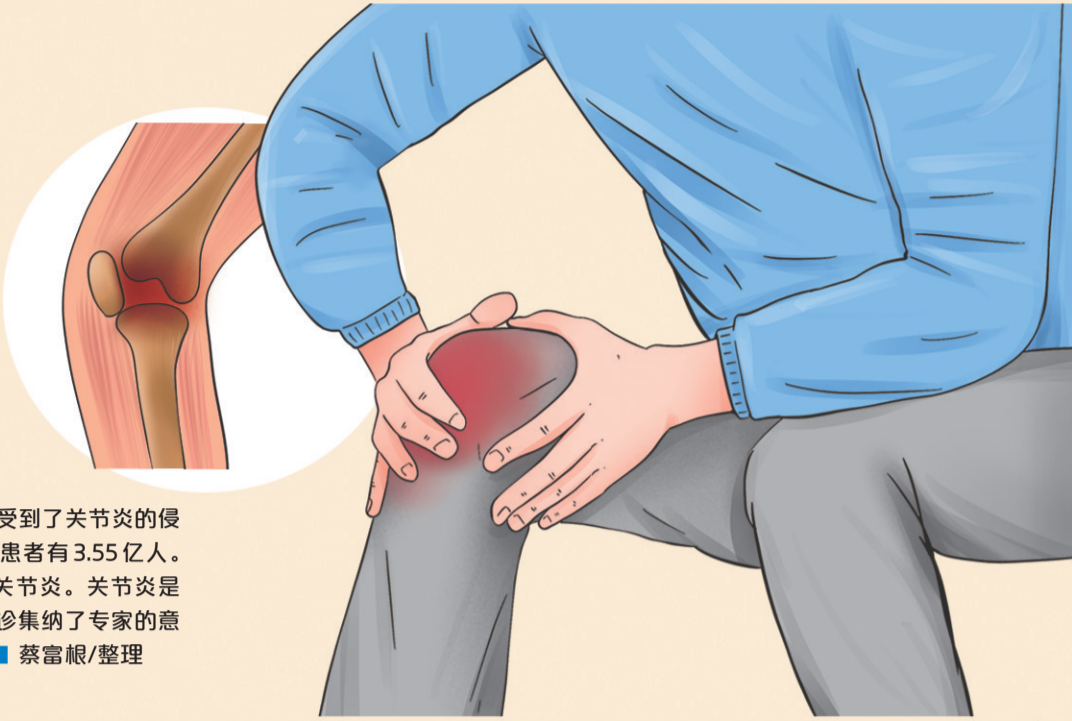




一场秋雨一场寒 关节不开心， 后果很“炎”重



俗话说，一场秋雨一场寒。随着天气变冷，越来越多的人受到了关节炎的困扰。关节炎是最常见的慢性疾病之一，据统计，全世界关节炎患者有3.55亿人。在亚洲地区，每六个人中就有一人在一生的某个阶段会患上关节炎。关节炎是怎样造成的？有哪些危害？生活中如何预防呢？本期健康问诊集纳了专家的意见，专家特别提醒：早预防、早诊断、早治疗，防止疾病致残。 ■ 蔡富根/整理

现状

我国关节炎发病率约为13%

骨关节炎是老百姓口中俗称的“骨膜磨损、长骨刺”。骨关节炎主要原因是关节老化。随着年龄增长，软骨累积磨损越来越多，最后甚至没有软骨了，就出现了严重的骨关节炎。

骨关节炎是一种关节老化性的疾病，因此随着年龄增长发病率也越来越高。有研究称，我国45岁以上人群中，患有症状性膝骨关节炎的比例为8.1%。

关节炎是最常见的慢性疾病之一，共有100多种类型，其中最常见的是骨关节炎、类风湿关节炎。

首都医科大学附属北京康复医院骨科康复中心主任杨华清介绍说，人体有很多的关节，大大小小的关节一百多个，有命名的78个，我们有脊柱的关节，有四肢的，手的小关节，这些关节发生炎症的反应我们统称为关节炎。

关节炎以关节疼痛、肿胀、僵硬、活动受限等为特征，不同病因的关节炎在人群中的流行程度不同。骨关节炎好发于中老年人群，65岁以上人群中50%患有不同程度关节炎。女性患类风湿关节炎的概率是男性的3倍，35~50岁是该病的好发年龄段。

医务人员提示，人们常常将关节炎视为老年病，其实，所有年龄段的人，甚至包括儿童都有可能罹患此病。有关资料显示，关节炎在我国的总发病率约为13%，所以应该引起所有人群的重视。

分析

有很多疾病都会造成关节炎

首都医科大学宣武医院骨科主任医师鲁世保提醒，有很多疾病都会造成关节炎，包括我们通常所说的风湿性关节炎、类风湿性关节炎，退行性的骨关节炎，是老化造成的，另外还有创伤以后的关节炎，是由创伤，比如关节骨折引起的关节炎，还有感染引起的关节炎。

当然，长期运动量过大，关节经常受伤，长期在湿冷等环境工作、生活，这些因素虽不是导致骨关节炎的直接原因，但都不利于关节软骨保护，容易导致关节炎加速或加重。骨关节炎的好发部位为膝、髋、脊柱及远指间关节，其中以膝关节最常见。

杨华清则提醒，如果你的腿出现活动不便利了，明显的疼痛了，或者早晨起来出现晨僵的现象了，这时候可能就是关节炎的表现了。

预防

这些不良生活习惯一定要改

医务人员指出，关节炎是世界头号致残性疾病，发病率极高。

近年来，关节炎在我国发病率年轻化趋势明显，这与年轻人的一些不良生活习惯有着密切关系。

不良习惯包括：

- 1.不注意保暖，秋冬时节穿短裙、在冷风中露脚踝等，易导致滑膜炎、膝关节炎等。
- 2.常穿高跟鞋，导致膝关节磨损。
- 3.缺乏锻炼，骨骼、关节、肌肉强度不够。
- 4.运动不当造成损伤，无节制登山导致软骨过度磨损。
- 5.青少年长时间伏案写作业，脊柱压力大，过早引发关节劳损等。

鲁世保分析说，我们任何的不良习惯造成关节软骨的损伤，都会产生关节炎，比如说我们爬山，还有着凉，因为着凉以后会产生关节的炎症反应，也会产生关节炎；股四头肌如果特别薄弱，对关节的保护就减小了，会引起膝关节的骨性关节炎。

治疗

适当肌肉锻炼 可减轻关节症状

深秋时节，天气越来越冷，此时人体容易受凉引发关节不适。一旦出现关节不适，试试以下几个方法可以缓解症状。

- 1.调整生活方式 急性期需要减少活动量、多休息。疼痛是对身体的保护，不要逆其道而行之。
- 2.药物治疗 去医院骨科门诊寻求一些药物治疗，达到止痛消肿的目的。
- 3.康复治疗 合理的康复治疗对缓解症状大有裨益。建议患者前去专业的骨科康复门诊就诊。如想要购买居家康复用具，最好能事先咨询骨科和康复科医生。因为物理治疗不当可能会适得其反，让疼痛、肿胀加重。

由于关节炎是一种需要长期治疗的疾病，除药物治疗以缓解疼痛外，更重要的在于病患关节的日常康复。

物理按摩有助于增强患者的肌力，改善关节活动范围。但要特别注意的是，按摩最好由专科医生进行操作。

尽量减少关节的负重和磨损，如膝、踝关节的关节炎患者平日要尽量避免上、下楼梯，长时间下蹲、站立、跪坐、爬山及远途跋涉等较剧烈的对关节有损伤的运动。

最好穿松软、鞋底有弹性的鞋，如坡跟的休闲鞋，这样可以减轻重力对关节的冲击，减轻关节的磨损。

适当的肌肉锻炼，使肌肉运动协调和肌力增强，这样可减轻关节症状。

杨华清解释说，适当的肌肉锻炼，就是增强大腿前面的股四头肌的力量。

出现下列症状要当心关节炎

1.关节疼痛。骨关节炎最常见的表现是关节疼痛，初期疼痛轻微，逐渐加重，上下楼梯或下蹲起立时疼痛加重。

2.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。

3.功能障碍。骨关节炎发作会引起关节肿胀，有时会出现关节卡顿，也经常会出现伸不直或弯不到位的活动受限，导致关节功能障碍。

需要注意的是，如果怀疑自己得了骨关节炎，要及时就医，并遵医嘱治疗，以免影响生活质量。

关节炎患者饮食禁忌有哪些

得了关节炎，有的食物吃了是可以很大程度上起到缓解治疗病情的作用的，当然也有一些食物是不能吃的。

关节炎患者吃什么食物好

- 1.多喝低脂牛奶：提高人体对钙质的吸收，可以有效改善骨关节表面的粗糙症状，进而促进病情的恢复。
- 2.多吃富含欧米伽3脂肪酸食物：三文鱼、沙丁鱼、核桃等这些食物都是富含欧米伽3脂肪酸的。
- 3.多吃富含维生素D食物：富含维生素D的食物包括蘑菇、虾、鸡蛋等等。
- 4.多吃富含维生素C食物：比如橙子、猕猴桃、鲜枣等。
- 5.多吃富含花青素类食物：可多吃樱桃、黑莓、葡萄等，这些都是富含花青素类的食物。

关节炎患者的饮食禁忌

- 1.花生、巧克力、奶酪、糖类富含氨基酸物质，容易引起病情加重或复发。
- 2.富含脂肪或胆固醇的食物会引起关节炎的病情加重，因此患者平时要少食肥肉等。
- 3.酒、咖啡、茶等这些饮料，也是会加重关节炎的恶化的，患者在平时要少喝。
- 4.糖类不仅容易导致过敏，还会加重关节滑膜炎的发展，进而引起关节的肿胀或疼痛。