

贝克囊肿

本页面由机器翻译，尚未经临床医生审核。**英文版本**为权威版本。

您的感受

贝克囊肿（Baker's cyst）是积聚在膝盖后方的一个液囊。您通常会注意到膝盖后部出现肿块或饱胀感，有时甚至向下延伸至小腿。当膝盖完全弯曲或伸直时，可能会感到紧绷。

肿块在活动后往往变得更加明显，夜间或初次站立时可能会有酸痛感。深蹲、跪姿或下坡行走可能会加重不适。有些人发现休息后肿胀会缓解，但站立活动后又会复发。

在成人中，这种液体积聚本身几乎从不构成问题。它通常提示膝关节内部存在某种病变，最常见的是半月板撕裂，即骨骼之间富有弹性的软骨垫。导致疼痛的往往是这种潜在问题，而不仅仅是囊肿本身。

日常生活可能会受到实际影响。弯腰穿鞋袜可能会感到不适。从低矮的椅子上起身、蹲下从地上捡东西或在花园里跪着劳作，都可能变得别扭。如果囊肿长得很大，小腿内的压力可能会使膝盖难以完全弯曲或行走舒适。

囊肿有时会渗漏或破裂。如果发生这种情况，液体会扩散到小腿，引起突然的肿胀和疼痛，感觉有点像抽筋。如果您的腿变得发热、严重肿胀，或者疼痛程度与您的活动不成比例，请立即寻求医疗护理。

大多数膝盖后方的囊肿表现如此，但并非该处的所有肿块都是同一回事。还有其他病因，需通过影像学检查加以区分。磁共振成像（MRI）扫描能详细拍摄膝关节内部图像，是通常的选择，因为它既能显示囊肿，又能显示关节内部本身的任何问题。

实际发生了什么

请将您的膝关节想象为一个密封的空间，其内衬有一层薄而光滑的薄膜，该薄膜会分泌液体。这种液体使关节能够顺畅滑动。当膝关节内部受到刺激时（例如半月板撕裂），内衬会分泌过多的液体。关节没有地方容纳所有这些液体，因此部分液体会通过膝关节后方的一个小的自然间隙挤出，并在那里积聚在一个小囊中。该囊会膨胀成您能触摸到的肿块。它的工作原理类似于单向阀：液体可以推入，但难以推回。

该囊本身是您正常解剖结构的一部分。我们大多数人的膝关节后方都有一个，它嵌在两个活动关节的肌腱之间。只有当它充满并拉伸时才会成为问题。因此，囊肿实际上是一个信使。它告诉您关节内部存在问题，而单独治疗肿块通常无法解决问题，因为阀门保持开放，液体持续流入。

这就是为什么您感受到的疼痛和紧绷感不仅仅与肿块的大小有关。它们来自填充囊肿的同一来源：关节内部的磨损或撕裂。当该潜在问题得到解决时，囊肿通常会自行缩小或消失，无需任何干预。

儿童的情况有所不同。在儿童中，这些囊肿通常与关节内部任何问题无关，并且随着时间推移几乎总会自行消失。

我们能做什么

由于贝克囊肿通常是关节内部存在问题的征兆，治疗将从关节内部开始。我们通常首先尝试非手术治疗。这意味着改变那些会刺激膝盖的活动，并进行物理治疗，以增强膝盖的力量和活动度，旨在平息导致囊肿充盈的炎症。请给予数周的时间来观察效果。一旦下方的关节炎症平息，一些囊肿会自行缩小，无需手术干预。

如果简单的措施效果不佳，下一步是关节镜手术，即微创手术。医生通过小切口使用微型相机观察膝盖内部，找到导致囊肿的病因并加以治疗。这可能包括修整撕裂的半月板或打磨受损的软骨。囊肿本身可以在同一时间通过膝盖后方的一个小额外切口进行引流或清理。当关节问题以这种方式得到修复后，囊肿通常会平息，且很少复发。与通过较大切口进行的开放手术相比，微创治疗意味着伤口更小、出血更少、手术时间更短，且无需打石膏。

开放手术保留用于囊肿较大、位于膝盖后部深处，或在微创治疗后仍反复发作的情况。医生通过膝盖后部或内侧的切口切除囊肿。这种方法安全且直接，操作时会保护穿过该区域的神经和血管。

我们会与您讨论扫描结果、每种方案的具体内容，以及针对您的情况我们的建议。手术是一个共同决策的过程，您无需在当天做出决定。

预期情况

对于大多数成年人而言，腘窝囊肿（贝克囊肿）不会自行消退，因为关节内部的问题会持续刺激囊肿。仅靠非手术治疗往往效果有限。肿块可能会暂时缩小，随后再次充盈，因为液体通过单向瓣膜持续流入。如果潜在的关节问题得到良好治疗，囊肿通常会稳定下来，且很少复发。

如果您接受关节镜微创手术，目标是解决导致囊肿形成的根本原因。一旦完成，囊肿通常会消失或缩小，有时残留部分会随时间被身体自然吸收。伤口通常能顺利愈合。关节镜微创手术是一种相对简单的手术，接受该手术的患者报告术后舒适度良好，且囊肿复发的几率较低。

您的外科医生会诚实地告知您手术能做什么以及不能做什么。对于大多数人来说，仅切除囊肿而不治疗关节问题并非持久的解决方案。肿块往往会复发。这就是为什么治疗重点在于膝关节内部，而不仅仅是其后的肿块。

有一些权衡因素值得了解。除了引流液体外，清除囊肿壁能增加囊肿完全消退的几率，但手术时间稍长，且与单纯引流相比，并发症的风险略高。您的外科医生将根据您的影像学检查结果与您共同权衡这一利弊。

需要警惕的一种罕见但严重的情况：如果囊肿破裂且您正在服用抗凝药物，流入小腿的液体可能会增加该处压力并损伤肌肉。如果您的腿变得发热、极度肿胀，或疼痛程度与所受创伤不成比例，请立即寻求医疗帮助。

何时就医

如果您发现膝盖后方有一个持续增大的肿块，或者休息后仍持续肿胀和不适，请咨询您的全科医生。膝盖后方有囊肿的成年人通常关节内部本身存在问题，例如半月板撕裂，因此值得检查膝关节本身，而不仅仅是肿块。

如果几周后简单措施仍未缓解症状，或需要影像学检查以明确病因，请要求专科医生会诊。通常首选磁共振成像（MRI）扫描，因为它能同时显示囊肿和关节内部的问题。

如果您的腿变得发热、严重肿胀，或疼痛程度与所受损伤不成比例，尤其是如果您正在服用抗凝药物，请立即前往急诊科。囊肿破裂可能导致小腿内压力升高并损伤肌肉，这需要当天进行评估。