

关节喊“疼”，是它在向你求救



张宝峰，济南市中医医院骨二科主任，副主任医师，山东省急诊创伤协会委员，济南市疼痛学会副主任委员。在中西医结合治疗颈椎病，腰间盘突出症，骨关节炎及股骨头坏死方面颇有经验，尤其擅长应用小针刀治疗各种疼痛性疾病。

□见习记者 张珊

随着冷空气来临，不少关节炎患者又开始直呼“疼”了。根据有关数据统计，我国关节炎患者约有1亿人以上，且人数还在不断增加。关节炎是泛指发生在人体关节及其周围组织，由炎症、感染、退化、创伤或其他因素引起的炎性疾病。临床表现多为关节的红、肿、热、痛、功能障碍及关节畸形，严重的还会导致关节残疾。关节疼痛怎么办？怎样进行正确的防治？近日记者来到济南市中医医院，咨询了权威骨科专家。



张宝峰在给患者进行腕关节骨折手术。（济南市中医医院供图）

关节疼并非正常衰老
关节炎致残率高达53%

我国的关节炎患者有1.2亿人，发病率约为13%，平均每10个人里就有1人患病，且致残率高达53%。关节炎的种类很多，经常被人们混淆，其中最常见的是骨关节炎和类风湿性关节炎两大类。

骨关节炎患者多为四五十岁以上的中老年人，大多是由增龄、肥胖、劳损等诸多因素引起的关节软骨退化损伤，又称退行性关节炎或老年性关节炎，严重者会影响心脏、肠道功能，并对心脑血管等多种病症产生影响。类风湿关节炎则可见于任何年龄，与遗传、感染和性激素有关，可导致关节畸形及功能丧失。一

般X线片、CT等检查可对关节炎类型进行确诊。

张宝峰介绍，我国上亿的手关节炎患者中，50岁以上人群有半数患骨关节炎；65岁以上的群体有75%患骨关节炎；70岁以上的老人有80%患骨性关节炎。类风湿关节炎在我国患病率为0.34%—0.36%。但目前我国骨关节炎患者的就诊率却不足50%，绝大多数患者都是等到出现剧烈疼痛时才去医院就诊。

“骨关节炎从出现疼痛到确诊的时间可长达2年，部分患者从四十岁就开始出现关节疼痛，但很多患者意识不到疾病的严重性，忽略了早期治疗。”张宝峰说，有的老年人还觉得这是身体衰老过程中的正常现象，甚至出现了关节畸形和行动障碍后还

自己生生扛着不去医院，因此很容易错过最佳治疗时机。

早期热敷有效果
定穴按摩缓解症状

骨性关节炎往往一经发现就需要医生介入治疗，那应该如何治疗？张宝峰说，最好采取阶梯性治疗方案，也就是说，随着疾病的发展由简到繁地制定联合治疗方案。

首先，在疾病的早期，对患者进行热敷，减少活动就可见效。随着病情发展，除了注意保暖外，还要加入必要的口服药，如内服非甾体类镇痛消炎药、活血化瘀药，外敷中（西）医类膏药才能控制病情。当出现关节僵硬、屈伸活动不利等主症时，需要往关节内注射玻璃酸钠。“玻

璃酸钠为关节腔滑液的主要成分，对关节起到润滑的作用，就像轴承里的润滑油，能减少组织间的摩擦。”张宝峰说。

对部分以关节周围疼痛、肿胀为主的患者，可以采取痛点靶向疗法。痛点在中医又称“阿是穴”，一般都随痛而定，没有固定的位置和名称，也就是人们常说的“有痛便是穴”。阿是穴的主要机理是对痛点疏通瘀滞，实现“通则不痛”。如果出现膝关节周围结缔组织明显增生变厚、关节变形等症状，就可以联合应用“小针刀治疗”，通过松懈粘连、瘢痕、挛缩的组织，调整生物力学平衡。

此外，若采用上述治疗仍无法缓解症状，就应考虑关节镜或关节置换手术治疗了。

相关链接

女性更应提早
预防关节炎

我国妇女的更年期在50岁左右，但近年来，卵巢早衰问题越来越严重，很多不到30岁的女性的卵巢功能已开始下降，而卵巢早衰除了与产、哺乳时间太短或完全人工喂养婴儿等有关外，精神压力大也是主要原因。

专家指出，女性到了45—50岁时，卵巢机能就会逐渐减退，雌激素分泌逐渐减少，出现一系列身体症状，其中关节疼痛尤为突出，特别是腕、手指、肘和踝等关节受累最多。

如果女性有更年期关节炎，除了应用药物治疗外，可根据个人的实际情况，适当进行关节功能锻炼。适当运动有利于关节得到较多的营养，韧带、肌肉能维持一定的韧性、弹性，防止骨骼及关节发生退行性变。 据39健康网

姜葱泥热敷
有效治疗肩周炎

中医根据肩周炎病情将其辨证分型为风寒湿痹型、血液瘀滞型、肝肾亏虚型。以下两种方法可作为预防治疗肩周炎的妙招。

姜葱泥热敷：用老生姜、葱头各250—400克，捣烂成泥，用小火炒热后加高度白酒再炒片刻。临睡前趁热敷在疼痛处，再用毛巾或布条包紧。第二天早上取下，到晚上再炒热继续敷。一剂药可以使用三四次。

拉毛巾：拿一条长毛巾，两只手各拽一头，分别放在身后，一手在上一手在下，像搓澡一样先上下拉动，再横向拉动，反复进行，每次15分钟。刚开始可能活动受到一些限制，应循序渐进，动作由小到大并由慢到快，每天早、中、晚各做一次。持之以恒，肩周炎的症状就会得到控制和改善。 据凤凰网

每天3个橘子
预防骨质疏松

橘子中含有大量的维生素C，对骨骼钙质有好处，同时还能起到预防骨质疏松的效果。

专家指出，维生素C参与体内胶原蛋白的合成，胶原蛋白在骨中形成网状组织能让钙质沉着更加密实。但常吃橘子不代表要多吃，一般来说，每天吃3个已经足够满足人们每天对维生素C的需求了。值得注意的是，橘子性温，多吃易上火，对于阴虚体质的人群来说，就不宜过多进食，否则会出现口舌生疮、咽喉干痛、大便秘结等症状。

此外，牛奶和橘子虽然都对骨质疏松的防治有好处，但却不能同时食用。因为牛奶中的蛋白质会与橘子中的果酸和维生素C发生反应，凝结成固体物质，不仅影响消化吸收，还会引起腹胀、腹痛、腹泻等症状。 据健康饮食网

睡觉靠墙易得关节炎

墙壁的温度和室温可以相差3℃—8℃，如果中间没有20厘米以上的距离，或者没有木质材料等的阻隔，墙壁的寒气就会对人体造成伤害。专家指出，人体如果长期受风、寒、潮影响的话，极可能诱发一些寒症如关节炎、风湿、类风湿等。

床具靠墙放还有另外的隐患，若墙壁另一边是邻居家，他们又在墙壁背后放置了电视或者电脑，就有遭受辐射的风险。因为电视机或电脑背后的辐射最强。据相关测试表明，显像管电视后面的辐射非常强，隔着10厘米厚的墙壁还有0.9μT，大大超过安全范围。所以，床具最佳的摆放位置应是床头不要靠和邻居相隔的墙壁，距离周围的墙尽量保持20厘米以上。 据39健康网

每天散步五千到一万步最健康

□见习记者 张珊

“没有机器可以用几十年没有磨损，人的关节也同样。”张宝峰说，保护关节首先要控制体重。对于体重偏重的人来说，就像轮胎相对于超载汽车，体重超重肯定会影响膝关节的使用寿命。而这两年“健步走”成了很多人生活中的一部分，在朋友圈晒晒一天中的步数、排行榜的名次也成了一种潮流。张宝峰说，像走路一般和缓、安全的运动方式，如果超出了膝关节的负荷，也会造成膝关节的“慢性”损伤。

怎样的运动量才是适量呢？张宝峰介绍，根据《中国居民膳食指南》，成年人每天累计

进行相当于6000步左右的活动是恰当的。所以对中老年人来说，每天散步30分钟到1小时，走大约5000到10000步是最健康的步数。

“老年人应该避免背扛重物，避免长时间站立及行走；合理起居，居住的房屋最好向阳、通风，被褥轻暖干燥，防止睡中受凉；洗脸洗手宜用温水，晚上热水洗脚；多食富含生物类黄酮的水果，如樱桃、黑莓、桑椹等一些深紫色的浆果或有核水果等。”张宝峰说，除了控制体重，还要注意避免关节的急性损伤和慢性劳损，避免久蹲以及注意膝盖的保暖，因为保暖能促进正常的血液循环，把关节的炎症物质和代谢物及时

运走。

很多老年人喜欢练太极拳健身，但太极拳半蹲或下蹲等动作对下肢关节压力很大，轻微活动四肢尚可，动作幅度较大的招式就不适合进行标准化的练习了。而爬山爬楼等对下肢关节压力也会加大，老年人应尽量避免爬高山等运动量大的户外活动，以游泳、骑车和散步为主。

此外，中老年人不妨尝试一种在家可进行的、“安静”的锻炼方法：人仰卧于床，一条腿伸直抬高，以脚后跟离床15厘米为宜，静止不动一分钟后放下，换另一条腿做同样的动作。如此循环往复，每次10组，每天三次为宜。

孩子关节痛未必只是“生长痛”

生活中有时会遇到小朋友对家长说腿痛，走路姿势怪异，许多家长都不在意，以为是骨骼生长的原因。其实，小朋友反复出现腿痛现象，或许不是单纯的生长痛，而是“幼年特发性关节炎”，也就是我们通常说的类风湿性关节炎。

幼年特发性关节炎往往在16岁以前起病，有持续6周以上的单关节炎或多关节炎。这种疾

病，是由于部分免疫系统丧失了区别“外来”和“自己”细胞的能力，因而破坏了自己的关节成分。幼年特发性关节炎并不是一种遗传性疾病，因为它并不是由父母直接传给他们的孩子的。但却存在一些遗传因素导致对疾病易感，然后在外界环境因素的共同作用下导致了这种疾病的发生。

幼年特发性关节炎是一种

慢性疾病，临床上以持续的关节炎为特征，发病时会呈现多种表现，比如关节肿痛以及眼部炎症、发热、皮疹等。典型的关节炎表现是疼痛、肿胀和活动受限，其特征性的表现为关节僵直，往往发生在长时间休息后，特别是早晨，更容易出现关节僵直的表现。

幼年特发性关节炎致残率很高，其发病率大约为0.01%—

0.1%。未经治疗者，2年致残率达50%，3年致残率达70%。但是如果经过及时有效的治疗，控制临床症状，维持关节功能和预防关节畸形，至少可免于75%的患儿致残。

因此，家长一旦发现孩子出现关节压痛、肿胀、活动受限或典型的眼部表现，一定要引起重视，及时到儿童风湿科进行诊断、治疗。 据澎湃新闻网