

我为群众办实事

基本医疗篇

# 天气渐凉，你的“关节”还好吗？

世界关节炎日，听芝罘医院专家讲如何保护关节



本报讯(芝罘融媒记者 王睿 通讯员 张敏 摄影报道)关节炎是最常见的慢性病之一,严重者会导致关节残疾,对患者生活质量有很大的影响,造成巨大的社会经济及心理负担,一直被称为头号致残性疾病。近年来,关节炎在我国呈持续增长趋势,已成为公众与社会面临的严重健康问题。

每年10月12日是“世界关节炎日”,旨在呼吁提醒人们,对关节炎要早预防、早诊断、早治疗,防止致残。近日,记者采访到芝罘医院骨科主任李尚仲,听他说关节炎具有哪些症状、如何在日常保护好我们的关节。



## 关节炎不仅是中老年人的“专属”

关节炎是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。

“最常见的关节炎有骨性关节炎、类风湿性关节炎、创伤性关节炎、银屑病性关节炎、血友病性关节炎等,其中,骨性关节炎是随着年龄增长造成的退行性关节疾病。”李尚仲表示,年龄、外伤、过度运动、肥胖等多种因素会引起关节软骨纤维化、溃疡、脱落,从而导致关节炎,在临床上的表现则为关节疼痛、活动受限等。

关节炎作为头号致残性疾病,不仅是

中老年人的“专属”,同时,体力劳动者、长期过度锻炼者也是关节炎的“常客”,“一些患者常年蹲着干活,也比较容易产生膝关节炎,出现疼痛、肿胀、活动受限等多种症状,严重的骨性关节炎患者膝关节逐渐出现变形,形成‘O型腿’‘X型腿’。”李尚仲说。

随着天气由凉爽到寒冷,许多长辈告诫孩子“不穿秋裤会得关节炎”。那么,受凉和关节炎之间是否有关系?李尚仲表示,关节炎主要受雌激素缺乏、骨密度异常、过度运动等多种因素影响,受凉与关

节炎并无直接关联,但是在低温环境下,容易出现肌肉痉挛等情况,也会对关节造成影响,对关节炎患者来说,秋冬时节更应做好保暖,避免加重病情。

此外,有时受凉后也会出现关节疼痛的情形,这又是什么原因呢?一方面,关节软组织受到寒冷刺激,敏感度会增加,人的疼痛阈值会降低,疼痛感就会加重;另一方面,关节周围的血管受凉后收缩,会导致血液循环不畅,血液中的炎症因子和酸性物质积聚,无法得到及时清理,便会引起疼痛。

## 出现慢性关节疼痛需要及时就医

关节炎作为常见的慢性疾病,如何判断是否患有有关节炎,对于早期治疗有着重要意义。“一旦发生了关节持续慢性疼痛,甚至出现了关节僵硬、关节肿大甚至变形等症状时,建议患者及时到正规医院就诊,进行科学合理的诊断和治疗。”李尚仲主任说。

“以膝关节为例,早期膝关节炎会出现

疼痛不适、酸胀、乏力、打软腿以及出现活动受限的情况。”李尚仲表示,疼痛和活动受限是关节炎最常见的表现,一旦出现上述症状,往往提示已经出现骨性关节炎了。

李尚仲表示,保护好关节,可以让关节衰老变得慢一些,日常尽量不要进行长时间的站立、蹲踞、上下楼梯、登山等活动,避免过度使用关节,同时,更应避免

免体重超重,控制好饮食且适当运动锻炼减轻体重,还应适当补充钙剂,人体钙含量不足时,容易造成骨质疏松、支撑关节的骨骼和肌肉力量也会减退,对骨关节炎的发生、发展也有推波助澜的作用,最后就是尽量避免外伤,外伤会导致关节周围韧带的损伤,容易引起关节不稳定,进而加速关节的磨损。

## “阶梯化治疗”让关节炎可防可治

“国际上对关节炎公认的治疗方法是‘阶梯化治疗’,目前治疗手段和技术已非常成熟,可有效帮助患者减轻症状,让关节炎成为可防可治的疾病。”李尚仲介绍,“阶梯化治疗”根据患者轻重程度分为不同级别确定不同的治疗方案,病情较轻可进行指导功能锻炼,并加以药物治疗、饮食调整以及减少剧烈运动,增加关节活动度,改善骨骼质量,提升关节运动能力。

症状比较严重的患者,可以在药物治疗的基础上,对关节腔穿刺注射糖皮质激素或玻璃酸钠,以缓解患者的炎症,也可以进行富血小板血浆(PRP)注射,对关节软骨进行修复,延缓关节炎症状进展;出现软骨磨损、半月板破损的情况,可以采取关节镜微创手术治疗,将半月板进行修复缝合、软骨修整。如果患者疼痛严重难以缓解,关节会出现明显的内、外翻畸形,可以在药物治疗的基础上,依据不同的严重程度

选择胫骨高位截骨(HTO)、单髁置换(UKA)以及人工全膝关节置换术(TKA)治疗,这些技术目前都非常成熟,在严格选择适应症的情况下,可以帮助患者及时解除病痛,恢复关节功能以及修正下肢力线,从而实现恢复正常生活的目的。

值得一提的是,芝罘医院骨科作为市级临床重点专科和以骨科主任李尚仲命名的2022年度烟台党员名医工作室,在关节炎治疗上积极应用AI术前规划,实现骨科手术向数字智能化方向发展。“应用AI人工智能技术进行术前规划,可以提高手术的精准度,减少手术创伤,缩短手术时间,并能使得置换关节更好地匹配患者,让术后患者感到更加舒适。”李尚仲说,通过将患者的影像学数据传输到AI系统上,对患者置换部位进行术前规划,设计出符合患者自身的假体型号、类型等,减少手术时间,让关节置换手术更加精准高效。

## 义诊提醒

10月20日是“世界骨质疏松日”。为提高广大市民对骨质疏松的认识和对骨骼健康的关注,芝罘医院拟定于10月21日(下周六)上午9:00,由烟台市临床重点专科骨科、李尚仲党员名医工作室携手内分泌科、老年医学科等科室,在芝罘医院1号楼九楼学术交流中心开展医心为民·我为群众办实事“手拉手,骨健康”大型讲座义诊。

此次活动医生阵容强大,诊疗范围广泛,将特别安排专家提供骨质疏松义诊、专家讲座、骨密度检测等医疗服务项目,帮助患者走出对骨质疏松症的认识误区,使骨质疏松症患者能够早发现、早诊断,以便得到及时治疗,欢迎大家届时积极参与!

预约咨询电话:2960300  
骨科护士站:2975719