

# 防治骨关节炎 莫入七大误区

**误区一：关节疼痛忍一忍就好了**

老年人由于身体机能退化,各种疾病找上门来,对膝盖偶尔的疼痛并不放在心上,认为是小毛病,不用治疗,忍一下就过去了。其实,骨关节炎的发生是一个长期且缓慢的过程,它不同于剧烈运动或行走后关节周围肌肉短暂的酸痛不适,更不具备自行恢复的能力,当你经常感觉疼痛,或持续时间较久且没有缓解迹象,说明关节问题已经比较严重了。疼痛是身体给出的预警信号,及时重视起来并采取措施才是正确的做法。

**误区二：骨关节炎是受伤引起的**

很多人认为关节只有受到外部损伤才会疼痛,引起炎症,这种观点是错误的。骨关节炎是一种退行性疾病,关节软骨病变和滑膜病变、关节肿胀、关节畸形导致老年人活动和生活受限,关节表面有一层薄薄的软骨,这层软骨起到润滑、吸收冲击、减缓摩擦的作用,当关节使用到一定年龄,骨密度减少,滑液分泌减少,软骨不断磨损、变薄,被磨损脱落的软骨碎屑夹在关节中间,引发炎症,产生

肿胀疼痛。所以骨关节炎是关节内部的无菌性炎症,和外部是否受伤没有直接关系。

**误区三：骨关节炎只需要补钙**

骨关节炎最重要的起因是随年龄增长,关节润滑液减少,软骨磨损引发炎症,表现为关节疼痛、僵硬。而骨质疏松的原因才是缺钙或缺乏维生素D,引起骨内部的有机成分和矿物质减少,表现为关节疼痛、易骨折等,千万不要把两者混为一谈。补钙效果较好的是骨质疏松,骨关节炎受损的是软骨,光靠补钙很难有效果。当然,日常生活中适当补钙对关节炎康复也有一定帮助,但最重要的还是补充关节营养素透明质酸和氨糖,增加关节润滑液,修复软骨,从而改善骨关节炎。

**误区四：长期吃消炎止痛药**

可以用于骨关节炎消炎的药物是非甾体抗炎药,比如常见的布洛芬、对乙酰氨基酚等,能较快地缓解疼痛、肿胀等临床表现,但这类药物只能缓解症状,不能改变原发疾病的病程和性质,所以被叫做症状缓解剂,停药后病情可能很快出现反复,关节炎症依然存在。并且

这类止痛药存在多方面的副作用,服用后可能出现胃痛腹泻,不适合经常吃。

**误区五：骨关节炎不痛就是痊愈了**

骨关节炎是一种慢性无菌性炎症,它有两方面的隐蔽性。一是它发生缓慢且持续的时间可长达数年,完全不像病菌感染那样来得猛去得也快。二是它很“调皮”,时而突然发作,产生剧烈疼痛;时而变得温和,让你感觉不到它的存在。这会让很多人误以为自己痊愈了,但其实骨关节炎不只是关节痛或不痛这么简单,不痛只代表症状暂时消除,实际上内部的关节破坏仍在进行,所以骨关节炎不痛不肿也需要持续消炎。

**误区六：得了膝骨关节炎要绝对静养**

部分老年人觉得关节过度负荷对膝关节伤害较大,诊断一出立马戒掉所有运动,每天坐在家或干脆卧床静养。这也是错误的做法。膝骨关节炎患者确实应该减少对关节刺激性大的运动,比如深蹲、爬山、爬楼梯等运动,要少做,但完全不动,会影响全身血液循环和正常代谢,对炎症恢复



没有好处。适当进行一些柔和运动,如游泳、瑜伽、快走等,可以锻炼关节周围的肌肉和韧带,保持关节的灵活和稳定,防止膝关节周围肌肉的废用性萎缩。

**误区七：关节有积液就要抽掉**

关节积液怎么处理,要视具体情况而定。有的老年人认为膝关节积液是膝关节疾病的根本原因,一有积液就要抓紧抽掉,事实上抽掉积液也不能从本质上改变疾病进展,反而有可能增加关节感染的风险。除了关节内异常出血,关节积液量过大、黏力大导致压力高等特殊情况外,对于少量、中量的关节积液,一般不建议抽液治疗,可以通过补充透明质酸来改善关节腔内环境,减少关节积液。

石家庄市第二医院骨一科 王浩汀

## 如何预防消化不良

预防消化不良,饮食习惯是关键,应注意以下五点:

**1.避免暴饮暴食。**尤其是晚餐,不宜过饱,以免影响睡眠和消化。尽量避免在睡前2小时内进食,以免消化不良。

**2.避免过冷、过热、过硬的食物。**这些食物可能会刺激胃肠道,加重消化不良的症状。在进食过程中缓慢咀嚼,有助于消化。

**3.避免过甜和过酸的食物。**过甜的食物会引起胃酸分泌过多,加重反酸、嗝气等症状;过酸的食物则会刺激胃肠道,加重消化不良。

**4.养成规律的进餐时间和习惯。**一日三餐应定时定量,避免随意改变饮食习惯,尤其是不要经常不吃早餐。早餐是一天中最重要的一餐,能为身体提供所需的能量和营养素。

**5.注意饮食卫生。**避免食用过期、变质或污染的食物,以免引发胃肠道感染,加重消化不良。剩菜剩饭也是感染胃肠道疾病的风险因素之一,应尽量避免食用。

除了饮食习惯,生活方式对预防消化不良也有很大影响,要遵循以下三条建议:

**1.保持心情舒畅。**精神压力过大、情绪不稳定等心理因素,可能影响消化系统的正常功能,因此应注意调节情绪,保持心情愉快。与亲朋好友交流、听音乐、做运动等都是缓解压力的好方法。

**2.规律作息。**要养成良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间,避免熬夜、劳累过度等不良生活习惯。良好的作息习惯有助于身体的恢复和心理健康,对预防消化不良也有积极的作用。

**3.适当运动。**适度的运动有助于促进胃肠道蠕动,改善消化功能,减轻消化不良的症状。可以根据自己的兴趣和身体状况选择适合的运动方式,例如散步、慢跑、瑜伽等。适当的运动可以增加身体的代谢和血液循环,有助于改善消化功能。

故城县中医医院内三科 田海潮

## 服莫西沙星注意四点

莫西沙星是一种抗菌药物,该药的临床应用十分广泛,但不良反应也常出现,建议患者注意以下事项。

**明确细菌感染类型。**莫西沙星只适用于细菌感染的治疗。要避免不合理使用。

**掌握正确服用方法。**莫西沙星的用药间隔时间一般为24小时,即每日服用一次,尽量每日服药时间固定。

**重视药物相互作用。**莫西沙星与降糖药合用时应监测血糖;该药避免与抗心律失常药物同时使用。

**留意严重不良反应。**60岁以上的中老年人,以及长期服用激素类药物、做过移植手术的患者,更需要留意用药后的不良反应。

黄路/文

## 头晕警惕脑缺血

头晕并不是一种疾病,而是一类症状的总称,其中如果合并视物旋转则称为眩晕。头晕可以由多种原因引起,包括脑血管病、内耳前庭问题、血压异常、药物副作用、贫血等。对于突发头晕的患者,如果存在高龄、有吸烟、高血压病、糖尿病等卒中危险因素,脑血管病的可能性很大。值得注意的是,脑缺血性疾病引起的头晕往往伴有代偿性的血压升高,此时不可以随意降压,否则可能导致脑缺血加重。

脑血管疾病引起的一类头晕成为血管源性头晕,占各种头晕的50%以上,包括后循环缺血、脑梗死、脑血管狭窄等病因。很多人卒中前有头晕



症状,当时没有及时就医,几天后出现严重的卒中,包括肢体瘫痪、麻木、言语不清、行走不稳等,有的甚至出现神志不清,有生命危险。

血管源性头晕大多数来自于后循环,即椎-基底动脉系统,也可以来自前循环,即颈内动脉系统。后循环缺血的症状常为眩晕,多伴有视物旋转、平衡障碍,一般持续数分钟至十几分钟或更久,可有一

过性视野缺损、构音障碍、共济失调、双下肢无力、跌倒发作;前循环病变引起的头晕症状主要为头昏昏沉沉感,可伴身体后倾、步态不稳,一般不伴眼震以及视物旋转。如果出现以上任意一种,建议及时到神经内科就诊。

血管源性头晕的治疗主要分为对症治疗和对因治疗。对症治疗即短期使用前庭抑制剂改善症状。对因治疗更为关键,对于缺血性脑血管病,应该及时就诊神经内科,根据病情选择静脉溶栓、血管内介入治疗、抗血小板或抗凝等改善脑血流循环治疗,以及给予他汀类降脂药物、神经保护等其他治疗方案。

王岚/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台