执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

骨关节炎有很多“病搭子”

膝盖疼、长骨刺,只是骨关节炎的冰山一角。近日,北京中医药大学发表在《中国全科医学》杂志的一项涉及1.05万参与者的研究提醒,超90%的骨关节炎患者还搭着其他慢性病,互相拖累。我们一起来看看它有哪些“病搭子”,以便提高认知、提早预防。



骨关节炎与多种病有关

骨关节炎是关节退行性病变,以软骨磨损剥脱、骨赘增生为特点,表现为关节疼痛、僵硬、活动受限,重者可丧失关节功能。上海交通大学医学院附属新华医院骨科主任医师何继业表示,骨关节炎还与全身代谢、内分泌、血液循环密切相关,易与多种慢病相互作用。上述研究显示,循环系统疾病最常见,累及52.4%的患者,高血压、冠心病、血脂异常分别占24.4%、20.8%、15.2%;内分泌和营养代谢、呼吸系统疾病合并症比例均超35%,以2型糖尿病、骨质疏松症为典型。

循环系统疾病 二者看似无关,实为双向影响。高血压、血脂异常会导致血管硬化、关节供血变差,滑液分泌不足、软骨缺营养,加快关节软骨磨损;骨关节炎产生的炎症因子入血后,会损伤血管内皮,加重动脉硬化,推高心血管病风险。

内分泌和营养代谢疾病 高血糖会扰乱关节软骨代谢,加速软骨退变;甲状腺功能异常、更年期雌激素水平下降,也会削弱关节修复能力。骨质疏松与骨关节炎互为因果:骨密度低、关节支撑变差,软骨磨损加重;关节退变限制活动,又反过来加速骨量流失。

呼吸系统疾病 两者无直接病理关联,却会互相拖累。例如,慢阻肺患者体力差、活动少,易肌肉萎缩,关节失去保护、退变加快;关节疼痛又让人不愿运动,呼吸耐力下降。

肌肉骨骼疾病 肌肉、肌腱是关节的保护屏障,一旦肌肉劳损、肌力下降,会加重软骨磨损和骨赘增生;关节疼痛又让人减少活动,进一步削弱肌力,形成恶性循环。

消化系统疾病 胃肠道功能不佳虽不直接伤关节,但会导致蛋白质、钙、维生素等摄入与吸收不足,影响软骨及周围肌肉修复,加速关节退变。

如何防治骨关节炎

“病搭子越多,病情越复杂。”何继业表示,年龄越大、共病越多,关节恶化越快,多种病互相纠缠,会大幅降低生活质量。因此,防治骨关节炎要重点做好三件事。

严控基础病 规律监测血糖、血脂、血压、甲状腺功能与骨密度等指标,日常规律作息、合理饮食、遵医嘱用药,避免代谢紊乱损伤关节。

科学管控体重 体重是膝关节健康的核心影响因素,行走时体重每超标1公斤,膝关节承重约增加4公斤,超重肥胖者应科学减重。

坚持适度运动 避免久坐,适度进行快走、游泳、靠墙静蹲等温和运动,强化关节周围肌肉力量,减少软骨磨损。需注意,运动要量力而行,急性疼痛期须及时就医。

膝骨关节炎偏爱这些人

年龄、体重、既往膝部外伤、是否久站久蹲,是判断膝骨关节炎高危人群的关键问题。膝骨关节炎本质是关节老化,中年后肌肉力量下降、软骨弹性变差,60岁以上人群半数以上影像学可见关节病变,70岁以上比例更高。

绝经前后女性风险更高,雌激素下降会降低骨密度,叠加肌肉流失、体重上涨,发病率明显高于同龄男性。肥胖更是膝盖的巨大负担,每增重1公斤,膝关节承压增加3公斤-5公斤,脂肪分泌的炎症因子还会加速软骨退变;减重10%,关节炎症状可明显改善。

长期久站、反复下蹲屈膝劳作、频繁跳跃,或是常穿高跟鞋,会改变下肢受力,持续磨损软骨。年轻时膝盖扭伤、半月板、韧带损伤,若未规范治疗康复,关节受力失衡,关节炎可能提前十几年出现。

及时控制体重、锻炼下肢肌肉、选择合适运动、受伤后规范处置,能有效降低患病风险。

这些动作伤膝盖

老人膝盖疼,会慢慢改变生活。以前下楼买个菜,说走就走;后来先扶墙,再扶栏杆;再往后,连坐久了站起来,都要在原地缓一会儿。很多人嘴上说“老毛病了”,心里其实也清楚,膝盖一旦不听使唤,人就容易少走路、少出门,连精神头都会跟着差。

有些老人一疼就不敢动,觉得躺着养一养就好。可膝盖不是越躺越灵活。长期不活动,腿上的肌肉会松,关节周围少了支撑,走路反而更不稳。也有人正好相反,觉得疼了更要练,于是天天爬楼、深蹲、暴走,结果越练越疼。膝盖最怕的,往往不是日常慢走,而是那些反复压它、拧它、磨它的动作。

深蹲要少做

有人觉得蹲下去再站起来能练腿,可膝盖已经不舒服的人,蹲得越低,关节里面受的挤压越明显。尤其是蹲到很深,再憋着劲站起来,膝盖前面和里面都容易疼。平时捡东西、择菜、收拾柜子,不要总是一蹲到底。能扶着桌椅就扶一下,能坐小凳就坐着做,别为了图省事,让膝盖硬顶。

别拿爬楼当锻炼

对膝骨关节炎患者来说,爬楼梯不算温和运动。上楼费劲,下楼更伤膝。下楼时身体往下压,膝盖要接住重量,疼痛明显的人很容易出现发软、打晃。家里有电梯就别逞强,必须走楼梯时,手扶稳,脚慢落,疼的时候少走几趟,比硬撑着练更实际。

跪着干活易受伤

擦地、收拾床底、整理低处杂物,很多老人一忙起来就跪在地上。跪着看似省腰,其实膝盖前面一直被压着,时间长了容易疼,还可能肿起来。家务总能换个做法。拖地用长柄工具,低处东西拉出来再整理,实在需要弯下去,就坐在小板凳上。

别突然扭膝盖

站着转身拿东西,脚没动,身子先拧过去;跳舞时急转;走路时为了避人猛一拐。这些动作看着幅度不大,可膝盖受力不顺,一扭就可能疼好几天。老人转身时别图快,脚和身体一起转,步子小一点,稳一点。越是膝盖僵的人,越怕这种突然来的拧劲。天冷、下雨、早晚温差大时,膝盖更容易发紧。受凉后肌肉收缩,关节活动起来会更不舒服。出门时裤子别太薄,护膝可以用,但别勒得太紧,勒久了反而不舒服。晚上睡觉也别让膝盖一直露在外面,老人自己感觉冷不冷,其实很重要。

体重会影响膝盖,特别是下楼、起身、蹲下时,压力更明显。老人控制体重不用走极端,饭吃七八分饱,油腻甜食少一点,晚上别吃得太撑,再配合能坚持的轻活动,慢慢来就行。吃得太少、瘦得太快,腿没力气了,膝盖同样受不了。

本报综合