

近亿人患骨关节炎,提升全民素养刻不容缓

保膝要从爱膝做起

□本报记者 刘伟芳

5月27日是“我爱膝”全国保膝日,由中国老年保健协会骨关节保护与健康分会、福建省医学会骨科学分会、福建省医师协会骨科医师分会、骨科在线主办,福建医科大学附属第一医院承办的“珍膝爱膝 一起保膝”大型义诊活动在福建医科大学附属第一医院门诊大厅举办。

**60岁以上人群
骨关节炎发病率为50%**

2021中国人口最新数据,60岁及以上人口为2.64亿人,占18.70%(其中,65岁及以上人口为1.91亿人,占13.50%)。

“数据统计,一半以上的60岁以上老人患有骨关节炎。而由于年轻人运动不当外伤导致的骨关节炎也越来越常见,骨关节炎已经出现了低龄化的趋势。因此,普及老年人骨关节保护的知识,提升全



民对于骨关节健康的素养,以及老年人早期预防、早期干预骨关节疾病的意识等是刻不容缓的事情。”福建医科大学附属第一医院骨科张文明主任医师告诉记者。

目前,膝骨关节炎是临床最常见的一种关节退行性疾病,我国发病总人数为7000万~8000万人。

**哪些信号提醒你
膝盖出现问题了**

疼痛:是骨关节炎最常见的症状,早期为轻至

中度间歇性钝痛,休息后可以缓解,以后发展为持续性、甚至撕裂样或针刺样疼痛,导致关节活动受限,关节功能障碍。

活动受限:无法上下楼梯,蹲下站起受限

弹响:膝关节活动时发出“咔嚓”声响

肿胀:膝关节反复肿胀,阴雨天膝关节不适等

张文明提醒,生活中,肥胖、不良坐姿(跷二郎腿)、跪着做家务、久坐久站、超负荷运动、经常做下

山运动等,都会加速膝关节的磨损。

**早诊早治
别等关节坏透了才重视**

除了生活中一些不良习惯的纠正外,更重要的是早诊早治,阶梯式治疗。张文明主任表示:“骨关节炎可以分阶段治疗。”

轻微不适:可以通过运动方式调整、生活方式改变来早期干预。少做关节的负重运动,比如爬山、上下楼、跑跳、背重物、下蹲。多做锻炼肌肉力量和做户外锻炼,增加患者的平衡性等,比如骑车、游泳、走平路以及肌肉的力量锻炼。

早期:通过药物治疗、运动康复、肌肉锻炼,配合生活运动方式改变。

中期:在保守治疗无效的情况下,可考虑“保膝”治疗手术。“保膝”治疗包括关节镜手术、截骨矫形手术等。该类术式可保留膝关节全部或部分结构

和功能,因此称为保膝手术,但该类手术只能针对一部分特定人群,比如有明显O型腿导致关节内侧受力过多的患者,通过手术减轻内侧的压力,让骨关节炎延缓发展,让病人能自我康复,从而推迟关节置换的时间。

晚期:当膝关节骨关节炎发展到晚期重度关节破坏,则需采取膝关节置换。膝关节置换分为部分关节面的置换(单髁)和全部关节面的置换(全膝),随着技术的进步和理念的更新,配合良好的加速康复流程,目前的关节置换同样达到了很好的疗效,很多病人甚至可以实现“日间手术”,今天还在医院手术,明天就可以回家。

退休之后能否安度晚年,有钱有闲后还能不能“仗剑走天涯”,就看你能不能珍膝爱膝,一起保膝了……

福建健康大使 科普专栏

膝盖像是消耗品,日常生活要保护



□本报记者 张帅

90后小兰的闺蜜说,刚刚做完膝盖置换手术,费用竟高达13万元,吓得她赶紧摸了摸自己光滑的膝盖。

要好好保护自己的膝盖,因为与其他组织器官相比,膝盖更像是一次性消耗品,一旦磨损,不可再生,只会越用越少!

你知道日常生活中怎么保护它吗?

蹲着择菜、洗衣、擦地:毁膝盖。

膝盖作为连接大小腿的关键部位,主要由软骨组织和韧带

构成;在我们活动过程中,起着缓冲的作用。

鞋子穿得久了,底会越来越薄,我们的膝盖也是如此:经过长年累月的损耗,骨骼之间起着重要缓冲作用的软骨,也会越磨越薄、越用越少。失去了软骨的保护,只剩下骨头“硬碰硬”;再加上骨膜上神经、血管丰富,便会造成我们的痛感。

研究表明:平躺时膝盖的负重为零,站起来和平地走路时负重是体重的1~2倍,跑步是4倍,而蹲

和跪是8倍。临床上女性膝关节疾病患者通常多于男性也和此有关。

女性之所以会出现膝关节疾病,是因为平时干活的时候下蹲次数比较多,对膝关节的损伤非常大。不少女性喜欢蹲着做家务活,比如扫地、收拾家具、洗衣服等都比较常见。但这很危险!

连晓文说,深蹲位擦地,会磨损半月板。也会增加髌骨股骨的压力,加重髌骨软化症。

建议女性可以站立或者坐着活动,老年人和肥胖人群尽量不要深蹲,一定要下蹲时间最好别超过20分钟,老人在下蹲、起身的时候,最好扶着桌子或椅子,这样能减少膝关节的压力,减少损伤。

□医生茶座

肚子总是“咕咕”叫 是在抗议吗?

■指导医生 福建省老年医院消化内科何铨主治医师

□本报记者 林颖

生活中有一部分人时常会听到自己的肚子发出“咕咕”叫的声音,这让不少人因为“肠鸣”而感到尴尬。医学上把肚子总是咕咕叫的声音叫做肠鸣音。

为啥这些人的肚子总是要发出“抗议”呢?

听懂你的肠鸣音

肠鸣音是肠子蠕动的时候,肠腔内的气体穿过液体时发出的声音。正常情况下,肠鸣音的声音很小,通常要通过听诊器才能听到,当肠鸣音比较亢进的时候,在安静的环境下也是可以通过耳朵听到的。

正常人的肠鸣音大约每分钟四到五次,当身体处于某些特殊情况,或者在一些疾病的影响下时,肠鸣音会随之发生改变。

当我们肚子饿的时候,或者刚刚吃完饭,肠鸣音次数会增多,但是音调没有明显增强,这种现象叫做肠鸣音活跃。此时肠鸣音的次数通常会达到每分钟十次以上。

如果发生了急性胃肠炎以及肠镜检查喝了泻药以后,也会出现肠鸣音活跃的情况。如果是胃肠道大出血的患者,活跃的肠鸣音就提示正在活动性

出血,是身体发出的一个危险信号。

如果肠鸣音不仅表现为次数增多,而且音调还变得非常响亮、高亢,此时就是肠鸣音亢进的表现。如果再出现肚子痛、恶心、呕吐等表现,就很可能发生肠梗阻了,需要立即就医。

如果肠鸣音变弱或者几分钟才听到一次,则可能是便秘、低钾血症、胃肠动力下降等情况。如果连续听诊3~5分钟都没有听到肠鸣音,肚子又胀痛得明显,就要怀疑是不是出现了腹膜炎或麻痹性肠梗阻了,需要及时就医,不要把自己的病情给耽误了。

如何减少肠鸣音

想要拥有健康的肠鸣音?

要做到饮食清淡且干净卫生,注意保暖,预防着凉,不要滥用减肥药或者泻药。若出现肠鸣音异常,并且伴随着肚子痛、恶心、呕吐、拉黑便、拉血便等情况,就要高度引起重视,及时到医院就诊,以免耽误病情。

总的来说,肚子咕咕叫不一定是大问题,但是肚子咕咕叫伴随着身体不适就可能是身体发出的求救信号了。