

# 老人膝盖又凉又疼咋回事？



记者 刘威

## 4 科学护膝注意以下几点

俗话说，“春捂秋冻，不生杂病。”在气温多变之时，有些老人发现，“冻一冻”之后，体质还没改善，膝盖先受不了。在此，张跃全给出几点保护膝关节的建议。

总感觉膝盖凉的老人，秋冬季节外出时可以适当增加护腿等保暖装备，比如戴个护膝。

膝关节总是冷痛者还可采用盐热敷的方法：将200~300克食用盐用铁锅炒热，放入缝制好的沙袋中，热敷局部关节或是肌肉处。

人体钙含量不足时，容易造成骨质疏松，对骨关节炎的发生、发展也有推波助澜的作用。膝关节不好的老人，日常可多吃富含钙、维生素D的食物，如牛奶、鱼类等，也可在医生的指导下适当补充钙剂，以增强骨骼的健康。同时，应避免食用过多的高脂肪、高糖食物，以防止体重增加。

多数体重超标的人往往膝关节就不好，所以控制好体重是第一步。过度肥胖者，应通过合理的方式降低自身体重，能够减轻负重关节的压力，增强关节活动性。

老人在用热水泡脚的时候，可加入生姜、艾叶、花椒，有助于缓解膝关节冷痛。平时可适度甩腿，侧手臂轻靠墙体，对侧的腿以胯部为轴轻轻甩动，5次后换另一条腿，早中晚三次，可以让受阻的微循环重新通畅起来。

## 5 膝关节要“省着用” 运动要适度

老年人的关节疼痛很常见，不少人因此不想动，但这并不可取。张跃全表示，膝关节不动反而容易“生锈”，但也要省着点用，保护好它才能延长其使用寿命。

中老年人要适当参加体育锻炼，强筋健骨，但要避免运动过量引起关节的损伤。秋高气爽，正是登山好时节，但对于老年人来说，最好不要经常爬山。爬楼梯、爬坡时，膝关节都要承受比人体重几倍的重力，尤其是老年人，在关节软骨已经发生退化、骨质疏松的情况下，过多的负重屈伸活动，髌骨与股骨的关节面反复摩擦撞击，会加剧关节软骨的磨损，加速膝关节退行性改变。

关节不好的人，可在不负重的条件下充分活动关节，如平躺在床上主动伸、屈膝关节。充分活动关节可使髌骨关节面各个部分都受到刺激，滑液营养成分能均匀渗透到软骨组织中去，并能增强关节的润滑作用。游泳、散步和空中蹬脚踏车等，也是较好的运动方式，既不增加膝关节的负重，又能让膝关节四周的肌肉和韧带得到锻炼。

天凉好个秋。随着秋天的到来，气温逐渐下降，加之最近多雨的天气，有些老年人的膝盖就开始发凉，即使穿上厚裤子也暖不起来，总觉得膝盖骨缝里“冒凉风”。摸起来凉凉的膝盖，走起路来也不那么利索了，蹲下来时能听到膝盖有响声，膝关节到底是怎么了？

## 3

主要症状：膝盖疼痛、僵硬、冒冷风



如何判断自己可能患上了膝关节炎？

膝关节炎通常有以下几个信号：上下楼梯、蹲起时感觉膝盖疼痛不适；膝关节活动时发出“咔嚓”声响；膝关节反复肿胀；阴天下雨，膝关节总不舒服；膝关节僵硬、发冷也是膝关节炎的症状之一。多数膝关节炎患者初期症状较轻，如果不及时予以治疗会逐渐加重。严重的膝关节炎会造成关节活动受限，有时候还会并发膝关节畸形、肌肉萎缩等，严重影响生活质量。

“当膝关节已经发生反复疼痛、红肿、关节周围温度高，或膝关节不灵活、僵硬，甚至外观变形的情况，说明膝关节已经出了问题，应及时就诊。及早诊断、及早治疗是控制骨关节炎，降低其对患者生活影响最为有效的方法。膝关节炎若发展到了晚期，疼痛明显、关节磨损严重，保守治疗无效则可能需考虑手术治疗，如人工关节置换。”张跃全提醒。

本版图片均为资料图片

## 1 温热的膝盖更健康

“人的膝关节跟其他地方不一样，膝盖外面就薄薄一层皮，没有脂肪，特别怕冷。在某种程度上，膝盖的温度可以说是膝盖健康的风向标。可以把‘膝盖嗖嗖冒冷风’作为膝关节炎的信号。造成膝关节发凉最常见的原因是髌骨软化、膝关节炎等退变性疾病，需要针对病因进行对症治疗。”宁夏医科大学总医院心脑血管病医院康复科主任张跃全介绍。

“门诊上，很多老年患者说，随着年龄的增大，膝盖发冷、僵硬的感觉越来越明显。当膝盖表面摸起来温热的时候，血管分布更丰富，血液及淋巴循环更充盈，可以输送更多营养进入关节腔，也可以把炎症因子更快地排出。而发凉的膝盖血管分布稀疏，血液和淋巴循环不畅，关节腔营养的输送就会受阻。”天冷后，有的人发现膝关节疼痛更明显，其实天冷只是诱因，主因还是关节本身已经出现了问题。

## 2 膝关节炎 是中老年人常见病

“以前一变天就经常感觉膝盖不舒服，酸酸的。今年入秋后，明显感觉到膝盖冰凉，总捂不热，这两天上下楼梯时膝盖疼痛厉害，走平路时腿脚都不利索了。”最近，65岁的陈阿姨到医院就诊后，才知道自己患了膝关节炎。

张跃全介绍，膝关节炎，是关节软骨的退行性改变，临床上以中老年发病最常见，女性多于男性，该病的发生与衰老、肥胖、炎症、关节过度使用、代谢障碍等因素有关。

秋天天气变凉后，一些膝关节不好的老人，如果不注意保暖，很容易加重原来的不适。因为低温会影响血液流速，血液流动速度太慢，关节磨损产生的炎性物质就不能被及时带走，会进一步刺激膝关节，加重骨性关节炎发冷、肿胀、疼痛等不适症状。