



一觉醒来,关节僵硬、腿伸不直是怎么回事?上下楼梯时,膝盖隐隐作痛是什么原因?一到寒冷天气,关节为什么总是疼痛难忍……这些很可能是骨关节炎惹的祸。冬季是骨关节炎发病的高发季,骨关节炎患者该如何顺利过冬?怎样正确预防关节炎、养护关节?对此,专家进行了详细解答。



勾建山作(新华社发)

这样做,助骨关节炎患者顺利过冬

本报记者 王美华

65岁以上人群中超50%患有骨关节炎

入冬以来,受寒冷天气影响,部分患者的关节炎症状加重,去医院骨科就诊的患者数量增多。

什么是关节炎?北京积水潭医院矫形骨科主治医师宋洋介绍,关节炎是各种类型关节炎性疾病的总称,大致可分为骨关节炎、类风湿性关节炎、感染性关节炎、痛风性关节炎、幼儿特发性关节炎、继发性关节炎等。这是一种关节软骨发生退行性改变的疾病,很多时候被通俗称为“长骨刺”“骨质增生”等,实际上它不仅有关节的改变,也包括关节周围的滑膜、韧带、肌肉等软组织的变化。

“骨关节炎是最常见的关节炎类型,人们常说的‘老寒腿’、老年人腿脚不利索,基本在骨关节炎的范围。”宋洋介绍,骨关节炎是最常见的慢性疾病之一,它好发于中老年人,65岁以上人群中超过50%患有骨关节炎。世界卫生组织发布的数据显示,全球骨关节炎患病人数已超过5亿,国家卫健委发布的数据显示,我国骨关节炎的总患病率达15%,保守估计患者超过1亿。

宋洋介绍,在日常生活中可以根据以下症状判断自己是否得了关节炎——

关节疼痛:关节疼痛是骨关节炎最常见的临床表现,初期疼痛较轻微,然后逐渐加重,上下楼梯或下蹲起立时疼痛也会加重。

晨僵:骨关节炎可能会出现短暂的晨僵,也就是早晨起床时关节僵硬及出现发紧感,通常持续几分钟到十几分钟,很少超过半个小时。

功能障碍:关节炎发作会引起关节肿胀,周围组织水肿,有时会出现关节卡顿,经常出现伸不直或弯不到位等,活动受限。

宋洋提醒,如果关节出现以上这些症状且长时间不能缓解,应及时去医院就诊,以免长时间持续炎症反应对关节造成更为严重的破坏。

低温不是直接导致关节炎的诱因

冬至过后,就是一年中寒冷的三九天。老人常说“现在不穿秋裤,老了会得关节炎”,骨关节炎是冻出来的吗?

“目前医学研究表明,低温并不是直接导致骨关节炎的诱因,但它会让关节炎的症状更加明显。”宋洋介绍,天冷时关节炎患者血管收缩,不利于血液循环和肌肉等软组织发挥功能,容易加重关节炎,因此建议骨关节炎患者做好防寒保暖工作;寒冷天气下,做好保暖更有利于关节健康,有的年轻人为了好看而穿得较单薄、不注意保护膝关节,可能会埋下骨关节炎的隐患。

宋洋介绍,骨关节炎通常是多个因素共同引发,常见的诱发因素包括年

龄、体重、运动、外伤、体质因素等。其中,年龄是最主要的因素。“我们都知道,随着使用时间的增加,汽车轮胎纹理逐渐磨损,到达一定时间就需要更换,关节也有同样的问题。”宋洋说,随着年龄的增加,关节软骨、半月板等结构都会发生不同程度的磨损,这种磨损会造成关节炎,导致关节出现疼痛、肿胀、活动困难等症状。

同时,体重也是对关节造成影响的重要因素。宋洋提醒,无论在什么年龄段,体重的增加都会直接对关节造成更大的压力,在进行站立、行走活动的时候,关节磨损的速度都会不同程度增加,更大的体重往往更容易引发骨关节炎。

宋洋介绍,运动对骨关节炎的影响包括运动方式和运动节律两个方面。不同的运动方式对关节造成的压力不同。下蹲对关节压力最大,临床上很多关节炎都由下蹲后起身过程中出现膝关节不舒服、没力气、疼痛开始;其次,爬山、爬楼梯,上下坡度行走其实也是一种幅度较小的蹲起活动,本质上都是关节打弯活动,也会对关节造成更大的压力;再次就是负重行走,例如抱孩子走路、购物手提重物、买菜等,一般认为超过5公斤重就算负重行走。

不同的运动节律对关节造成的影响也不同。宋洋介绍,门诊中有些患者年龄不大,体重也不高,却也患了骨关节炎,这可能是不规律的活动造成的。这些患者往往有“冲击剂量”的运动经历,例如平时在办公室上班,没有运动习惯,周末或假期时突然进行爬山、徒步、打羽毛球、打篮球等远超过平时运动量的活动,如果不小心,容易引起关节炎的急性发作。



王威制图(新华社发)

外伤也可能导致骨关节炎的发生。宋洋说,日常生活中难免发生磕磕碰碰的情况,由一次突发的外伤造成局部组织损伤,如果没有得到充分治疗就继续活动,虽然这种炎症大部分时间会自行

恢复,但如果日常生活中活动量大,很可能诱发关节周围组织炎症,患上骨关节炎。

体质因素对关节健康感受的影响也非常大。宋洋表示,体质情况因人而异,关节也是如此,临床中经常有患者问:“周围同事和我工作强度类似,生活节奏也差不多,但是一起爬山之后,为什么大家的反应都不一样?”其实,这就是体质强弱不同。疾病的康复也是一样,有的人快一些,有的人慢一些。

预防骨关节炎,运动需量力而为

随着年龄的增长,关节磨损会愈发严重。宋洋提醒,通过合理使用、适当预防能让关节长期保持良好的状态,即便步入老年,也能拥有健康的关节。

“首先是合理运动,包括运动形式与节律。”宋洋介绍,有患者认为得了关节炎就不能运动了,实际上,不运动反而会导致肌肉萎缩和骨质疏松,对关节不利。适量、正确的运动,不仅不会加重软组织的损伤或关节炎,还会加强关节的稳定性,预防关节软骨的进一步损伤,减轻关节炎的症状,延缓关节功能退化。他强调,要避免爬楼梯、爬山、深蹲等对关节压力较大的活动,推荐一些中等强度的运动形式,例如散步、慢跑、游泳、骑自行车等。在运动节律上,推荐养成规律运动的习惯,避免“冲击剂量”体育锻炼,特别是步入中年后、长期伏案工作的人群,一次突然的大剂量运动可能对关节造成严重的伤害。

其次是对体重的控制,包括自身的体重控制与负重。宋洋说,建议保持合理的体重,避免肥胖,否则会对关节带来直接的压力,但是也不能过于瘦弱,薄弱的肌肉会让关节容易受到损害。在日常生活中,建议减轻负重,一个典型的例子是老年人买菜,十几斤的菜拎回家对关节是非常大的挑战,建议尽量使用手拉车。对于年轻人而言,出现关节不舒服后要注意避免负重。

最后要对关节进行强化。宋洋提醒,强壮的肌肉可以使关节更稳定,更不容易受到伤害。每个人体质不同,需要针对个人体质进行强化。根据《骨关节炎诊疗指南(2018年版)》推荐,建议日常做一些直腿抬高、静蹲训练等动作,有助于保护膝关节,强化关节周围的肌肉。同时,还可以在活动时使用护膝、髌骨带等防护用具,这些用具的使用同样会让关节更稳固,有助于避免关节受伤。

在治疗方面,宋洋介绍,临床工作中对骨关节炎采取“阶梯治疗”原则。针对不同病情患者,从保守到手术,根据病变不同等级,采取针对性治疗。一种治疗方法无效了再尝试下一种,而不是“一步到位”,这也是众多临床实践得出的最有益于患者康复的治疗原则,具体需要骨科医生根据个人实际情况进行评估判断。

“好家风 健康行” 中国家庭健康大会举行

本报北京电(陈渡归)近日,“好家风 健康行”2023中国家庭健康大会暨2023年度全国爱国卫生运动主场活动家庭健康主题活动在北京举行。来自国内外关注健康家庭建设、投身健康中国建设的各界代表,共同回顾2023年家庭健康主题推进活动的实践经验,探索健康家庭建设新路径。

会上,国家卫健委副主任、党组成员李斌表示,家庭健康是全民健康的基石,是建设健康中国的关键所在。期望以家庭健康促进行动为抓手,进一步深化政府主导、协会引导、家家参与、共建共享的群众健康治理新模式,将我国的政治优势、组织优势、文化优势特别是群众工作的法宝转化为促进爱国卫生运动、增进人民健康福祉的具体行动,人人争做健康中国建设的参与者,家家成为健康中国建设的获益者。

全国爱卫办副主任、国家卫健委规划发展与信息化司司长毛

群安表示,健康家庭建设有六大路径,分别是“健康家长”、健康支持性工具、合理的膳食行为、良好的运动习惯、相互关爱的家庭氛围和安全合理的家庭药箱。

会上,中国计划生育协会党组成员、副秘书长何翔介绍了2023年在全国开展家庭健康主题推进活动相关情况,其中,“健康家·优生”好故事征集和“健康家·味道”案例征集作为重点活动,推进成效良好。“健康家·优生”好故事征集活动评选出科学养育和健康孕育两大类20个优秀案例;“健康家·味道”案例征集活动评选出健康谷物、养生药膳、地方特色、食尚创意、健康家宴、童趣美味六大类30个优秀案例。

本次大会由中国计划生育协会、全国爱卫办、中国红十字会总会指导,国家卫生健康委人口文化发展中心联合指导,中国家庭报社主办,中国计划生育协会家庭服务部联合主办。

新年·新生



1月2日是2024年第一个工作日。这一天,全国各地的医护人员以饱满的热情忙碌在各自的岗位上,守护人们的健康。

图为1月2日,江苏省淮安市妇幼保健院护士在妇幼保健病房照顾新生儿。 赵启瑞摄(人民视觉)

医说新语

治疗痛风,藏医有招

阿旺华桑

痛风是由于体内嘌呤代谢紊乱,血尿酸增高后,尿酸盐结晶沉积在关节滑膜、滑囊、软骨及其他组织中引起的局部炎症反应,也是体内嘌呤类化合物代谢障碍所引起的全身代谢性疾病。

沿海地区、经济发达地区为痛风高发区,而高原地区由于独特的生态缺氧环境及牧民的生活习俗和饮食结构,痛风的发病率也在逐年增高。

藏医认为,直后乃(急性期痛风)是由于经常食用辛辣、海鲜、动物内脏等肥厚、油腻、高热量、高脂肪的食品,以及过量饮酒、久坐少动、白昼酣睡、夜晚不睡、剧烈活动等原因,导致堵塞血液循环脉道而引发。开始,从双足和双肘发病,病情发展到中期慢慢就扩散到全身各大关节,最常见的是扩散到双膝关节,成为急性期痛风。

采用藏医藏药治疗痛风,疗效较好,无副作用。首先,要将藏医理论与临床病例相结合,进行类别诊断;再按照藏医理论辨证结果、痛风分型及痛风的生化指标,依据藏医三因偏盛情况进行对症治疗。治疗要点是:急则治其标、缓则治其本。

目前藏医有三种治疗痛风的办法——

首先,放血疗法。依照藏医天文历算之放血时机和放血

方位,按照藏医辨证施治选穴,痛脉、痹脉或于发病部位就近处适量放血,达到消炎止痛、排除脓血、散瘀消肿等效果。

其次,通过藏医三诊辨证施治,对症下药,可服用仁青芒觉、十八味乳香丸、二十五味驴血散、补肾丸、五味宽筋藤汤等具有消炎止痛、肾精滋养、调节三因的药物,既能平衡免疫又能延缓衰老。

第三,通过科学合理的配伍组方实施藏医贴敷疗法。用藏医特殊炮制技术炮制出来的药物,穿透力强,可以直达病灶,快速调节三因,治疗3—5天即可消炎、止痛、退热,7—20天能溶解组织中沉积的尿酸盐结晶,清除血液中漂浮的尿酸,无毒副作用,无依赖性。

这种疗法对于治疗急性期痛风、风湿、类风湿性关节炎等有独特疗效,具体技术操作为:青鹏涂剂(250克)、其他卡擦药粉(决明子、黄芩子、琥珀、秦艽、水柏枝、镰形棘豆、铁棒锤、独一味、儿茶等按分型决定要多少克)与青稞酒混合形成药膏,贴敷于所患患处。为了达到更好的疗效,可用保鲜膜缠上,时间为45分钟—1小时,一日两次,7—10天为一个疗程。

(作者为青海省藏医药协会常务理事)

健康视线

快乐健身迎新年

冬至阳生,岁回律转。走过不平凡的2023年,我们迎来了崭新的2024年。全国各地群众用丰富多彩的健身活动营造欢乐、祥和、幸福、健康的氛围,以昂扬向上的精神风貌迎接2024年的到来。

图①:2023年12月31日,在重庆市梁平区全民健身中心篮球场,运动员在篮球比赛中争球。

刘辉摄(人民视觉)

图②:2024年1月1日,安徽省芜湖市繁昌区峨山镇,自行车运动爱好者在人民体育公园里骑行锻炼,乐享新年假期。

肖本祥摄(人民视觉)

