

今天是世界关节炎日

爱“膝”关节 科学护膝

今天是世界关节炎日,现实生活中,不少老年人总把关节酸痛看作年纪大之后的必然结果,疼了就贴贴膏药,习惯性硬扛,往往延误了调理与治疗。68岁王秀莲的经历,恰恰印证了很多老年朋友在关节养护上存在的误区。



王秀莲每天忙着买菜、做饭、打扫屋子,膝盖时不时隐隐作痛,她总觉得人老腿疼是理所应当的,疼的时候就贴几副膏药,忍一忍就过去了。

硬扛换来步履艰难

早些年,王秀莲只是上下楼梯的时候膝盖轻微发酸,休息一会儿就缓解了。每当阴天下雨,膝盖里面隐隐发僵,她便找出家里常备的止痛膏药贴上,很少想着去医院检查。

身边的老姐妹劝她抽空到骨科看一看,王秀莲总是摆摆手:“人老骨头松,谁还没有腿疼的时候,哪用得着跑医院。”她还常常坚持爬楼锻炼,觉得多活动、多揉一揉膝盖,把关节“活动开”就不疼了。

就这样硬扛了两三年,膝盖的疼痛渐渐加重。早上起床之后,膝关节发僵,要慢慢活动好一会儿才能迈开步子。下楼的时候膝盖隐隐发软,偶尔还会“咔咔”作响。做家务蹲下来择菜之后,想要重新站起,总要扶着桌子慢慢使劲。

有一回雨后,她出门买菜,

刚下几级台阶,膝盖一阵刺痛,身子一晃险些摔倒。从那以后,走路开始一瘸一拐。有时候夜里睡觉,膝盖也会隐隐作痛,常常睡不好觉。子女看她走路越来越吃力,说服王秀莲来到医院就诊。经过拍片检查,医生告诉她,她患上了老年骨性关节炎,膝关节软骨已经出现磨损。

不少老人存在认知误区,认为腿疼就要多走路、多爬山磨一磨关节。恰恰相反,骨性关节炎是关节软骨发生磨损,反复爬山、频繁蹲跪,只会加速软骨的损耗,加重病情。长期受凉也会加重关节的不适。

科学养护关节

拿到检查结果后,王秀莲后悔当初总硬扛病痛,还坚持爬山锻炼,让膝盖越磨越伤。医生告诉她,骨性关节炎属于老年常见退行性疾病,也不必过度焦虑,治疗讲究养护为先,结合规范治疗,尽量保护残存的关节软骨。

遵照医生的嘱咐,王秀莲首先改掉过去错误的锻炼方式。不再爬山,尽量少爬楼梯,家里的卫生间添置了坐便椅,减少下蹲。

日常锻炼不再强求多走长路,改为平缓的平地散步,偶尔坐着活动下肢,做简单的膝关节屈伸练习。天冷的时候,她格外留意膝关节保暖,不再任由膝盖受凉。

刚开始养护的那段日子,膝盖偶尔还是会疼。王秀莲听从医嘱,按时外用药物,疼痛明显的时候适当减少外出活动,休息静养。她不再到处打听民间的偏方,也拒绝街头推销声称能够修复软骨的保健品。定期到骨科复诊,听从医生的建议调整治疗方案。

家里人也十分细心,买菜尽量由儿女多分担,减少老人走路的时间。坚持调理大半年后,可喜的变化慢慢出现了。王秀莲膝盖的刺痛明显减轻,早上起床关节僵硬的时间变短,外出散步时,不再一瘸一拐,走起路来从容不少。

回首这段经历,王秀莲深有感触:“以前总以为老了腿疼是天命,硬扛就行,没想到越拖越严重。现在才懂得,关节更需要好好爱护,防寒保暖,减少关节负重,科学休养。”

寒露关节发僵 晨起缓动轻养

寒露过后,气温逐渐走低,不少关节炎患者晨起关节僵硬和疼痛的程度明显加重了。

中国中医科学院广安门医院焦娟主任医师介绍,这种情况的出现主要是因为气温下降,加之夏季结束后夜间活动减少,导致关节以及周围肌肉、软组织出现僵硬,引发不适。

对于关节炎患者来说,手指、肩背、腰膝等处是容易出现不适的部位。秋季,早上起床后可披一件小褂子,做好保暖工作。

如果晨起出现手指僵硬,我们可以尝试在刚刚起床的时候缓慢握拳、松拳撑开,每次握拳撑开的时间建议坚持1秒-3秒,重复10次-20次。

当肩膝、腰背出现不适的时候,我们早上醒来后先不要着急起床,可以在床上做轻缓的屈伸和全身放松,全身放松以后再下地起床,当局部僵硬比较明显的时候,也可以采用温水浸泡的方式来帮助放松。

膏药并不是贴的时间越久、刺激越强,疗效就越好,应该按照说明书或者遵医嘱应用。

忽视体重久坐 关节悄悄受损

骨关节炎在中老年人群中越来越普遍,许多人在年轻时工作忙碌、活动量较大,但随着年纪增大,运动量减少,生活节奏变慢,关节逐渐出现不适,很多中老年人习惯坐着看电视、玩手机,或者长时间坐在办公室中,这些看似轻松的行为却无形中加剧了关节的负担。

长时间静止不动

长时间的静止状态对关节健康会造成隐形伤害,长时间站立或坐着不动,关节的润滑液分泌减少,导致关节间的摩

擦加剧,进而加速关节的退化,尤其是对于骨关节炎患者来说,不活动反而会使关节更加僵硬,疼痛也会随之加重。长时间不活动会导致关节周围的肌肉萎缩,关节的稳定性降低,易引发疼痛和僵硬,适当的运动和活动不仅可以帮助保持关节的灵活性,还能促进血液循环,减轻关节的负担。

适当的活动对中老年人的关节健康尤为重要。骨关节炎患者即使在有疼痛感的情况下,也不应长时间保持静止,而应根据个人的情况,进行适度的活动来维护关节健康。建议中老年人每隔

一段时间就起身活动活动,可以进行简单的伸展动作。

很多人认为休息就是解决骨关节炎的最佳方法,实际上,适度运动能起到更好的保护作用,建议骨关节炎患者采取低冲击、温和的运动方式,如游泳或水中健身操,这些运动不仅能够减轻关节负担,还能促进关节液的循环。

过度的体重负担

超重和肥胖是骨关节炎的重大风险因素,尤其是膝关节的负担更大,即便在平时不进

行剧烈运动,超重也会增加关节的压力,导致关节退化速度加快。许多骨关节炎患者往往忽视了减重对缓解症状的积极作用,认为只是膝盖的疼痛,不会和体重问题直接相关,事实上,减少体重不仅能减轻关节的负担,还能减轻炎症反应,改善关节功能。

保持健康的体重对于减轻膝关节等承重关节的压力至关重要,合理的饮食搭配和定期的运动是控制体重的有效手段,如果有超重问题,减轻体重对于关节保护有着显著的帮助。

本报记者 李由

乳腺癌术后 警惕手臂肿

不少乳腺癌患者术后多年,仍然会出现手臂莫名肿胀、沉重僵硬、麻木或皮肤紧绷如勒等症状,甚至连日常穿衣、洗漱都成了一种负担。这并非康复期正常现象,而是乳腺癌术后常见并发症——乳腺癌相关性淋巴水肿。20%的乳腺癌术后患者会出现不同程度的淋巴水肿,不仅限制穿衣、洗漱、抬手等日常活动,还会让患者因肢体肿胀变形产生焦虑、自卑、敏感等负面情绪,极大降低生活质量。

淋巴水肿是因淋巴管输送功能障碍,导致淋巴液回流受阻、淤积引发的渐进性、慢性疾病,可发生于四肢,也可见于头面、会阴等部位。该病病情呈渐进式发展,早期仅表现为肢体轻微水肿、酸胀。随着病情加重,会逐步出现组织纤维化、脂肪沉积、皮肤增厚粗糙、炎症增生等问题,严重时肢体形态彻底改变。

根据水肿的原因,临床上可分为原发性淋巴水肿和继发性淋巴水肿两大类,前者多由先天淋巴管发育异常、功能缺陷导致,多于青少年或中青年时期发病;后者临床最为常见,多见于肿瘤术后患者,如乳腺癌、宫颈癌、子宫内膜癌等恶性肿瘤术后,淋巴结清扫、放疗会直接损伤或堵塞淋巴管,造成淋巴回流障碍。除此之外,肢体外伤、反复感染、手术淋巴管损伤、丝虫病感染等,也会诱发继发性淋巴水肿。

淋巴水肿引发的病理改变通常不可逆,但早期水肿经充分休息后往往可以自行消退,一旦延误治疗会大幅增加控制难度。

张小辉