

# 冷空气活动频繁， 谨防关节炎、腰突症发作

新民健康送出骨科专家免费咨询号

◆ 本版撰文 吴瑞莲

时值秋冬季节，昼夜气温变化增大，空气湿度偏小，冷空气活动频繁是许多疾病的诱发因素，更是关节炎、腰椎间盘突出症疾病的好发季节。据了解，关节炎是世界头号致残性的疾病，种类超过百种。60岁以上的人群中，骨性关节炎患病率达到80%！已被世界卫生组织列入二十一世纪困扰人类的五大主要疾病之一。骨性关节炎是一种退行性的病变，会随着人们年龄的增长、关节因长期负重磨损而逐渐加重病情。骨科专家吴鹏铎副主任医师提醒，患者平时应多注意保护好关节部位，并进行适量的运动，防止关节疼痛影响正常生活。

即日起，新民健康推出“免费送专家咨询号”活动，此次推出的是骨科专家田建军副主任医师、吴鹏铎副主任医师的咨询号。有需求的读者可拨打新民健康工作室热线021-61725733（周一至周五10:00-17:00）或编辑短信“骨科+姓名+联系方式”发至13817610671报名。报名截至时间：11月26日12:00。



## 骨质增生不一定是骨关节炎

吴鹏铎主任表示，骨性关节炎“杀伤力”大，严重影响人们的正常生活，很多人会认为骨质增生等同于骨性关节炎，实际上并不是同一回事。据介绍，骨关节病是一种进展性关节病，而骨质增生则是人体再生、修复和重建的正常功能，是一种保护性的生理反应。临床发现，有的病人虽然有较严重的骨质增生，但却没有任何不适的临床症状；而有的病人骨质增生后具有临

床症状，经过治疗后不适感消失，但骨质增生却依然存在。因此，有骨质增生并不意味着就一定患上了骨关节疾病，但骨质增生在一定情况下却可以转变为相关疾病。

因骨性关节炎对中老年人的危害较大，吴主任建议患者应定期到医院进行检查，经X线、CT或核磁共振等检查后发现骨质增生出现不适症状或者剧烈疼痛的，则必须接受治疗。当关节部位开始老

化与磨损，特别是关节软骨的老化、破坏，会引起软骨下骨的硬化或囊性变及骨赘形成，多累及到手、膝、腰椎等负重关节。病人的早期临床可表现为，关节疼痛、运动不畅，如果不能及时处理，疼痛的范围会进一步扩大，严重时还会导致患者肢体病残，许多重度骨关节炎患者不得不在轮椅上度过余生。有关节损伤史者及人到中年后，普遍易患骨性关节炎。

## 秋冬多发颈腰椎疾病 六招自测脊椎、颈椎病

秋冬季节也是颈腰椎疾病的多发季节，据国家卫生计生委数据显示，目前我国已有约2亿的腰椎间盘突出症患者人群。

以往颈椎和腰椎疾病多发于50岁以上的人群，现在则越来越呈现年轻化趋势，发病率的提升跟手机等电子产品的广泛运用有极大的关系。近年来，腰椎间盘突出症、颈椎病等已经不再是老年人的“专利”，教师、办公室白领、司机、爱玩手机的“低头族”占了脊椎疾病患者的“半壁江山”，医院门诊经常接诊到10岁-20岁的严重颈腰椎疾病患者已屡见不鲜。骨科专家田建军介绍，腰椎间盘突出症俗称腰腿痛，主要由于椎间盘组织发育不良或发生退行性改变所致，像弯腰负重、久坐或久站、坐姿不正确等，都可能成为诱发该病的外因。田主任表示，其实，椎间盘的“青春期”是非常短暂的，20岁之后身体就不再给椎间盘供血，因此人体的腰椎20岁以后就开始慢慢老化。久坐、运动过度、爱穿高跟鞋等都会给关节施加更多的压力，加速椎间盘的老化。患者通常可到医院做以下几种检查：X线、CT、核磁共振等血液类检查，医生根据拍片检验结果结合临床表现来确诊患者病情。

据了解，约95%以上的人一生中有过颈椎、腰腿痛的经历。当颈椎、腰腿痛的症状发作时，一部分人会自己充当“医生”通过书籍、网络等方式先了解病情，再决定是否到医院就医。事实上，颈腰椎间盘突出症引起的疼痛必须引起高度重视，疼痛的时好时坏，会拖延早期治疗的良好时机，因为颈腰椎疾病不仅

可以引起疼痛，还会引起很多并发症，会严重影响到正常的生活。

田主任表示，如果以下六种情况全部“中招”，就要仔细保护自己的颈腰椎了：

1. 不能完成十分舒适的深长呼吸；
2. 身体不能向两侧轻松地扭动或者旋转相同的角度，运动的范围减少；
3. 颈部、背部或更多的关节在活动的时候发出爆裂“嘎巴嘎巴”的声音；
4. 鞋跟常被磨得高低不平；
5. 行走的时候脚尖向外展开；
6. 最近的血压会莫名其妙升高、心跳加快或者从来没有的胃病发作等。

田主任建议，为在老年后继续保持较高的生活质量，人们应在日常生活中好好保护脊椎。当今社会，在学习和生活中都少不了电脑相伴，对于长期面对电脑的工作者们，应尽量将电脑或显示器垫高，让眼睛平视，并尽量采用盲打的手法。工作一段时间后，应主动起身走动放松一下腰椎及颈肩部位，做些伸展运动，让紧张的肌肉进行放松。长期开车久坐者，应在腰部使用腰靠，腰靠尽量垫高一些，越硬越好。如果需要长时间保持一种工作姿势时，应作短暂休息或全身运动10分钟左右。

此外，解决腰椎间盘突出问题绝非用手术解决“华山一条路”，田主任介绍，时下已受到患者广泛认可的微创椎间孔镜技术是一种通过椎间孔途径进入，在内窥镜下直视操作，安全系数较高的一种解决腰突症技术方案，椎间孔镜技术目的直接、创伤小，病人术后即可下地活动，通俗点说，就是“6毫米小窗”解决腰突顽症。

## 警惕骨关节炎的四大信号

吴主任指出，骨关节炎发病率随年龄增加而上升，另外，遗传、肥胖、受伤、糖尿病、气候变化等也是引发该病的危险因素。该病发病初期症状往往较轻，很多人以为这些都是暂时的不适，休息一下就好。其实不然。一旦出现骨关节炎的轻微兆兆，如果不及时治疗，逐渐加重就会损坏关节软骨，导致关节功能丧失，出现关节畸形，行动困难甚至残疾，严重影响日常生活质量。

治疗骨关节炎的最佳时机是症状出现的早期，如果您已经步入中老年行列，并具备相关高危因素，自查诊断和早期治疗就显得尤为重要了，因此当发现以下四大信号时，一定要引起警惕。

**信号一：关节疼痛**  
关节疼痛是大多数患者开始发病的症状之一，感觉多为轻至中度的间歇性钝痛，多在活动时发生，休息后可以缓解，如膝骨性关节炎患者的疼痛多在负重或上下楼梯时出现，而手骨性关节炎患者随手的活动过多而产生疼痛。疼痛缓慢发展，严重时可持续，甚至出现撕裂样或针刺样疼痛，休息后也不能缓解，且常有夜间睡觉中痛醒，休息痛或夜间痛是炎性阶段最明显的特点。

**信号二：关节活动受限**  
关节活动受限的早期症状常较轻微，仅在晨起或久坐后感觉关节活动不灵活，稍微活动后即可缓解，这一现象称作“晨僵”。随着病情的发展，症状逐渐加重，受累关

节活动范围逐渐减小，直至固定于某一姿势。如果是上肢的关节炎，患者可能会在穿衣、扣纽扣、梳头、拿碗筷、执笔及家务操作等动作时难以完成；而下肢的关节炎，则会使患者从座椅上起身、站立及行走均感到吃力与困难。

**信号三：关节肿胀**  
如果感到握拳不紧、下蹲困难、戒指脱不下、手表戴不上、伸不进手套、脚穿不进鞋子等，这些现象都提示出现了明显的关节肿胀。

**信号四：活动时响**  
骨关节炎发展到后期，由于关节软骨退化、剥落，会使软骨下的骨质暴露。当关节活动时，两端软骨下的骨头裸露，互相触碰时会发出异常的响声。

## 骑自行车并不增加膝关节负担

针对膝骨关节炎患者在日常生活方面的注意事项，吴主任提出了几点建议：

1. 在治疗方面，对老年性膝关节炎的治疗以消除症状、减轻炎症、降低关节腔压力为主，可配合采取射频活性氧门诊综合治疗方法，采用玻璃酸钠注射、关节松解、消除炎症等综合治疗手段，能有效减轻关节软骨磨损、改善关节功能，并能消除急性疼痛、关节肿胀，有效避免关节炎的反复发作，恢复关节功能以保证良好的生活质量。

2. 锻炼方面，骑自行车是非负重对膝关节进行锻炼的一个良好方法。但在骑车时，要调好车座

的高度，以坐在车座上两脚蹬在脚蹬上、两腿能伸直或稍微弯曲为宜，车座过高、过低或上坡时用力蹬车，对膝关节都有不良的影响，应注意避免。

3. 日常饮食方面，应多吃含蛋白质、钙质、胶原蛋白含量高的食物，奶制品、豆及豆制品、鱼虾、黑木耳、猪蹄等，这些既能补充蛋白质、钙质，防止骨质疏松，又能营养软骨及关节润滑，还能补充雌激素，使骨骼、关节更好地进行钙质代谢，减轻关节炎的症状。

4. 生活起居方面，膝关节炎患者在日常生活中尽量注意减少上下楼梯、远足、登山、久站、抱小

孩、提重物等，避免膝关节的负荷量过大而加重病情。同时要保持合适的体重，防止身体肥胖、加重下肢关节的负担，一旦体重超标，要积极减肥，注意饮食调节，控制体重。

5. 平常护理方面，女士应尽量避免穿高跟鞋走路，高跟鞋会改变下肢的力线。老年人日常活动中应首选厚底而有弹性的软底鞋，以减少膝关节所受的冲击力，避免膝关节软骨发生撞击、磨损。冬天温度低，膝关节遇冷血管收缩，血液循环变差，往往会使关节僵硬、疼痛加重，故应注意保暖，必要时戴上护膝，防止关节受凉。

### 【医生简介】

吴鹏铎  
微创骨科主任 副主任医师

擅长：

对膝关节、颈椎病、肩周炎及各种疑难、复杂性骨科疾病有着独特的治疗方法。



田建军  
脊柱微创骨科 副主任医师

擅长：

多种微创技术治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、椎管狭窄等，拥有独特的颈、腰椎诊疗新方法。

