

# 新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 43 期 | 2014 年 12 月 24 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmj@xmwb.com.cn

## 冬至关节病高发偏爱“冻美人”

◆ 贺天宝 吴瑞莲

刚过冬至,沪上各大医院关节病人逐渐增多,其中不少是爱美的女性。在上海市铁路疾病预防控制中心举办的第 52 期上海市社区健康大讲堂上,上海曲阳医院疼痛科刘晓明副主任医师指出,不少爱美的女性只要“风度”不要“温度”,寒冬来临仍身穿短裙、高跟鞋,是造成关节病发作的病因。被称为“老寒腿”的骨关节炎,属于退行性病变,发病率随年龄增长而增加,但近年来,患病年龄逐渐年轻化,尤其年轻女性患“老寒腿”的不在少数,主因就是过分受凉所致。她们总认为穿得厚会显得臃肿,便选择短裙、短裤,穿得太少不注意保暖,极易“冻”出“老寒腿”。

### 20 岁“冻美人”膝盖已如“50 岁”

今年 20 岁出头的李小姐十分爱美,一年四季只穿裙子。大冬天她照样穿着短裙外出,只穿一层薄裤袜,在寒风里虽美却寒颤不止。最近,她总感觉自己的膝关节在坐立或行走的初期,会有一些僵硬不适感,但是活动活动,或是走上一段路后才好转。到医院一查,竟患上了膝关节炎。年纪轻轻膝关节的老化程度堪比 50 岁,这让李小姐懊悔不已。

刘晓明介绍,降温后骨关节炎的患者明显增多,其中不乏二三十岁的年轻女性。短裙和高跟鞋的搭配恰恰是问题的关键。他表示,这样的穿着使膝盖得不到有效保暖,膝盖受到局部寒冷的刺激,血管痉挛,供血减少,更易患关节炎。此外,常穿高跟鞋走路会给膝关节带来压力,而女孩子穿高跟鞋逛街,往往一逛就是好几个小时,身体重量全压在脚上,身体的受力平衡被打破,久而久之会导致关节磨损。

另一方面,年轻患者大多从事电脑工作,每天面对电脑有 10 个小时左右,而周末的时间大多也是用来加班或是睡觉,很少去锻炼身体。因为缺乏锻炼,也使得上班族中的



体重超标者越来越多,而过重的躯干使关节长期超负荷支撑,也加速了关节磨损。

据介绍,关节的结构比较特殊,关节之所以能运动,就是因为关节间有软骨,而软骨没有血管,因此新陈代谢成了问题。运动时,关节间的空间发生挤压,把关节液压出又吸入,这才能帮助软骨进行有效的更新代谢。如果长时间不运动,软骨就不能正常新陈代谢,久而久之,办公族、电脑族的手腕、手肘、肩关节,开车族的膝关节、踝关节都容易受损,从而出现关节炎。

刘晓明说道:“人的膝关节就好比一个汽车零件,频繁过度使用必然会磨损、消耗,缩短寿命。但长时间放在那里不用,也会生锈,灵活性也会变差。一旦长期不动,腿部肌肉的力量会下降,势必导致关节活动的范围变大,影响关节的稳定性。关节稳定性差了,磨损率自然增加。”

### 关节疼痛不一定是骨质疏松,别盲目补钙

年过八旬的张阿婆长期患有腿疼,尤其是膝盖疼痛让她苦恼不已。老人一直以为这是骨质疏松造成的,骨头汤、钙片没少吃,可老毛病一直断不了。可是今年以来,阿婆连正常的行走也

出现了困难。在家人的催促下,她来到医院骨科做了一次详细检查,医生诊断张女士所患的是骨关节炎,由于迟迟没有得到正确的治疗,两个膝关节已经出现严重变形,需要进行膝关节置换手术。

刘晓明介绍,不少患者,尤其是女性和中老年患者,都会把关节疼痛当成缺钙、骨质疏松或者衰老的表现,希望通过自行补钙予以解决问题,结果延误治疗时机,最后只能进行手术置换关节。

刘晓明表示,虽然关节疼痛是关节炎最明显的症状,发炎的关节都会出现明显的疼痛,而且会持续,但是与关节炎疼痛不同的是,骨质疏松的疼痛不会局限一个部位,而是全身,上肢、下肢、躯干都会有。

据了解,骨关节炎可发生于全身各个关节,但更好发于负重较大的膝关节、髋关节、脊柱等,主要表现为关节开始活动时疼痛明显,稍活动后疼痛减轻,而当负重较多或关节活动过多时,疼痛又会加重。有时,疼痛可呈放射性,如髋关节疼痛可放射至大腿内侧、膝关节附近。骨关节炎患者在发病早期会出现关节僵硬,比如膝关节长时间处于某一体位时,会出现活动不利,起立困难。随着疾病的加重,又会逐渐出现关节不稳、关节屈伸活动范围减少及步行能力下降,特别是上下台阶、下蹲、跑、跳等能力下降十分明显。有些骨

关节病晚期病人可能会出现下肢畸形,其中以膝关节畸形最为常见,患者甚至要靠拐杖才能行走。

### 保护膝关节,少爬山、跑步,多游泳、骑自行车

刘晓明表示,有膝关节骨性关节炎的人,首先要避免膝关节过度疲劳,尽量少上下楼梯、少登山、少久站、少提重物,少长时间下蹲,这些动作让膝关节的负荷过大,容易加重病情。太极拳常有下蹲动作,这刺激到膝盖,也会让膝关节负担过重发生损伤。但他同时提醒,膝关节骨性关节炎患者又需要锻炼,增加膝关节的稳定性,缓解关节疼痛。只不过,需要合理运动。

刘晓明建议,关节炎患者最好采用对膝关节没有损伤的运动,如游泳、骑自行车、散步等。这些运动可以增强关节周围的力量和耐力,增加关节的稳定性。爱好爬山的老人要把握好度,爬山次数不能过频,速度不能过快,可以两周爬一次山,爬山时最好用拐杖支撑代步。老年人保护膝关节还应该做到合理饮食,避免过多食用高脂食物,多吃富含蛋白质、钙质的食物,如奶及奶制品、豆及豆制品、鱼虾、海带等,既能补充蛋白质、钙质,防止骨质疏松,又能营养软骨及关节,减轻关节炎症状。

同时,他也提醒广大爱美女性,任何人在冬季都需全身保暖,短裙与高跟鞋的组合容易导致关节提早老化,应该穿长裤,同时应坚持适量运动,增强血液循环。在冬季市民首先应当注意防寒保暖,避免寒冷刺激关节疼痛导致症状加重,骑自行车、电动车出行的人,不妨戴上护膝、护腕,保护关节。

此外,注意消除关节劳损的因素,因为肥胖会加重关节的负担,所以一旦体重超标,要积极减肥。老年人应积极参加户外活动,有利于身心健康,但是一定要注意避免过度锻炼,以免造成关节、韧带和肌肉损伤。关节炎患者要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。绝对不要以为只有休息不活动才能保护关节。

### 【医生简介】

刘晓明

上海曲阳医院疼痛科副主任医师。擅长:长期从事颈、肩、腰腿痛的中西医结合诊疗工作,具有扎实的理论基础和丰富的临床实践经验,擅长颈源性头痛及肩周炎、股骨头缺血性坏死的中西医结合治疗。

### 健康圈

日前,复旦大学附属中山医院青浦分院开展了血栓弹力图(TEG)检测项目。采样时间为周一至周五上午 10:00 之前,当天下午 3 点可取报告。

12 月 25 日上午 11 时,第二军医大学附属长海医院将在门诊 1 楼大厅由中医内科主治医师黄雪强带来“中医科的健康宣教”科普讲座。

12 月 28 日上午 9 时至 11 时,上海中医药大学附属市中医医院将在门诊大厅举办建院 60 周年大型义诊咨询活动。届时,将有血液病科、风湿病科、心病科、肾病科、糖尿病科、肺病科、骨伤科、老年病科等 23 个科室专家进行现场咨询。

12 月 29 日下午 1:30-3:00,上海中医药大学附属龙华医院将在特诊部 8 楼大会议室由主管护师王凤杰带来“痔疮中医护理”科普讲座。

12 月 29 日下午 2 时至 4 时,“迎新年·冬季谈前列腺保健”《前列腺疾病 100 问》科普教育周大型公益健康活动,在南京西路 1333 号上海展览中心友谊会堂(7 号门进)举行。现场有第二军医大学校长孙颖浩、第一人民医院副院长夏术阶、上海市医学会泌尿外科学分会主任委员沈周俊等权威临床专家为公众做科普讲座及开展公益咨询。

12 月 30 日下午 2 时,浦东新区公利医院在门诊健康俱乐部由心血管内科副主任医师朱华带来“心动过速是怎么回事?”科普讲座。

敬请关注 12 月 27 日(周六)-28 日(周日)

## 肿瘤复发转移治愈难! 难在哪里?

特邀沪上权威肿瘤专家为您解析治癌难点

据报道,每 100 个上海人中有 1.79 人是肿瘤患者。上海平均每天新增肿瘤患者 150 人,每天有 100 人死于癌症。肿瘤患者经手术、放疗后,半年内复发转移率高达 70%,一年内复发转移比例在 90% 以上。为什么手术、放疗都做了,最后还是复发转移?手术、放疗都无效,肿瘤治疗该如何继续?肿瘤水如何有效控制?怎样才能从根本上阻止肿瘤的复发、转移?复发转移了该怎么办?

由肿瘤本身特性决定! 肿瘤细胞生长快、恶性程度高、侵袭性强! 二,手术只能切除肉眼看得到的病灶,无法根本解决癌细胞扩散转移问题;放疗没有辨别能力,好坏通杀,容易对免疫系统和脏器造成伤害! 三,中晚期肿瘤患者,即使做了手术、放疗后,仍有不少出现亚临床隐性转移,部分患者在 5 年内死于复发转移!

新年将至,为消除患者困惑,12 月 27 日-28 日(本周六、日)特邀原肿瘤医院院长、肿瘤研究所所长王圣忠教授(擅长恶性肿瘤的综合治

疗)、副院长王雷教授(擅长肺癌、消化系统肿瘤的综合治疗)、中山医院特需门诊中医科主任张禾教授(擅长中西医结合治疗恶性肿瘤)、中华临床医学会理事、国务院特殊津贴享受者黄世超教授等多位肿瘤界权威莅临雷允上药城,为患者答疑解惑并提供个性化康复建议,帮助患者平安度过复发转移的“高危期”,本次活动由上海生生之道健康咨询有限公司主办。活动地点:雷允上药城三楼(华山路 2 号,静安寺对面),预约电话:021-62723499

## 《洪昭光畅谈中老年保健》 来电申领

洪昭光教授是我国著名健康教育专家、全国著名心血管病专家,在业界享有崇高的威望。近十几年来,洪教授热心医学科普工作,在全国讲演数百场,撰写健康科普文章数千篇,其著作书籍总发行量已超 500 万册,深受广大中老年朋友喜爱。

近日,《洪昭光畅谈中老年保健》一经发行就受到广大读者热烈欢迎。该书包含健康饮食经、防病靠自己、养生有秘诀等多个栏目,专为中老年朋

友设计,形式轻松活泼,内容针对性强,让大家一读就懂,一学就会。

好消息!《洪昭光畅谈中老年保健》现为普及推广期,现在拨打 4007103892 加入会员即可免费领取。(每日限 500 本,每人限领 1 本,优先向 60 岁以上老年朋友赠阅!)

活动主办方:江苏凤凰科学技术出版社 南京康寿福 ISBN978-5537-3372-2