

# 天冷关节痛 多是骨关节炎惹祸

天气转凉,有些老人不小心受凉,就会出现膝盖疼痛,往往引不起重视,等到行走困难,到医院就诊时才知道得了骨关节炎。而对于很多老年人来说,他们中的大多数人会患上相同的疾病——膝骨关节炎。关节炎是最常见的慢性疾病之一,有“世界头号致残性疾病”之称,其中最常见的是骨关节炎和类风湿关节炎、痛风等。专家称,由于每种关节炎的病因和发病机制都不一样,治疗和保健大不同。一旦关节痛,要到专科做仔细鉴别。



## 60岁以上老人一半患骨关节炎

骨关节炎是最常见的一种慢性关节疾病,以关节软骨的变性、破坏和骨质增生为主要特征,疼痛是最主要的表现。据了解,目前我国60岁以上人群骨关节炎患病率约为50%,75岁以上人群达到80%。

所谓人老腿先老,随着年龄增长,老觉得膝关节酸痛,蹲起不方便了,走路僵硬,休息后好点,多是得骨关节炎了。骨关节炎是关节老化的表现,对于中老年人来说,骨关节炎不及时治疗可能导致其关节畸形,导致患者活动受限,甚至致残。

## 以膝关节肿胀、疼痛为主

膝关节痛最常见的还是膝关节骨性关节炎所致,临床上以中老年发病最常见,女性多于男性。其症状主要有膝关节疼痛、肿胀、僵硬、活动受限、关节畸形、活动时摩擦感或“咔嚓”声等。该病的发生与衰老、肥胖、炎症、关节过度使用、代谢障碍等因素有关。

如何判断自己患上了膝关节

骨性关节炎?通常有以下几个信号:膝盖反复疼痛;无法上下楼梯;蹲下站起受限;膝关节活动时发出“咔嚓”声响;膝关节反复肿胀;阴天下雨,膝关节总不舒服。如果出现以上症状,应及时到骨科就诊。

## 天冷骨关节炎易发

除关节老化、退化等原因外,运动损伤后没有及时处理,也易导致骨关节炎提前报到。另外,关节炎和受冻也有一定关系。中老年人多血气不足,对寒冷的适应能力低下,膝关节很容易受外界低温环境的影响。寒冷会导致肌肉收缩、关节僵硬、关节血运减少、滑液分泌减少,导致关节炎的患者关节灵活性下降,造成疼痛的发作或加剧。通常天气转冷的时候,中老年人很容易出现膝盖疼痛的现象。

早期诊断、早期治疗是控制骨关节炎,降低其对生活影响最为有效的方法。对于骨关节炎,保守治疗的手段包括:针灸、关节手法整复、熏蒸、关节穿刺臭氧灌注治疗、关节周围脉冲射频干扰治疗、关节腔内药物注射、

关节周围银质针松解治疗等。

骨关节炎若发展到了晚期,疼痛明显、关节磨损严重者,保守治疗无效的,需考虑手术治疗,如人工关节置换。

## 保护关节:注意保暖、合理运动

中老年人要适当参加体育锻炼,强肌健骨,但要避免运动过量引起关节的损伤。还应避免让关节经受长期压力,改变过量饮酒等不良习惯。

在此提醒中老年朋友,秋冬季节寒冷潮湿,已患骨关节炎的患者要注意保暖,特别要在膝盖等关键部位包上护膝,不要让患处接触凉风;少爬很陡的楼梯,少走上下坡路。据《银川晚报》

## 小贴士

### 类风湿关节炎与骨关节炎的区别

骨关节炎和类风湿关节炎虽然都可能表现关节疼痛,但是两者有着本质的区别。类风湿关节炎是由于遗传、感染等多种因素导致的免疫功能紊乱,属于一种慢性致畸性关节炎,以对称性、侵蚀性滑膜炎为主要表现,久了可导致进行性的关节破坏、畸形和功能丧失。手指、手腕是最常受累的部位,患者早晨起来会觉得关节僵硬、活动不灵(晨僵现象)等。而骨关节炎的疼痛多表现为起床时比较轻,活动后会加重。

类风湿关节炎的治疗要“早期诊断,规范治疗”。因此,一旦出现疑似症状,应该尽早到正规医院诊治。

## 健康生活

### 老年人早餐要定点

吃好早餐对老人健康非常重要,然而生活中很多老人却对早餐不太重视,简单凑合一下,但这样做不利于营养摄入。

一般来说,老人起床半小时后吃早餐比较适宜,因为早餐距离前一天晚餐的时间大约有12小时以上,体内储存的糖原已消耗殆尽,应及时补充,避免出现低血糖反应。若早餐与午餐相距时间较长,宜在上午10点左右增加一餐点心。

老人吃早餐时间要规律,一般建议老人把早餐安排在6:30-8:30,时间以15~20分钟为宜。进餐时间过短,不利于消化液分泌,以及消化液与食物的充分混合,可能带来肠胃不适。进餐时间太长,则会不断摄取食物,容易导致肥胖。老人进餐应细嚼慢咽,千万不可狼吞虎咽。

每天保证早餐的营养充足对健康非常重要。综合来看,老人的早餐一般包括以下4类食物:谷类、富含蛋白质的食物、蔬菜、水果。



谷类食物包括馒头、面包、麦片、面条、粥等,对老人来说,早上喝碗燕麦小米粥,既有降脂降糖的作用,又可以养胃润肺、安神助眠。老人的能量需要稍减,但蛋白质需要不低于成人,还要保证更高比例的优质蛋白。优质蛋白食物包括肉类、鸡蛋、牛奶以及豆制品等。老人早餐喝杯牛奶,能保证蛋白质摄入量,补充钙质和维生素,还能预防骨质疏松。此外,老人还需要摄入足量的新鲜蔬菜、水果,这样可以降低心脑血管病的发病率。最后,推荐老人每天吃一小把坚果,可帮助健脑,并获取不饱和脂肪。

据《生命时报》

## 老年百科

### 把玩核桃有助改善失眠



肺经最旺,肝在丑时把血液推陈出新后,将新鲜血液提供给肺。“肺朝百脉”送往全身,人在清晨便可面色红润、精神充沛。老人醒得太早,容易肝气郁结、肺火过旺,影响健康。如何改善失眠早醒?

若经常凌晨早醒,可通过按摩大鱼

际祛火助眠。人的手掌正面拇指根部,下至掌跟,伸开手掌时明显突起的部位,被称为“大鱼际”,能祛心火,也称“保命穴”。建议老人准备几个核桃,每天闲时一手捏住核桃,用其表面的棱条用力蹭磨另一侧手的大鱼际,每次10分钟,以局部皮肤微红、感觉发热为宜。若能坚持一段时间,可以有效改善早醒失眠。

如果没有核桃,可以两手的大鱼际互搓,上下交替。大约搓2~3分钟,整个手掌便会发热。除了改善失眠,按摩大鱼际对防治感冒也很有益处,对咽痛、打喷嚏、咳嗽等症状也有一定的改善作用。

据人民网

## 健康之道

### 调整生活方式 增加日常运动 骨质疏松可防可治

骨质疏松、腰椎退行性变和膝关节骨关节炎等疾病是腰腿老化的常见病症,主要表现为腰背部、腿部的疼痛,行走困难,严重的老化甚至引发骨质疏松性骨折。

人体一般在30岁到35岁达到一生中所能获得的最高骨量,称为峰值骨量,而后骨量



随着年龄的增加而逐渐丢失。预防骨质疏松要在年轻时就开始,力争提高峰值骨量,增加骨储备,而且骨质疏松症的预防比治疗更为现实。

## 骨质疏松如何预防

**调整生活方式** 已有研究明确证实过度吸烟饮酒是年轻男性骨质疏松的重要诱发因素,减少饮酒是预防骨质疏松的第一步。

**平衡营养摄入** 通过饮食、药物等手段,补充钙和维生素D是补钙的常见手段。对于成年人来说,每天摄入800毫克就够了,相当于喝300毫升的牛奶再加上摄入一斤左右的蔬菜,同时需要配合维生素D来促进钙的吸收,而过度补钙反而对身体无益。

**增加日常运动** 保持适度的日照和负重运动,告别不健康的生活习惯是保证骨骼健康的重要措施。

## 减少压力延缓腰椎退变

**保持正确站姿和坐姿:**尽量做到胸部挺起,腰部平直。减少弯腰,同一姿势不应保持太久,适当进行原地挺胸、伸腰动作,解除腰肌的疲劳。**加强腰背肌肉锻炼:**可以根据自身身体情况和喜好选择“燕飞法”、“小燕飞法”等方式进行锻炼。

## 减轻关节负重和磨损

**控制体重:**减重是最好的预防膝关节骨关节炎的方法。**切忌过量:**适量的运动反而能够减缓膝关节骨关节炎的发生,切记不要过量。**少做深蹲:**深蹲,尤其是负重深蹲,对膝盖的伤害尤其大。其次是上下楼梯或者爬山等动作对于膝关节的软骨磨损比较严重。据《北京晚报》