

我国骨关节炎患者超过1亿人

早诊早治, 健康守护您的关节!



10月12日是世界关节炎日,关节炎是最常见的慢性疾病之一,国家卫生健康委发布的数据显示,我国骨关节炎的总患病率达15%,保守估计患者超过1亿。骨关节炎的发病人群主要是60岁以上的老年人,但近年来,40岁以上的病人逐渐增多,骨关节炎呈现出年轻化趋势。什么是关节炎?临床症状有哪些?哪些人群易患关节炎?如何科学预防与治疗?本期健康养老周刊集纳了专家的观点,为你解疑答惑。
 蔡富根/整理

骨关节炎呈现出年轻化趋势

四川成都的雷先生前段时间膝关节疼痛,起初以为是运动中扭伤了并没在意,但几天后疼痛加重,穿衣服都费劲,甚至半夜会疼醒,这才到医院就诊。骨科一检查,结果发现是骨关节炎。

骨关节炎是一种由于退化或过度使用关节等因素诱发的非感染性疾病,专家介绍,造成骨关节炎发病年轻化的原因很多,比如老龄化加速和肥胖率上升、糖尿病发病增加、运动不当等。

国家卫生健康委加速康复外科专家委员会骨科专家组组长裴福兴称,问题和挑战主要是病人对骨关节炎知识认识度比较低。现在在认知上

分为两种现象,一种年轻人觉得40多50岁就骨关节炎了,我就一辈子残废了,所以很焦虑。另外就是年龄大了,70岁80岁了,他们就觉得老了,不能走了就不走了,但是生活质量就下降了。

专家表示,骨关节炎发病的重点人群包括:40岁及以上的人群,女性人群,肥胖或超重人群,有创伤史的人群,还有长期从事负重劳动等特殊职业的人群等。

专家表示,骨关节炎和很多疾病一样,早诊早治是关键。一旦出现相关症状,要尽早到医院骨科就诊,早期诊治可以有效延缓疾病进展。

出现这些症状,可能患上了关节炎

北京医院骨科副主任王林介绍,关节炎是常见的慢性疾病之一,其类型多样,包括骨关节炎、类风湿性关节炎、创伤性关节炎等。其中,骨关节炎是最为常见的一种,主要与年龄增长、关节退行性变有关。骨关节炎的主要症状表现在关节疼痛、肿胀、活动不灵活等。

此外,外伤、过度运动、肥胖等因素也可能导致关节软骨纤维化、溃疡等,从而引发关节炎。

专家介绍,骨关节炎最主要的症状就是疼痛,可能是慢慢出现,也可能是在损伤后迅速出现。除此之外,骨关节炎还有哪些常见症状呢?

1. 关节活动是否受限。

如果患者出现关节活动受限的症状,就要考

虑发生骨关节炎的可能性。

2. 关节是否僵硬。

许多骨关节炎患者会出现关节僵硬的症状。有些患者表现为早晨起来关节不能动弹,需要缓一缓才能活动。

3. 关节活动时是否发出摩擦音

骨关节炎患者活动关节时常会感觉到关节的摩擦,有时甚至可以听到“咔嚓”声或其他摩擦音。

4. 关节是否肿胀。

关节活动过多等原因使关节滑膜分泌大量滑液,造成关节积液,俗称滑膜炎。滑膜炎的反复出现,是提示骨关节炎的重要信号。

疼痛难忍才就医? 早诊早治是关键

记者走访多家医院发现,门诊中很多患者因为关节疼到难以忍受才去就医。专家提醒,关节炎并非小毛病,虽然有些关节疾病有自限性倾向,靠机体调节能够控制病情发展并逐渐恢复痊愈,但早预防、早诊断、早治疗仍是关键,可以防止疾病致残,进一步控制和延缓病情。

王林介绍,以骨关节炎为例,医生会根据每个人的不同症状和疾病发展阶段,提出个体化和阶梯化的治疗措施。早期轻度骨关节炎患者应避免加重疼痛、肿胀等症状的活动;中度骨关节炎可

通过热敷水浴、功能锻炼、药物治疗等缓解症状,延缓骨关节炎进展;重度骨关节炎可根据患者情况选择关节置换等手术治疗解除疼痛,改善关节功能。

如何做好关节炎的预防保护?华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科副主任医师张波表示,关节和骨骼的健康重在平时保养,越早越好。合理膳食、控制体重十分关键。

多位受访专家建议,不要忽视疼痛,当关节出现疼痛或肿胀时,应及时就医。患有关节炎的老年人可在医生指导下,适当补充氨糖和软骨素,以减轻关节疼痛度,改善关节功能。保持健康生活方式,改变日常生活中不合理的姿势,如久蹲等。

无意识的6个小习惯,正在悄悄伤害你的膝关节!

膝关节是人体最大的负重关节,承受的重量越大,膝关节退化得也越快。今天,就让我们一起看看,哪些不良习惯正在悄悄伤害你的膝关节吧!

1. 久坐不动

常见情境:伏案工作 坐长途车

久坐不动,膝关节周围的肌肉、韧带会变得无力,关节稳定性和协调性都会下降,由此加重膝关节的损伤和疼痛。久坐不动的人关节炎的发生率为10.2%;有健身、跑步习惯者,关节炎的发生率仅为3.5%。坐久了,站一站,走一走!

2. 突然长距离暴走

常见情境:“特种兵”式旅游

对于平时没有运动习惯、每天久坐不动的人来说,腿部肌肉力量通常不足,如果突然长时间、长距离暴走,就很容易造成膝关节的不稳定。且行且珍“膝”!

3. 长期爬楼梯

常见情境:反复上下楼

人在爬楼梯时,单腿需承受4~5倍的体重压力,下楼梯时更是达到7~8倍。不正确的爬楼姿势,还会进一步加重膝关节的负担,尤其对髌股关节(髌骨的后侧面大部分为软骨结构,与股骨形成髌股关节)的伤害最大。每一步都要爱“膝”自己!

4. 长时间跑步机上狂奔

常见情境:锻炼身体 减肥

跑步强度过高或跑量过大,会增加骨关节炎的发病风险的。特别是膝关节和肌肉协调性不好的人,长时间在跑步机上跑步,可能会对膝关节的半月板、软骨形成振荡损伤。生命在于运动,运动需要科学!

5. 受凉

常见情境:气温骤降 不穿秋裤

寒冷刺激虽不是关节炎的致病因素,但容易诱发或加重骨关节炎疼痛等急性症状。要风度,更要注意温度!

6. 肥胖

常见情境:管不住嘴 迈不开腿

体重过大容易加剧关节软骨的磨损。减轻体重可减轻髌股关节等下肢关节的负重,减少磨损。研究表明,体重每减轻约0.45千克,膝关节的载荷就会减轻约1.8千克。减轻体重能使膝关节的发病率降低25%~50%。为关节减负,为健康加分!

