



患者及照护者教育

## 滑囊炎

本信息介绍了什么是滑囊炎。此外，还说明了一些常见的病因和症状，以及如何治疗。

### 关于滑囊炎

滑囊炎是一种影响关节滑囊的常见疾病。滑囊是一个充满液体的小垫子。该部位在骨骼、肌腱和关节附近的肌肉之间起到缓冲作用（见图 1）。人体内有 150 多个滑囊。

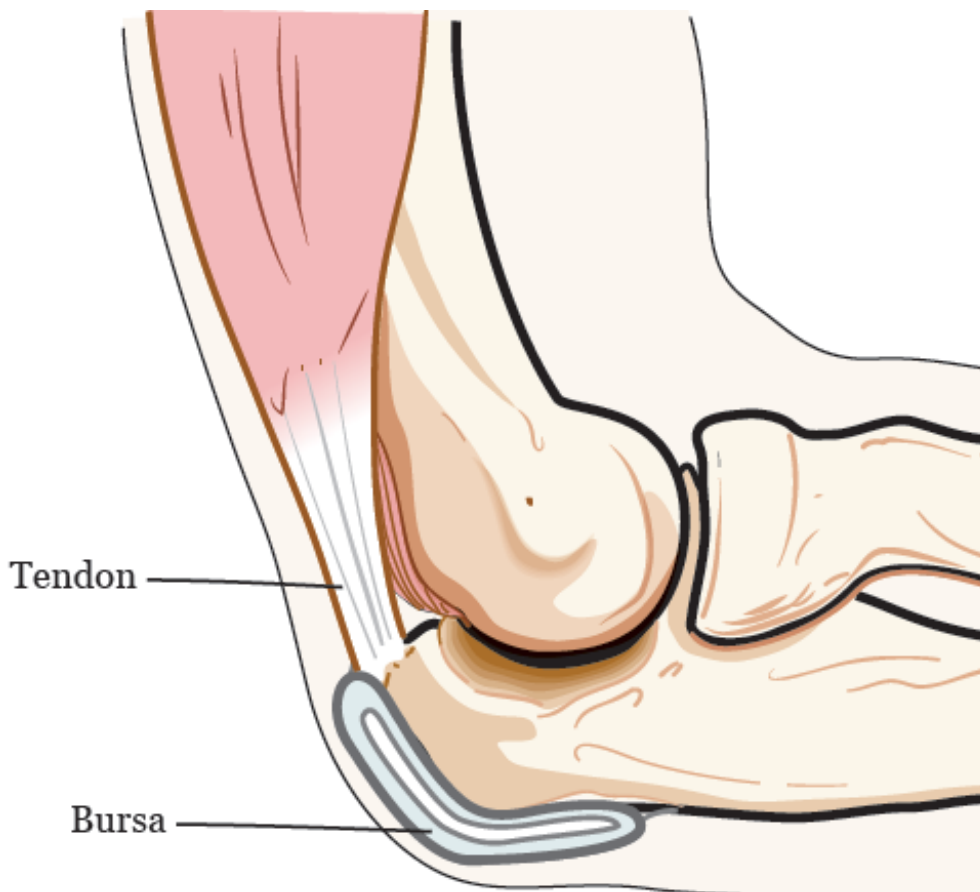


图 1. 滑囊炎

滑囊肿胀时会引起滑囊炎，并伴有疼痛。滑囊炎可能发生在肩部、肘部、髌部、膝盖和其他关节。

## 滑囊炎的症状

滑囊炎的常见症状如下：

- 肩部、肘部、髌部、膝部或其他关节周围出现疼痛、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（如坐姿不直或站姿不正）
- 滑囊受到刺激的情况包括：
  - 关节手术或手术中植入体内的硬件，如髌关节置换术
  - 骨刺（骨骼边缘的骨质增生）
  - 肌腱上的钙沉积物（会硬化的钙堆积物）

- 其他疾病，如痛风、糖尿病、甲状腺疾病和类风湿性关节炎

## 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。

如果有感染迹象或大量炎症，您可能需要进行抽吸。这是一种使用针头和注射器从滑囊中抽取液体的医疗程序。然后对液体进行感染或炎症体征检测，并制定治疗计划。

## 滑囊炎的治疗

有一些治疗方法可以帮助缓解滑囊炎的症状。症状改善或消失所需的时间因人而异。

医疗保健提供者会根据您的症状提出治疗建议。接受哪种治疗取决于出现症状的时间长短。此外，还取决于症状的严重程度。

治疗的目的是：

- 减少疼痛和炎症。
- 保持关节正常工作。
- 防止滑囊炎复发。

您的治疗可能包括：

### 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)。有些非甾体抗炎药是处方药，有些则是非处方药。处方药是指只能凭医疗保健提供者开具处方才可获得的药物。非处方药是指无需开具处方即可购买的药物。

NSAID 的示例包括：

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

NSAID 可能会导致一些副作用。请询问医疗保健提供者了解这些药物对您是否安全。

## 冰敷

医疗保健提供者可能会让您冰敷关节。每 4 到 6 小时冰敷一次，每次 15 分钟。一次冰敷时间请勿超过 15 分钟。

## 康复治疗

医疗保健提供者可能会将您转介至职业治疗师 (OT) 或物理治疗师 (PT)。您的 OT 或 PT 将会：

- 向您展示如何进行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。

- 进行超声、按摩或其他治疗。这些疗法可以缓解疼痛，增加血液流动，帮助您更快痊愈。

## 类固醇注射和液体引流

如果尝试了其他疗法后疼痛仍未消失，请与您的医疗保健提供者沟通。他们可能会建议您进行类固醇注射、液体引流（抽吸）或两者兼用。

如果关节内有积液，医疗保健提供者会用针头和注射器将积液抽出。这将有助于减轻疼痛。

如果您需要进行类固醇注射，医疗保健提供者会在关节周围注射类固醇。这将有助于减轻肿胀和疼痛。如需了解更多信息，请阅读[类固醇注射 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/steroid-injections\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/steroid-injections)。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

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

Bursitis - Last updated on January 17, 2025

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