



# 了解骨关节炎发病原因 关注关节健康

我们日常生活中的每一个动作，如行走、跑步、跳跃等，都要依靠关节和肌肉的紧密配合。无论是什么动作，关节都要承受巨大的压力，关节软骨都在不断地摩擦和损耗，使得骨关节炎悄然发生。那么，骨关节炎是如何产生的？有哪些症状？又该如何预防呢？下面，就让我们一起来揭开它的神秘面纱。

## 什么是骨关节炎？

骨关节炎又称为退行性关节病或骨质增生，是一种慢性、渐进性的关节退行性疾病，影响关节软骨、关节囊、滑膜、韧带和骨骼，主要表现为关节软骨的磨损、破坏和骨质增生。目前，尚无根治骨关节炎的方法，但通过药物治疗、生活方式调整和物理治疗等措施，可以有效缓解症状，延缓病情进展。

## 骨关节炎有哪些症状？

1. 疼痛 疼痛是骨关节炎最常见的症状，通常表现为关节部位的钝痛或酸痛，特别是早晨起床或长时间保持同一姿势后。此外，活动量过大、天气变化、寒冷或潮湿等也会加重关节疼痛。

2. 僵硬 早晨起床或长时间休息后，关节可能感到僵硬，尤其是手部关节，医学上称为“晨僵”。这种僵硬感通常在活动一段时间后会逐渐减轻。

3. 肿胀 随着关节软骨的磨损和骨质增生，关节周围的组织可能变得肿胀。肿胀会导致关节活动受限，甚至出现关节畸形。

4. 活动受限 骨关节炎患者在活动时常会感到关节不适或疼痛，导致关节活动范围减小。随着病情的进展，关节活动受限会逐渐加重。

5. 摩擦感 由于关节软骨的磨损，导致关节之间摩擦增

加，从而在关节活动时产生摩擦感或咔嚓声。

6. 肌肉萎缩 由于关节疼痛和活动受限，骨关节炎患者会尽可能减少关节的使用，继而导致关节周围肌肉萎缩，由此带来的后果是进一步加重关节疼痛和活动受限。

## 引起骨关节炎的原因有哪些？

1. 年龄 年龄是骨关节炎发生的最主要的因素。随着年龄增长，关节软骨逐渐磨损，软骨细胞的新陈代谢能力降低，导致关节软骨自我修复能力减弱。因此，老年人群中骨关节炎的发病率较高，一般情况下，60岁以上的人群中约有50%患有骨关节炎。

2. 遗传因素 骨关节炎具有家族遗传倾向，部分患者可能因遗传而更容易患上骨关节炎。研究表明，某些基因突变与骨关节炎的发生和发展密切相关。例如，PADI4 基因的突变被认为与早期骨关节炎的发病有关。遗传因素在骨关节炎发病中的作用占到 25%~30%。

3. 肥胖 肥胖是骨关节炎的另一大危险因素，过重的体重会给关节带来更大的压力，加速关节软骨的磨损，从而增加患骨关节炎的风险。研究表明，体重指数 (BMI) 每增加 5 个单位，患膝关节炎的风险将增加 35%。

4. 职业因素 长期从事高强度运动的人群，如职业运动



员、舞蹈家等，他们的关节长期承受高强度负荷和磨损，更容易出现骨关节炎。

5. 关节损伤 骨折、扭伤、脱位等关节损伤可能导致关节软骨的损伤和退化，从而增加患骨关节炎的风险。

6. 代谢性疾病 某些代谢性疾病，如糖尿病、高尿酸血症等，可能导致关节周围组织的炎症反应，进而影响关节软骨和骨质，也与骨关节炎的发生和发展有关。例如，糖尿病患者由于血糖控制不佳，可加速关节软骨的退化和骨关节炎的发展。

7. 骨密度过低 骨密度与骨关节炎的发生和发展密切相关。低骨密度可能导致关节周围骨质减少，从而影响关节的稳定性和承重能力，增加患骨关节炎的风险；尤其是绝经后女性，低骨密度者患膝关节炎的风险比正常骨密度者高 60%。

总之，骨关节炎是一种常见的关节疾病，影响患者的生活质量。随着年龄的增长，以及遗传因素、肥胖、职业因素、关节损伤、代谢性疾病和骨密度等多种因素的相互作用，骨关节炎的发生和发展变得更加复杂。这些因素不仅加速了关节软骨的磨损和骨质增生，还可能导致关节疼痛、僵硬、肿胀等一系列症状。因此，大家在日常生活中一定要关注关节健康，尽量减轻关节负担，提高生活质量。

广西宾阳县人民医院 潘文奇

## 牙齿变黄的原因及美白方法

俗话说“貌美牙为先，齿白七分俏”。拥有一口健康、洁白的牙齿是很多人梦寐以求的，毕竟“明眸皓齿”会让人自信加倍，但生活中很多人因各种原因导致牙齿逐渐变黄，给生活和工作带来不便。下面就为大家介绍牙齿变黄的原因以及让牙齿变白的方法。

### 牙齿变黄有哪些原因？

1. 生理因素 人的牙齿会随着年龄的增长和长期使用，逐渐出现颜色改变。

2. 遗传因素 如果家族中的其他人牙齿都偏黄，那么自身大概率牙齿也会较黄。

3. 外源性因素 喜欢食用咖啡、茶、酱油、可乐等食

物，或有经常抽烟等不良生活习惯，也会让牙齿变成黄色或棕黑色。

4. 内源性因素 牙齿在发育过程中受到四环素药物或高氟饮水的影响，可导致不可逆的损害，形成四环素牙（全口牙都可呈棕灰色或棕黄色）和氟斑牙（牙面呈白垩色、棕褐色斑块）。

### 让牙齿变白有哪些方法？

1. 冷光 镜齿美白 通过氧化剂（如过氧化氢）中的小分子渗透牙齿表面结构，分解清除牙变色的色素分子，以达到漂白牙齿的目的。这是一种可逆、可重复、不损伤健康牙体组织的方法，美白自然、副作用小、经济负担小，但美白

效果因人而异。

2. 牙齿贴面 贴面美白是通过在牙齿表面粘上一层贴面，对已经变色的牙齿起到遮挡的作用。现在流行的牙齿贴面主要有树脂贴面和瓷贴面两种，前者是在磨除少量牙齿表面后贴上树脂，后者则是汇集了全瓷牙和树脂贴面的优点，既美观又逼真，保持的时间也更长，但价格相对较贵。

需要提醒的是，目前市面上有许多美白产品，如美白牙粉、美白牙膏、美白牙贴等，安全性与有效性尚不明确，建议大家不要盲目跟风，以免适得其反。

长沙市口腔医院 李熠洁



## 尽早识别急性心梗 把握黄金抢救时间

急性心肌梗死是由于冠状动脉的突然堵塞而导致心肌缺血和缺氧，最终导致心肌坏死的一种严重心血管疾病。是否能够尽早识别急性心梗以及把握黄金急救时间，对于挽救患者的生命至关重要。

急性心肌梗死的典型症状包括突然发作的心前区压榨性疼痛或憋闷感，可延伸到左侧肋骨、上腹部、左侧肩、背甚至口腔、头部，休息或药物不能减轻症状。同时伴有气促、出汗、恶心、头晕等伴随症状。如果出现这些症状，应立即采取以下急救措施，以免耽误治疗时机。

1. 立即停止活动 一旦出现急性心肌梗死的迹象，应立即停止任何活动，保持冷静，并寻求周围人的帮助。

2. 拨打 120 急救电话 如果周围有家人，应迅速拨打 120 急救电话；没有其他人时，自己要尽快拨打。在等待医疗人员到来的过程中，患者应保持冷静，立即舌下含服硝酸甘油；有条件的可以吸氧，千万不要自行驾车或步行前往医院，以免加重病情。

3. 接受紧急治疗 一旦到达医院，患者应尽快完善相关检查并接受紧急治疗，如心电图检查、药物治疗、血管成形术或支架植入术等。

了解急性心肌梗死的表现和把握急救黄金时间，对于挽救患者的生命至关重要；此外，患者平时还要保持健康的生活方式、控制慢性疾病、定期检查、避免情绪压力，以降低患心血管疾病的风险。

攀枝花市中心医院 王玮琦

## 糖尿病的药物治疗 与胰岛素的使用

糖尿病是一种常见的慢性疾病，治疗措施主要包括口服降糖药和胰岛素的使用。对于糖尿病患者而言，选择合适的降糖药物和合理使用胰岛素是控制血糖、延缓病情进展的关键。

口服降糖药主要包括磺脲类、双胍类、格列奈类、噻唑烷二酮类等，每种药物都有不同的特点和使用方法。例如，磺脲类药物主要是通过刺激胰岛素分泌来降低血糖，适用于胰岛功能尚存的患者，如格列齐特、格列本脲；双胍类药物主要是通过抑制肝糖原合成、增加外周组织对葡萄糖的摄取和利用来降低血糖，适用于肥胖患者及新诊断的 2 型糖尿病肥胖患者，如苯乙双胍、二甲双胍。

胰岛素是一种由胰岛 B 细胞分泌的蛋白质激素，是控制血糖的重要手段，对于控制血糖、延缓病情进展、降低并发症起着重要作用，使用时应遵循以下原则。

首先，使用胰岛素应从最小剂量开始，再根据患者的血糖水平逐步调整剂量。1 型糖尿病患者由于其胰岛功能严重受损，必须用胰岛素治疗；2 型糖尿病患者早期使用胰岛素有助于保护胰岛功能、减轻胰岛素抵抗。

其次，选择合适的胰岛素类型。目前，市面上的胰岛素种类繁多，不同类型的胰岛素在作用时间、起效时间、作用峰值等方面均不同。因此，选择胰岛素时应综合考虑患者的病情、体重、年龄等因素。

山东省淄博市博山区计划生育服务中心妇幼保健院 张娟