

中国工程院院士戴尅戎教授在首届新民健康大讲堂上发表演讲—— 与影响人类健康的骨关节炎友好相处

不少人参加运动后,往往被关节不适所困扰。而更多的人会问是否只有老年人才会得关节炎?得了关节炎能否靠抗生素治疗?在1月19日举行的首届新民健康大讲堂上,作为首位演讲嘉宾,中国工程院院士、骨科生物力学专家、上海交通大学医学院附属第九人民医院戴尅戎教授就预防和治疗骨关节炎提出“六步干预法”,并为现场观众澄清关于这一疾病的认识和常见误区,教大家如何与之友好相处。



中国工程院院士戴尅戎教授现场演讲

魏克 张梦辰 摄

影响人类健康并导致患者生活质量下降的疾病之中,排行首位的是心血管疾病,“第二名”就是骨关节炎。尤其在老年人口中,它成为老年患者丧失生活自理能力、失去生活乐趣的一个重要原因。作为一个骨科医生,戴院士遗憾地表示,对于这种常见疾病目前的医疗水平并不能将它根治。

无法治愈,那患上关节炎该怎么办呢?今年78岁的戴院士精神矍铄,步履轻盈,但其实他也患有骨关节炎。“关节炎可以伴我终身,但只要尽早认真对待,就可能不影响我的生活,不需要进一步开刀或者吃过多药。医学上说骨关节炎一旦发生就将与我们长期共存(living with),而我提出要与之友好相处(living well with)”。

对此,戴院士提出“六步干预法”,即认识疾病、尽早就医、制定治疗方案、适当运动、与保健医师协调一致及保持生活平衡,以此来缓解骨关节炎的症状,减缓病情发展,控制疾病发展速度。

关节炎是常见病,无法治愈但能缓解

要认识骨关节炎,首先要了解骨头和关节,尤其是承受人类体重的关节。人无骨则不立,骨无节则不活,没有骨头人站不起来,没有关节就无法保持人类的活动。说到骨关节炎的发病原因,戴院士认为有几个影响因素无法避免。其一是遗传,另一个是随着年龄增长关节的自然老化,第三是性别的影响——女性发生骨关节炎的比例远高于男性。

除此之外,另一些因素则能够控制和预防,例如体重、损伤或肌肉力量减退等。体重每增加1公斤,膝关节承受的压力将增加2-3公斤,关节受到的磨损或慢性损伤也就越多,因此减轻体重将有利于保护关节。一些患者由于疾病或受伤卧床不起,肌肉会迅速萎缩,关节会慢慢僵硬,骨头会疏松并产生软骨和韧带进行性改变等等。

戴院士介绍,骨关节炎的四种病理改变发生于软骨、软骨下骨、滑膜和关节液,可形成骨赘。临床表现是疼痛或压痛、肿胀、关节活动受限与晨僵,以及肌肉无力和失衡感。他说:“如果你白天活动觉得关节还挺利索,但是睡一觉起来感到关节非常僵硬,需要活动一段时间才能慢慢恢复;工作坐了较长时间没动,站起来觉得

非常别扭,或者常常觉得不平衡、打软腿,那就可能是骨关节炎,需要尽早就医。”

尽早就医,制定个体化治疗方案

骨关节炎如果没有及时治疗,恶化会加快,因此一旦确诊必须尽早开始治疗。控制体重、理疗和职业训练、运动训练、药物等都是治疗的方法。“我们可以做物理治疗,做按摩、水摩,理疗,做电刺激,可以戴一些护膝、护腕、护肘去保护这些关节,当然我们也可以吃药等等。”戴院士提出,根据不同的个体情况,应制定个体化治疗方案,例如一个超重的病人,减轻体重可能是最先要做的事。

征询医师建议,科学有效“适当运动”

在戴院士看来,最难做的一件事情就是“适当运动”。“有人会告诉你,你已经生了骨关节炎,所以关节不要多动”,戴院士认为,“不出门”“一直坐着”都是错误的做法。因为,关节软骨没有血管,靠关节液维持营养,只有关节活动,关节液滑来滑去,才能把营养供应给软骨并把代谢产物带走。而且适当的运动还能锻炼肌肉,防止肌肉萎缩。“所以,适当锻炼是有效的骨关节炎治疗方法。适当的活动可以减轻疼痛,防治僵硬,防止畸形。”戴院士说。不仅如此,适当活动还有助于改善病人心理状态,开心愉悦,和全身的健康。

“适当活动”包括寻找到适合的运动方式以及选择适当的运动量。而所有运动应该征询医生的建议,并与保健医生协调一致,与医生共同制定和修订计划方案,并严格执行。适当运动量的基本原则是:关节出现红、肿、热、痛时暂停,不做导致疼痛的锻炼,勿过多、过剧,以及“二小时原则”:活动后休息两个小时不适和疲累可完全消失,第二天醒来不会出现肿胀、疼痛。

举重、下蹲/起立活动、长距离跑步等运动对关节有巨大冲击力,这类活动就应当减少,戴院士建议选择一些对关节冲击和压力较小的运动,例如:柔和的舞蹈、瑜伽或太极。“其实最好的一个锻炼方法是散步,它没有很大的冲击力,对关节的压力不算最大。比跑步好,比上下楼梯更好。”他说,“一般来讲,超过40岁,特别是超过50岁以后,我个人不主张爬楼梯训练。因为

爬楼梯膝盖从弯曲到伸直的时候磨损最厉害。关节受到的力至少是体重6倍以上,有的人甚至到10倍。”戴院士还推荐水中活动,例如游泳或水中行走。他解释,水的浮力可以把体重明显减轻,这时候活动关节,既能锻炼肌肉,又能使得关节做全幅度活动,而关节仅受到最少的磨损和压力。

骨关节炎的几种认识误区

- 老了才会患骨关节炎?
戴院士给出一组统计数据:美国4600万骨关节炎患者中有一半以上年龄在65岁以下,甚至儿童也有可能患骨关节炎。此外,年轻运动员、杂技演员、舞蹈演员中,由于关节运动与承载太大,有很多20岁出头就发生骨关节炎的案例。所以,戴院士提醒年轻人同样不可以掉以轻心。否则发病过早,随着年龄增长不断加重,将严重影响生活质量并最终需要手术治疗。
- 骨关节炎没法预防?
遗传、年龄和性别是无法避免的因素,但肥胖、关节过度劳损、废用和长期缺乏运动等因素却可以控制,适当锻炼非常重要。
- 有了骨关节炎就不能锻炼了?
保持工作与休息的平衡也同样重要

保持工作与休息的平衡也同样重要

普通白领青年在工作日繁忙工作,周末集中进行高强度体育锻炼的方式,戴院士并不赞成,每天早起半小时或晚餐前预留一点时间散步是更好的锻炼方式。本报记者 易蓉

骨关节炎的发展是波浪形的,在急性发作期应该少活动多休息,在缓解期应该适当运动。适当运动可以改善软骨营养,减轻关节疼痛、缓解关节僵硬、扩大关节活动范围、加强关节周围肌肉力量和协调性等,建议选择对关节冲击较小的有氧运动,如散步、游泳、骑自行车等。

- 骨关节炎没什么大不了的?
目前每三个成人中就有一个患有骨关节炎。美国人一年约有1270亿美元的医疗费用用于治疗骨关节炎,是老年人生活质量下降的最重要原因之一。
- 骨关节炎需要使用抗生素?
骨关节炎不是感染性炎症,抗生素无效。可以服用消炎镇痛药和软骨营养药。

骨关节炎金字塔治疗方案

