

# 致残率高达 53% 的骨关节炎是什么病?

专家:过度负重和用力不均会磨损关节

骨关节炎是常见的关节病,会引起患者的骨关节软骨受到损害,导致关节疼痛、功能发生障碍,甚至丧失运动功能。目前骨关节炎已成为我国第四大高致残率疾病,其主要原因还是关节老化导致的关节软骨退行性变,严重危害中老年人的身体健康。

## 患骨关节炎的原因

身体关节出现过度负重或者是应力分布不平衡会引起关节软骨磨损导致骨关节炎出现病变。骨性关节炎这种不良症状致病原因,往往也跟患者的年龄、职业、遗传及体重因素有关。除此以外,如果存在长期姿势不良,如:长期伏案工作、长期睡眠姿势不正确、长期保持一个姿势看手机、用电脑的人都是主要发病人群。

## 骨关节炎的预防

骨性关节炎是中、老年人致残的首要原因。有数据表明,骨性关节炎病人影响劳动力丧失比率高达 53%,该病还会严重影响病人的生活质量以及病人的身心健康,甚至会缩短病人的寿命,给家人的护理也造成了极大的困难。那么,骨关节炎如何预防呢?

**减肥** 预防骨关节炎的发生需保持健康的饮食习惯和规律的作息时间,养成早睡早起的良好习惯。规律的生活方式能快速帮助人们调整和控制体重,通过减轻体重的方式最大限度缓解关节压力和磨损,同时减

轻对关节软骨的伤害。

### 适当运动

过强的运动或不运动都会影响关节的老化,尤其是四十岁以上的人群,需减少一些如跑步、爬楼梯、攀爬等严重消耗关节寿命的活动。建议进行不会损坏关节的适量运动,如游泳、散步、体转等。

**改变生活习惯** 步行时可以通过扶手或拐杖来分担部分重量,减轻膝关节负担,以达到保护膝关节的目的;避免从事搬移重物的劳动;减少长时间站立和行走的时间并适当安排休息;上厕所时尽量使用马桶从而减少长时间的下蹲动作。

**避免关节受伤** 运动动作要规范,合理使用运动器材,以免造成伤害。运动前需要热身,运动量应从小逐渐增加,避免一开始就参加重运动。此外,大量运动后还需及时休息,给关节一些放松的时间来缓冲压力。

## 正确处理关节损伤

关节炎也可能是关节其他



部位的损伤引起的,例如膝盖半月板损伤。因此,早期正确治疗半月板损伤可有效预防膝骨关节炎的发生。

## 骨关节炎的治疗

骨关节炎通常可以通过一般治疗、药物治疗、物理治疗或手术治疗效果比较好。轻微症状的患者可以通过减少自身运动并注意休息,必要时使用矫形支具辅助治疗改善局部情况。遵医嘱服用营养软骨改善循环的药物,常见药物包含盐酸氨基葡萄糖胶囊、硫酸氨基葡萄糖胶囊等。物理治疗包括红光微波、盐袋热敷红外线等,能消除局部轻微炎症,达到辅助治疗的目的。对于症状较重的患者,建议做游离体摘除术或关节置换术等方式治疗。

湖南省湘乡市人民医院  
骨二科 张海军

## 痛风反复发作, 这些知识要掌握

痛风是一种常见的代谢性疾病,患者常常饱受关节疼痛和炎症的困扰。然而,对于很多痛风患者来说,他们面临的挑战不仅仅在于第一次的发作,更是反复地发作,让患者苦不堪言。

导致痛风反复发作的原因有很多,例如:患者体内尿酸水平升高,可能是由于肾脏功能异常或体内尿酸生成过多、排出不足所致;摄入富含嘌呤的食物(动物内脏、海鲜、红肉等),会增加体内尿酸负担,导致痛风发作;酒精可以干扰尿酸的排泄,导致尿酸堆积而诱发痛风发作;肥胖和代谢综合征增加了尿酸的合成和减少了排泄,增加痛风的发生;高尿酸血症是心血管疾病的独立危险因素,它参与了心血管疾病的发生、发展及转归;血尿酸的水平和神经系统疾病关系复杂,高尿酸促进了缺血性脑卒中的发生。

治疗痛风这种疾病需要坚持用药不能半途而废,否则会导致病情反复发作。

首先是药物治疗。痛风反复发作很有可能是由于治疗不彻底、用药不规范等原因造成的,此时应该及时调整用药方法,绝对不能半途而废。出现明显疼痛症状时,可以服用止痛药物进行治疗,比如:布洛芬、萘普生、双氯芬酸钠、秋水仙碱等,需要严格遵医嘱正确用药用量。尿酸比较高时可以服用排酸药物治疗,比如:丙磺舒、磺吡酮、苯溴马隆等。另外,还可以结合中成药进行治疗,比如:痛风舒胶囊、舒筋活血片、痛风定等。

其次是饮食疗法。反复复发很有可能是由于高嘌呤饮食导致的,所以应该及时纠正不良饮食习惯。如:避免吃含嘌呤比较高的食物(海鲜类、动物肝脏、火锅汤、浓汤等);避免饮酒,因为酒类的刺激性比较大,可导致疾病复发;适量吃低嘌呤的食物(蔬菜、蛋类、瘦肉、牛奶以及水果等)。

另外,适当多饮水,通过多饮水可以促进排尿,能够起到促使尿酸排出体外的作用;生活方式改变,减轻过重和肥胖有助于降低尿酸水平和痛风风险,适量的有氧运动可以提高新陈代谢,促进尿酸的排出,并维持良好的体重控制;避免过度劳累和情绪压力;学习、掌握一些关于痛风的知识,包括症状、触发因素和治疗选项,从而更好地管理病情;积极配合医生治疗,坚持服药、按时服药,以控制痛风急性及反复发作,维持血尿酸在正常范围内,防止损害肾脏与关节;中老年人要定期去正规医院进行健康检查,以便及时发现无症状性高尿酸血症患者,对于痛风患者更应加强定期做尿酸水平检测,及时掌握病情进展和科学评价治疗效果。

总之,只有采取有效的预防和治疗手段,才能更好地管理痛风,减轻患者的痛苦,提高生活质量。

湖南省邵阳市中心医院 付锦晖

## 消渴病 有什么症状,中医如何辨证治疗

消渴是一种中医病症名,主要表现为多饮、多食、多尿、形体消瘦,或尿有甜味。它在古代曾被称为“消瘴”,意思是过度引起的消化方面的疾病。中医辨证施护作为中医药学的独特疗法,通过辨证施治,可以帮助消渴病患者恢复气血平衡,调理脏腑功能,从而达到治疗和控制消渴病的目的。

公元前2世纪,《内经》中就已提出消渴的概念。根据病机及典型症状的不同,《内经》中还有消瘴、肺消、鬲消、消中等名称记载。《医学心悟·三消》说:“治上消者,宜润其肺,兼清其胃”;“治中消者,宜清其胃,兼滋其肾”;“治下消者,宜滋其肾,兼补其肺”,可谓深得治疗消渴之要旨。由于本病常发生血脉瘀滞及阴损及阳的病变,易并发痈疽、眼疾、劳嗽等症,故还应针对具体病情,及时合理地选用活血化瘀、清热解毒、健脾益气、滋补肾阴、温补肾阳等治法。在消渴病的治疗

中,常见的辨证类型包括肺热伤津、胃热炽盛、肾阴亏虚等,而每种辨证类型对应不同的治疗方案和护理措施。

**燥热伤肺证** 患者常见烦、渴、多饮、口舌干燥、尿频量多、舌边尖红、苔薄黄的情况,平常需要保持室内空气温湿度适宜,观察口干、口渴和饮水量;多食生津润燥类食物,如百合、西葫芦等,可选用鲜芦根煎水代茶饮;口含乌梅、饮用菊花玉竹茶、苦丁茶,以缓解口干口渴;可用食疗,如凉拌黄瓜、蓝莓山药、葛根鱼汤;遵医嘱耳穴贴压(耳穴埋豆),根据病情需要可选择皮质下、内分泌、糖尿病点、脾、胰、三焦等穴位。

**胃热炽盛证** 患者常见多食易饥、口渴、尿多、形体消瘦、大便干燥、舌红、苔黄、脉滑。宜选择混合餐,每餐进食种类包含主食、蔬菜、肉蛋类等;粗细粮合理搭配,少食多餐,细嚼慢咽;适当增加膳食纤维的摄入,

如燕麦、芹菜、韭菜等,以增加饱腹感,延缓食物吸收,稳定血糖;遵医嘱耳穴贴压(耳穴埋豆),根据病情需要可选择皮质下、内分泌、糖尿病点、脾、胰、饥点等穴位。

**肾阴亏虚证** 患者常见尿频量多,混浊如脂膏,或尿甜、腰膝酸软、乏力、头晕耳鸣、口干唇燥、舌红苔少、脉细数。平常需要观察排尿次数、尿量及尿色,睡前少饮水,适当进食芡实、枸杞等补肾之品,食疗方有芡实瘦肉汤,方药有六味地黄丸。

消渴病可以在肺、胃、肾不同部位发病,常常互相影响,如肺燥津伤,津液失于敷布,则脾胃不得濡养,肾精不得滋助;脾胃燥热偏盛,上可灼伤肺津,下可耗伤肾阴;肾阴不足则阴虚火旺,亦可上灼肺胃,终至肺燥胃热肾虚,故“三多”之症常可并见,在病情把握不清时就必须去医院治疗。

湖南省临湘市中医医院  
内一科 李思思