



患者及照护者教育

滑囊炎

本信息将帮助您了解滑囊炎，包括病因、诊断和治疗。

关于滑囊

滑囊是一个充满液体的扁囊，可为骨头、肌腱和关节附近的肌肉提供缓冲（见图 1）。人体内有 150 多个滑囊。

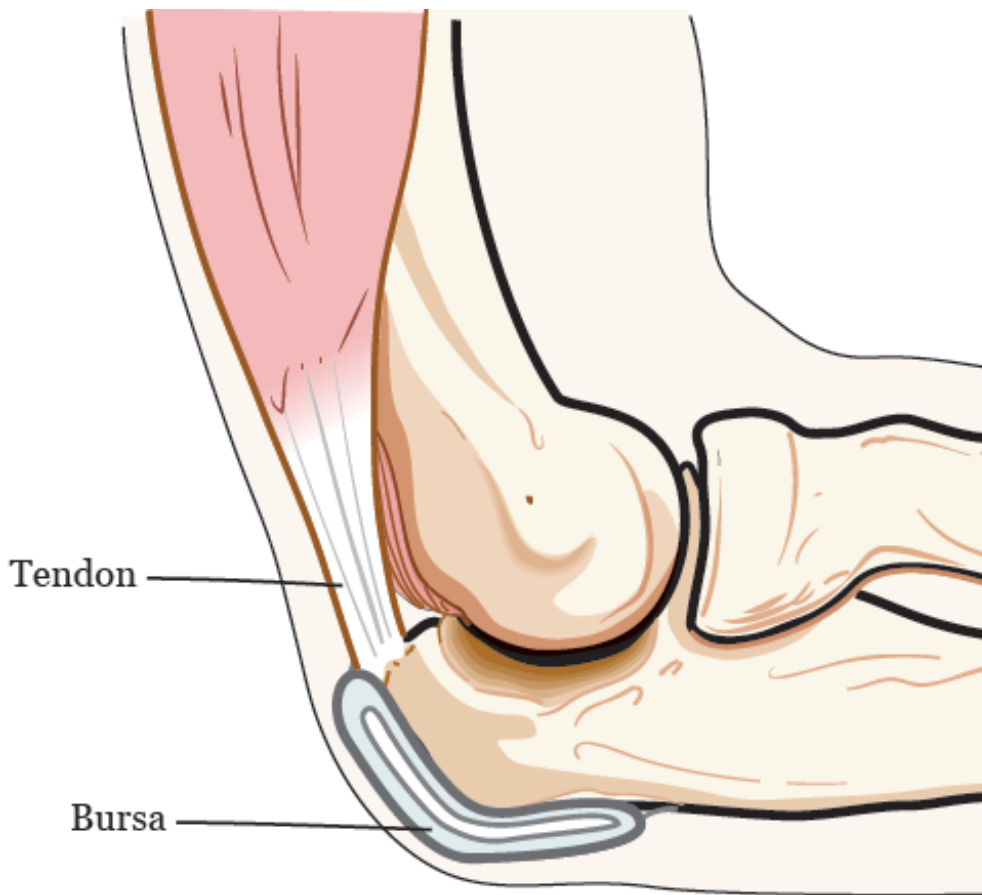


图 1. 滑囊炎

当滑囊肿胀时，您就会患上一种称为滑囊炎的疼痛性炎症。滑囊炎好发于肩部、肘部、腕部和膝盖。

滑囊炎的病因

滑囊炎可由多种原因引起，包括：

- 鞋子太紧
- 长时间跪着、坐着或侧卧
- 因骑自行车、跑步、打网球、多次投球或搬运重物导致关节压力过大或过度使用关节
- 受伤（尤其是跌倒）
- 衰老
- 姿势不良
- 滑囊受到刺激的情况包括：
 - 接受关节手术或经手术植入硬件，例如髋关节置换术
 - 骨边缘出现骨质增生（骨刺）或肌腱中发生钙质沉积
 - 其他疾病包括痛风、糖尿病、类风湿性关节炎和甲状腺疾病

滑囊炎的症状

滑囊炎的常见症状包括：

- 肘部、髌部、膝盖、肩部或其他关节周围疼痛、僵硬、肿胀或不适 您在运动或休息时可能会有这种感觉。
- 因疼痛和肿胀而丧失运动能力。

滑囊炎的诊断

医疗保健提供者通常可以根据您的症状和体检结果判断您是否患有滑囊炎。他们可能会对您进行血液检查和 X 光检查，以排除其他潜在问题。如果有感染迹象，您可能需要进行抽吸。抽吸是指用针抽取少量滑囊液的医疗程序。

滑囊炎的治疗

您的治疗可能包括休息、药物治疗、关节冰敷、职业治疗或物理治疗、注射类固醇或引流液体（抽吸）。您的医疗保健团队将根据您的症状提出治疗建议。

治疗的目的是：

- 减少疼痛和炎症。
- 保持关节活动。
- 防止滑囊炎复发。

休息

让关节休息，避免参加引起疼痛和恶化症状的活动。

药物

您的医疗保健提供者可能会建议您服用非甾体抗炎药 (NSAID)。有些药物无需处方即可购买（非处方药）。NSAID 的示例包括：

- 布洛芬 (Advil[®], Motrin[®])
- 塞来昔布 (Celebrex[®])
- 萘普生 (Aleve[®], Naprosyn[®])
- 双氯芬酸 (Voltaren[®])
- 莫比可 (Meloxicam[®])

NSAID 可能会导致一些副作用。服用 NSAID 前，请咨询您的医疗保健服务提供者。

冰敷

医疗保健提供者可能会让您冰敷关节。每 4 至 6 小时冰敷一次，时间不要超过 15 分钟。

康复治疗

医疗保健提供者可能会将您转诊至职业治疗师或物理治疗师处。您的治疗师将：

- 向您展示可以增强关节功能的运动。
- 告诉您如何保护关节、促进愈合以及防止滑囊炎复发。
- 提供超声、按摩或其他治疗。

类固醇注射和液体引流

如果您的症状持续或加重，医疗保健提供者可能会向您的关节周围区域注射类固醇。这

将有助于减轻肿胀和疼痛。有关类固醇注射的更多信息，请阅读资源类固醇注射 (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/steroid-injections)。

如果您有滑囊液，医疗保健提供者也可能会使用针头将关节中的液体抽出。这将有助于缓解疼痛。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Bursitis - Last updated on March 29, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利