还要在召会中才能经历到神那新鲜复苏的恩典作降下的甘露，浇灌我们并变化我们。

当我愿意操练灵、揭去帕子，对准源头，并活在召会中，无论在怎样的景况中，都能享受这恩典，经历这恩典，更能因这恩典喜乐。就在生命中长大，过一个使神喜悦的生活，阿利路亚！

来源：水深之处