



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

# 骨关节炎患者如何度过冬天这道“坎”

一觉醒来,关节僵硬、腿伸不直是怎么回事?上下楼梯时,膝盖隐隐作痛是为什么?一到寒冷天气,关节为什么总是疼痛难忍……这些很可能是骨关节炎惹的祸。冬季是骨关节炎发病的高发季,骨关节炎患者该如何顺利过冬?

## 65岁以上 超50%患有骨关节炎

入冬以来,受寒冷天气影响,部分患者的关节炎症加重,去医院骨科就诊的患者数量增多。

关节炎是各种类型关节炎性疾病的总称,大致可分为骨关节炎、类风湿性关节炎、感染性关节炎、痛风性关节炎、幼儿特发性关节炎、继发性关节炎等。这是一种关节软骨发生退行性改变的疾病,很多时候被通俗称为“长骨刺”“骨质增生”等,实际上它不仅有骨的改变,也包括关节骨周围的滑膜、韧带、肌肉等软组织的变化。

骨关节炎是最常见的关节炎类型,人们常说的“老寒腿”、老年人腿脚不利索,基本在骨关节炎的范围。骨关节炎是最常见的慢性疾病之一,它好发于中老年人群,65岁以上人群中超过50%患有骨关节炎。

## 低温不是 直接导致关节炎的诱因

老人经常说“现在不穿秋裤,老了会得关节炎”,骨关节炎是冻出来的吗?

目前医学研究表明,低温并不是直接导致骨关节炎的诱因,但它会让关节炎的症状更加明显。天冷时关节炎患者血管收缩,不利于血液循环和肌肉等软组织发挥功能,容易加重关节炎。

骨关节炎通常是多个因素共同引发,常见的诱发因素包括年龄、体重、运动、外伤、体质因素等。其中,年龄是最为重要的因素。随着年龄的增长,关节软骨、半月板等结构都会发生不同程度的磨损,这种磨损会造成关节发炎,导致关节出现疼痛、肿胀、活动困难等症状。

体重也是对关节造成影响的重要因素。无论在什么年龄阶段,体重的增加

都会直接对关节造成更大的压力,在进行站立、行走活动的时候,关节磨损的速度都会不同程度增压,更大的体重往往更容易引发骨关节炎。

外伤也可能导致骨关节炎的发生。日常生活中难免发生磕磕碰碰的情况,由一次突发的外伤造成局部组织损伤,如果没有得到充分治疗就继续活动,虽然这种炎症大部分时间会自行康复,但如果日常生活中活动量大,很可能诱发关节周围组织炎症,患上骨关节炎。

## 预防骨关节炎 运动需量力而为

随着年龄的增加,关节磨损会愈发严重。通过合理使用、适当预防能让关节长期保持良好的状态。

首先是合理运动。适量、正确的运动,不会加重软组织的损伤或关节炎症,还会加强关节的稳定性,



预防关节软骨的进一步损伤,减轻关节炎的症状,延缓关节功能退化。要避免爬楼梯、爬山、深蹲等对关节压力较大的活动,推荐一些中等强度的运动形式,例如散步、慢跑、游泳、骑自行车等。

其次是对负重的控制。建议保持合理的体重,避免肥胖,否则会对关节带来直接的压力,但是也不能过于瘦弱,薄弱的肌肉会让关节容易受到损害。

最后要对关节进行强化。强壮的肌肉可以使关节更稳定,不容易受到伤害。建议日常做一些直腿抬高、静蹲训练等动作,有助于保护膝关节,强化关节周围的肌肉。同时,还可以在活动时使用护膝、髌骨带等防护用具,这些用具的使用同样会让关节更稳固,有助于避免关节受伤。

王美华

## 生活指南

### “围炉煮茶” 防一氧化碳中毒

最近聚会煮茶的患者增多,皆因一氧化碳中毒。最小的5岁,最大73岁,有部分中毒患者“假愈期”后会严重伤脑。

一氧化碳中毒患者并不是清醒之后就没事了!医生强调,中毒者如果得到及时的抢救,绝大多数能够恢复正常。但部分严重中毒者在意识恢复正常后,经过一段时间的“假愈期”,还可能会出现一系列神经精神症状,如发呆、记忆力严重减退、无故傻笑或行为失常等,称“迟发性脑病”。所以中毒后一定要经过医院的系统性评估与充分治疗,以免出现不可逆的大脑损伤。

如何科学、惬意地围炉煮茶?预防一氧化碳中毒应注意:在室内宜选择电炉、酒精炉等作为煮茶炉灶(吃火锅、烧烤同理);如若选择炭火炉、煤炉等一定不能长时间在密闭的室内使用,应放在通风的大厅或户外,煤炭要烧尽,离开时要将炭火完全熄灭;炭火炉边放盆清水不能预防一氧化碳中毒,当有人出现头痛、头晕、耳鸣、眼花、恶心、呕吐等症时,迅速通风,如已经出现意识模糊、昏迷等中重度症状,应立即拨打120,第一时间赶到医院进行高压氧治疗;此外,火炉周围不要堆放易燃易爆品,如木质、竹制品,以免发生火灾。万婷婷



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240110”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

### 养肾御寒有“三巧”

小寒后,一年中最冷的时节即将来到。此时,养肾御寒要做到“三巧”。

第一巧,巧锻炼。叩齿、赤龙搅海、仙鹤饮水,每天晨起练习这些小动作养生好功效,以指代梳,头部需重点“打理”。

第二巧,巧按穴。寒为冬季主气,寒邪最容易中伤肾阳,尿频、怕冷都是肾阳虚的表现。肾阳受损还会伤及肾阴,腰膝酸软、咽干舌燥都是常见症状。经常按揉几个特定穴位,同时用温阳散寒足浴方泡脚,能起到很好的保健作用。

第三巧,巧进补。“冬季进补来年打虎”,进补也有原则,温补阳气以御寒,滋补阴气以润燥。姜红

## 青滨附院启动药物浓度检测 让用药更精准化、个体化



滨海学院附属医院副院长方政慧出席并致辞,青岛滨海学院附属医院党委委员、药学部主任姜山主持会议。

山东大学临床药理研究所所长、山东省泰山学者特聘专家赵维教授,山东大学药学院临床药学硕士研究生导师、山东大学未来计划学者郑义教授分别就《探索临床药学建设新模式,重塑医研企创新合作关系》和《模型引

导的个体化治疗》两个议题作精彩报告,为参会人员带来了全新的思路。

山东第一医科大学附属医院、山东省千佛山医院药学部顾问、山东大学研究生导师苏乐群教授,就医院药学未来发展、精准医疗的重要意义以及医院药师价值赋能进行交流指导。

会议最后,青岛滨海学院附属医院副院长方政慧与青岛惠安康生物公司经理梁继伟共同为质谱分析技术联合实验室授牌,标志

着该实验室正式启用。

## 相关链接

**治疗药物浓度监测**(Therapeutic Drug Monitoring,TDM):是一门研究个体化药物治疗机制、技术、方法和临床标准,并将研究成果转化为临床治疗以达到最大化合理用药的临床实践药学。通过测定患者体内的药物暴露、药理标志物或药效指标,利用定量药理模型,以药物治疗窗为基准,制定适合患者的个体化给药方案。

## 警惕胰腺癌发出的四个预警信号

**消化不良:**出现食欲差、有饱胀感、恶心等症状,要及时就医。当体重下降超过10%时,更要引起重视。

**血糖有变化:**既往无糖尿病家族史,突然出现血糖从正常变高,或者突然变得不稳定,一定要引起警惕。

**腰背痛:**尤其是以左侧为主的腰背疼痛,疼痛持续加重,有束带感,夜间更为严重,白天可能因活动带来的注意力转移而有所减轻。做仰卧、伸懒腰等动作时疼痛加剧,做俯卧、蹲位、弯腰等动作时,疼痛可在一定程度上缓解。

**皮肤黄染:**尿液变黄,逐渐加重为酱油色,眼睛和皮肤迅速变黄,大便发白呈陶土色。李然

## 人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

人体内的氨糖软骨素是可以自身合成的,但是随着年龄的不断增长,氨糖软骨素含量不断降低且不再生成。等到年龄越来越大,氨糖软骨素含量越来越少,逐渐出现驼背、走路无力、关节时常疼痛的现象。

氨糖在自然界中主要存在于蟹壳、虾壳、贝壳等壳类生物中,软骨素主要存在于像鸡皮、鱼皮以及鸡、牛与鲨鱼的软骨内,所以与软骨素比起来,氨糖较难补充。但随着科技的发展,科学家将氨糖从壳类生物中提取出来,更方便补充。

## 人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

如果你人到老年,骨密度降低,经常出现不明原因的扭伤、抽筋等现象,不妨用上氨糖软骨素吧!

为了帮助骨关节不适的读者朋友及家人,老年生活报康康商城限时团购海之圣博力氨糖软骨素3瓶只需99元,由于此次优惠力度大产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大读者朋友抓紧时间报名申购,售完为止,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

本品不能代替药物 鲁食健广审(文)第251026-02996号

0532-87676969 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下

车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。



1月8日  
6版中缝答案  
《看图猜成语》:  
1、魂不守舍;  
2、家徒四壁;  
3、鸟枪换炮;  
4、如花似玉;  
5、卧薪尝胆;  
6、咬文嚼字。