

10月12日是世界关节炎日,骨科专家提醒:

别让你的关节提前“退休”

□记者 魏应钦 文/图

本报讯“现在我每次上楼梯时都会感到膝关节疼,走平路不疼,这是怎么回事?”“我经常膝关节疼,想蹲却蹲不下去,这是不是关节炎?”……10月12日是世界关节炎日,当天上午,市第一人民医院骨外三科(关节骨痛科)在门诊楼大厅举行“呵护关节健康 尽享美好生活”主题义诊活动(如下图),为患者提供专业的现场咨询和指导,并借此提高市民对关节疾病的认识,做到早预防、早诊断、早治疗、防止致残。

市第一人民医院骨外三科主任、主任医师陈炳灿表示,关节炎是最常见的慢性病之一,被定义为头号致残性疾病。据统计,我国至少12亿人面临关节问题,几乎每10人中就有1个,应当引起重视,别让关节提前“退休”。

年龄增大关节退化

“随着年龄的增长,人们身上的器官会慢慢变得衰老,尤其是关节。”陈炳灿说,在人们的关节连接处,都会有像软胶垫子一样的关节软骨垫在骨头表面,这些关节软骨对我们的关节起到缓冲保护的作用。随着人们高强度活动和年龄的增长,关节部位的软骨会慢慢地磨损破坏,导致硬骨与硬骨之间直接接触摩擦,这也就是中老年人关节出现疼痛的原因。除了年龄原因外,不正确的运动方式、肥胖

等也是人们患关节炎的重要因素。

关节问题“痛在关节,根在软骨,源在氨糖”。氨糖是形成关节软骨与关节间润滑物质的重要来源,有助于促进关节细胞的再生和修复,润滑关节软骨,保护关节免受挤压和摩擦,让骨骼关节更加灵活自如。随着年龄增长,人体内的氨糖开始流失且不再生成,到70岁时体内氨糖基本耗尽。体内缺乏氨糖,会直接影响软骨细胞代谢,关节软骨弹性下降,胶原纤维断裂,进而导致关节软骨不断退化和磨损,引发关节退行性变化。但是氨糖这种营养物质较难在日常的饮食中获取,可以选择一些营养补充剂进行补充。

正确养护关节有讲究

中老年人在日常生活中应该如何正确养护关节呢?陈炳灿介绍了以下几种方式。

1.改变不合理的运动方式。一般来说,30岁是人体硬骨与软骨强度的巅峰时期,之后就会逐渐下降,在50岁以后就不要进行太高强度的运动了,建议选择游泳、散步、慢跑、打太极、骑单车等对关节伤害较小的、更科学合理的运动。

2.控制体重,给关节减压。俗话说“千金难买老来瘦”,肥胖不仅会给健康埋下很多隐患,还与关节的负重直接相关。有研究证明,肥胖人群引发骨关节问题的比例比其他人明显增多。因此,

在平时的生活中,肥胖人群更要注意养护关节,积极减轻体重以减轻关节的磨损,预防关节问题的发生。

3.避免久蹲、久跪、久坐,少提重物。生命在于运动,任何人都不能维持一个动作状态太久,中老年人更是如此。特别是久蹲、久跪、久坐等姿势,对中老年人的关节是非常不利的。因此,建议在日常生活中,一旦一个动作保持时间过长,就要起身运动一下,可以扭扭腿、扭扭腰、转转脖子。尽量少蹲、少跪、少背重物,如果实在不可避免,也要注意不能持续太久,避免关节僵硬。

4.夏天不贪凉,冬日勤保暖。人们的肘、膝关节等是一个“皮包骨”的结构,用手摸摸,就能感觉到皮肤下面就是骨头了,可见它没有厚厚的一层脂肪或肌肉保护着,这也意味着它特别怕冷。因此,夏天待在空调房的时间别太久,以防关节处受凉;天气寒冷时,老年人要多注意关节处的保暖,白天活动时穿多一点,晚上睡觉时盖厚一些。

5.注意膳食营养补充,尤其是氨糖。陈炳灿提醒,人们一旦发生关节问题,不仅会影响正常活动,而且可能引发各种其他身体问题,绝对不能听之任之。关节炎在早中期可以进行保守、微创治疗,若到了晚期,就需进行关节置换手术。关节炎的预防和治疗是一项全社会都需要重视的工作,为了防止致残,趁早预防、及时诊治至关重要。

导读

**29岁产妇突发
妊娠期急性脂肪肝
市一院紧急介入
抢救患者生命**

[B2]

**市妇幼保健院
超声诊断科专家提醒:
怀孕前后应及时
做超声检查**

[B3]

**八成结直肠癌患者
确诊时已是中晚期
专家呼吁重视早筛早诊**

[B5]

**突然看不清
可能要中风**

[B6]

**金秋旅游相亲
两日游开始报名啦**

[B8]



健康视界



平顶山金融圈