

得了骨关节炎 要减负重多运动

专家简介:张晶,中国医科大学附属盛京医院第一风湿免疫科病房主治医师、讲师,博士,从事临床工作十余年,擅长常见风湿病,如骨关节炎、类风湿关节炎、干燥综合征、强直性脊柱炎、痛风、系统性红斑狼疮等的诊断与治疗。

骨关节炎是中老年人的常见病、多发病。据统计,我国40岁以上人群原发性骨关节炎患病率为46.3%,女性多于男性,60岁以上人群比40岁以上人群的患病率高出一倍。随着年龄增大,患病率迅速上升,大于65岁人群中,50%以上有骨关节炎的X线片证据,约有25%患者会有症状,75岁以上人群80%会有症状。骨关节炎严重影响了中老年人的身体健康和生活质量,是老年人疼痛和致残的主要原因之一。

骨关节炎的成因

骨关节炎又称退行性骨关节炎,简称OA,从关节软骨起病,影响整个关节结构,包括软骨下骨、韧带、滑膜、关节囊及关节外肌肉,最终因为关节软骨部分或全部丧失而导致关节畸形和功能丧失的一种疾病。表现为关节疼痛、僵硬、肥大及活动受限。且近年来发现人类的关节可以早在三十岁甚至更年轻的时候就会产生无症状的关节退化性改变,当年龄达到四五十岁时会出现症状,对于患者来说,最需要注意的就是尽可能延缓关节继续退化的期限。

骨关节炎发病的主要原因与关节发生退行性变,老化与磨损,特别是关节软骨的老化、关节软骨受破坏,软骨基质软化并失去弹性,引起软骨下骨的硬化或囊性变及骨赘形成,进而产生疼痛和运动障碍。

骨关节炎的病因可能与易感因素及机械因素有关,易感因素包括高龄、遗传、肥胖、性激素、骨密度、过度运动、吸烟以及存在其他疾病等。而机械因素包括创伤、关节形态异常、长期从事反复使用某些关节的职业或剧烈的文体活动等导致特殊关节或部位生物力学异常。

此外,近期研究显示,维生素D缺乏、炎症细胞因子等均参与发病。50岁以上的人平衡能力下降,肌肉力量不足,比较剧烈的陆地运动容易对髌、膝、踝等负重关节产生较大压力,增加关节的磨损以及运动损伤的风险。日常的长期承重本身也会逐渐磨损膝关节和踝关节,而且随着年龄的增加,内脏器官会出现老化现象,这些因素都会使关节周围的韧带、肌腱和关节逐渐老化。很多“办公室族”长时间坐着,身体各关节以及附着在周围的肌肉长期处于固定姿势,得不到足够的锻炼,也容易导致骨关节炎疾病。

骨关节炎的分类

骨关节炎可具体分为手骨关节炎、膝骨关节炎、髌骨关节炎、脊柱骨关节炎,手和膝骨关节炎需与类风湿关节炎、银屑病关节炎、假性痛风等鉴别,髌骨关节炎需与髌关节结核、股骨头无菌性坏死鉴别,脊柱骨关节炎需与脊柱关节病等鉴别,因此如果出现关节疼痛应尽快就医明确诊断,以免延误治疗。

骨关节炎的治疗

目前认为非药物治疗骨关节炎非常重要,首选方法是正确的生活方式,掌握相关的健康知识,这对于减轻疼痛、减少看病次数、提高生活质量、维持关节功能有较好的效果。

非药物治疗

积极消除致病因素。解除思想压力,适当休息;不可使关节过度负重、受潮、受凉;避免久站、久坐,不要让关节处于某一体位时间过长。超重和肥胖都会加重关节退变。肥胖病人应当注意减肥,建议进行膳食管理,增加钙质摄入,减少高脂饮食,戒烟限酒,控制体重。

关节的过度负担是退行性骨关节炎的一大危险因素。患者日常生活中应当注意避免同一姿势长时间负重;保持正确的姿势、体位,使各关节受力均衡,避免对某个关节过度负重;工作或活动的强度不应加重或产生关节疼痛;在急性疼痛时关节不应负重或大量活动;使用合适的辅助器具;更换工作程序,以减轻关节应激反应。少登山、爬楼梯等,根据具体情况在病情允许的范围内进行正确、适当的体育锻炼,以改善神经、肌肉与骨关节的新陈代谢,延缓其衰老进展的速度。这是因为进行有关肌肉锻炼能增强关节稳定性,不仅能缓解关节疼痛,还能防止病情进一步发展,并有利于病情的恢复。

运动疗法

因为软骨附近是没有血液的,输送营养只能靠关节液,而关节液是需要运动挤压才能被输送到软骨里的,因此骨关节炎患者需要进行正确、适当的锻炼,可以减慢骨性关节炎的进程。有益的锻炼包括:游泳、散步、骑自行车、做仰卧直腿抬高或不负重位关节的屈伸活动。有害的运动是增加关节扭力或使关节面负荷过大的训练,如爬山、爬楼梯或下蹲起立等活动,应当注意避免。适当运动锻炼对保持和改变关节活动以及增强受累关节肌力相当有利。

水中运动。水的浮力有支撑作用,能减少体重对膝关节的压力,尤其是肥胖的病人,同时有助于强化患者的心肺功能、提高肌肉耐力,是非常有利于帮助骨关节炎病人康复锻炼的运动方式。游泳可以通过多关节运动有效地促进肌肉收缩,增加肌肉力量,强化了身体的柔韧性和协调性。但游泳应该注

意以下问题:游泳前要进行热身运动,适当地做一些拉伸训练可以有效防止抽筋;不要空腹或饭后游泳;对于关节损伤的患者,建议在专业人员的陪同下进行相关活动,持续时间也不宜过长;若有耳部疾病或有心血管疾病应慎重选择游泳。

饮食疗法

对膝关节骨关节炎的病人应该在饮食上予以重视,进食高钙食品以确保骨质代谢的正常需要。老年人钙的摄取较年轻人应有所增加,宜多食牛奶、蛋类、豆制品、蔬菜和水果,必要时补充钙剂。增加多种维生素的摄入。维生素D有助于促进钙的吸收,维生素C为抗氧化剂及II型胶原合成的基本需要,可保护关节及延缓骨关节炎的进展。其他如维生素A、B1、B6、B12,矿物质如锌、硒等食品应适当增加摄入。

药物治疗

控制症状药物:常用非甾体类抗炎药物,一般使用最低有效剂量,短疗程,药物种类及剂量的选择应该个体化。该类药主要不良反应有胃肠道症状、肾或肝功能损害,可增加心血管不良事件发生的风险。对于急性发作的剧烈疼痛、夜间疼痛、关节积液严重的患者,可在医生指导下行关节腔内注射糖皮质激素来治疗,但注射间隔不应短于3个月。此外对于口服非甾体药有限制的患者,可以局部外用非甾体类制剂来减轻关节疼痛。

改善病情药物及软骨保护剂:

此类药物具有抗炎、止痛、保护关节软骨、延缓骨关节炎发展的作用。但目前尚未有公认的理想药物。目前临床上常用的药物有氨基葡萄糖、硫酸软骨素、双醋瑞因、透明质酸等,这些药物可能有一定的作用,但尚无统计学资料支持。

手术治疗

主要用于功能严重障碍的患者,如关节置换术等。

/ 辽沈晚报

锻炼膝关节 试试四步运动

坐位踢腿

坐在椅子上,身体保持正直;缓缓抬起小腿;保持大腿肌肉的紧张,数5秒钟,然后放松使小腿缓缓落下;如此重复10-15次为1组,每天训练2-3组。

马步站立

双腿分开与肩同宽站立;两手可置于两侧大腿上或平举于胸前;保持身体正直,缓慢下蹲,以通过膝关节的垂线不超过两足尖的连线为宜;并保持半蹲5秒,身体站立休息2秒;如此重复10-15次为1组,每天训练2-3组。

侧卧抬腿(外侧)

侧卧,双腿并拢;将上面一条腿缓慢向上举起,直到两膝盖分离至一掌宽的分离,此姿势保持5秒,然后缓慢将腿放下;如此动作重复10-15次为1组,建议每天训练2-3组。

侧卧抬腿(内侧)

侧卧,双腿并拢,上面的腿放在下面腿膝盖的前方;将下面一条腿缓慢向上举起,直到膝盖离床面一掌宽;此姿势保持5秒,然后缓慢放下;如此动作重复10-15次为1组,每天训练2-3组。

/ 健康时报

秋冬季节 谨防小孩感染 “接吻病毒”

秋冬季节,正是EB病毒流行期。该病毒也是人们常说的“接吻病毒”,主要经口密切接触的行为传播,婴幼儿因体质弱,容易感染引发感冒发烧等。专家提示,大人不要随便、频繁地亲吻孩子,EB病毒不可怕,正确预防是关键。

近日,云南省昆明市4岁男孩小宇突然发热、咳嗽。病情从轻微咳嗽加剧为发烧、眼睑浮肿,体温高达39.3℃,夫妻俩带孩子到医院检查发现小宇感染了EB病毒。医生诊断为,小宇患病是因为从外地来的爷爷奶奶经常亲吻他。经过系统治疗,目前小宇已经出院。

昆明市妇幼保健院儿科主任谢露教授介绍,EB病毒又称为人类疱疹病毒4型,病毒携带者和病人是EB病毒的传染源。主要经过亲吻等经口密切接触的行为传播,空气、飞沫也存在传播可能性。研究显示,超过90%的成人是EB病毒携带者,40岁以上人群更是100%携带。不过大多数人因为抵抗力好,不会被EB病毒侵袭,但小孩子抵抗力弱,容易感染,国内儿童发病高峰年龄为4-6岁。

专家提示,劳累导致抵抗力差很容易染病,父母要注意让孩子适度活动,注意休息。不要让孩子和已患病的小朋友密切接触。不宜让孩子在密闭不通风的室内玩太长时间。让孩子注意卫生,勤洗手。大人不要随便、频繁地亲吻孩子,避免因为亲吻传播细菌。/新华社

研究发现 老年人多锻炼 能有效防跌倒

一项7日发表的新研究显示,多锻炼是预防老年人跌倒受伤的最有效策略。

加拿大圣迈克尔医院研究人员在新一期《美国医学会杂志》上发表报告说,他们对54项相关随机临床试验进行了综合分析,涉及近4.2万名65岁及以上老年人,以及39项预防跌倒的干预手段。

研究显示,打太极拳等锻炼方式能把老年人跌倒的风险降低12%;如果再结合使用视力检查和治疗手段,能把老年人跌倒风险降低38%。

此外,改善老年人居住环境以及服用钙和维生素D补充剂等干预方式,也能帮助老年人降低跌倒风险。

研究作者之一、圣迈克尔医院科学家安德烈娅说:“我们已经找到减少跌倒风险最有效的策略,锻炼或者锻炼与视力及环境评估结合都非常有效,患者、临床医生和决策者应予考虑。”

研究人员表示,尽管锻炼可能会增加一些患者跌倒的风险,但相比之下不运动对老年人的风险要大得多。

美国凯泽·珀默特公司华盛顿健康研究所执行董事埃里克·拉森在配发的评论中说,跌倒是65岁及以上老年人受伤的主要原因,安德烈娅等人报告的研究结果强调了锻炼对习惯性久坐不动或因疾病而不活动的老年人尤其重要。/新华社

