

关节炎前 为何要加“骨”字



□本报记者 杨晨声

据统计,在我国65岁以上的人群中,骨关节炎发病率高达50%。

11月5日,福建卫生报《医生我想问》直播栏目邀请了福州市第二总医院关节外科学科带头人张怡元主任医师,就退行性骨关节炎的相关疑问进行了直播解答。

截至目前,多平台在线观看与回看超27万人次。

为何在“关节炎”前要加上“骨”字。直播一开始,张怡元教授便解答了这个问题。

他解释,骨关节炎又称退行性关节炎,是一种特定类型的关节炎,主要涉及骨头表面软骨的疾病。与风湿性关节炎、反



应性关节炎等其他类型的关节炎不同,骨关节炎特指软骨病变所引起的关节炎。要注意的是,它与遗传有一定关系,比如肥胖型家族成员更容易患上骨关节炎。人种差异、生活环境等因素也会影响骨关节炎的发病率,以亚洲人为例,平均每6个人中就有1个人患有骨关节炎。

许多网友好奇,如果没有骨关节炎的遗传基

因,是否就可以随心所欲地运动?张怡元给出了明确的答案:骨关节炎与人类的衰老有直接关系,是随着年龄增长而不可避免的。他比喻说,骨关节炎就像长皱纹、眼睛老花一样,是衰老的必然结果,因此,每个人都有可能患上骨关节炎,不能掉以轻心。

张怡元特别提醒,骨关节炎的症状轻重不一,但总有一些先兆。比如,

患者可能会感到腿部疲劳、酸痛、无力,走多了会不舒服,特别是上下楼梯和下蹲时会有明显困难。这是骨关节炎很典型的表现,一旦出现这些症状,就要马上意识到可能患上了骨关节炎。

关于预防骨关节炎,张怡元强调了科学运动的重要性,指出随着年龄的增长,关节会逐渐蜕变,因此要选择适合自己年龄段的运动方式。他建议,六七十岁以上的老年人应避免爬山、登山等剧烈运动,可根据个人情况选择散步、瑜伽等低强度运动,并注重关节的保暖和保护。

在关节疾病初期,应通过运动疗法、功能锻炼等手段来改善关节功

能、减轻疼痛。

张怡元呼吁广大患者和家属要理性看待关节疾病的治疗过程,不要盲目追求手术治疗而忽略了保守治疗的重要性。他强调,个性化治疗是关节疾病治疗的关键,医生需根据患者的具体情况制定最合适的治疗方案。



扫描二维码,加入卫生报骨健康交流群,一起来问医生

活动组织

主办单位:
福建卫生报·福建日报·新福建客户端

邮发代号: 33-2

订阅

全年订阅价 144元

2025年别忘了订

每周文摘

看每周文摘,做复杂世界的明白人

撷取全国报网精华 解读世界风云变幻

《每周文摘》订阅方式

方式一

拨打11185
邮政热线咨询。

方式二

到附近邮政局
直接订报。

方式三

微信扫一扫二维码,
识别登录
“中国邮政-微商城”订报。



欢迎订阅2025年

福建卫生报

邮发代号: 33-9

专业视角 深度思考 满怀温情

《福建卫生报》立足卫生健康领域,展现事业发展,讲述一线故事,交流先进经验,与全省广大医务工作者一起,发出属于自己的声音。提供专业版面,发表科普文章。携手全省三甲医院和健康大使,提升全民健康素养,引导健康生活,努力构建全新交流平台。

订阅方式



1.就近邮政局订阅
或扫描邮政微商城
订阅《福建卫生报》



2.关注《福建卫生报》公众号,
点击菜单栏“订报专区”,
选择订报链接,按照提示操作,
即可订阅。