

降温了,你的关节预警了吗? 这份护膝指南请查收

记者 刘威

秋冬时节气温骤降。不少老人感觉自己的关节能预报天气,常在天气即将变冷的时候就发出了预警信号——膝盖又酸又胀,隐隐作痛,上下楼梯时感觉格外明显。那么,膝关节为何对气温如此敏感?秋冬如何呵护膝关节,避免关节疼?宁夏医科大学总医院心脑血管病医院康复医学科门诊主任医师张跃全为大家进行了解释。

这些信号提醒你要注意膝关节健康

疼痛:这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,以后发展为持续性或针刺样疼痛。

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:情况严重的,会出现关节反复肿胀,阴雨天膝关节不适等。



病例回放

降温前 老人膝盖先预警

72岁的李阿姨说自己的膝盖能预告天气,“突然感觉关节疼痛发作或加剧时,准是要降温。”每到秋冬,她的膝盖就像装了“冷风探测器”,先隐隐发僵,接着从骨头缝里冒凉气,走两步还会疼。这毛病是从3年前开始的,一开始李奶奶以为是冻的,套上厚护膝、贴膏药能缓解。可从去年开始,一到冬天降温天气,她的膝盖疼得整夜睡不着,儿女赶紧带她去医院。医生检查后说,李奶奶是膝关节退行性改变,软骨磨薄了,关节周围血管和神经对温度特别敏感。秋冬降温时,血管收缩,关节缺营养、缺热量,炎症加重,关节就会又凉又疼。

为何一变天 就膝盖疼?

“唉,关节又痛了,这是要变天啊!”“一到冬天,我这腿就酸冷酸冷的。”留意一下你身边有关节炎的老人,一旦他们出现腿疼、腰疼、胳膊疼,可能就要变天。那么,为什么关节可以“预报天气”?“正常情况下,关节腔内的滑膜由疏松结缔组织构成,可分泌含有炎性因子的滑液,起到润滑关节、营养软骨的作用。但关节炎患者的滑膜组织存在炎性病变,受到内外刺激时就会出现分泌吸收失衡,造成炎性因子聚集、关节积液,加重疼痛肿胀以及僵硬。外界刺激中,与天气相关的有湿度、温度、降水和气压。”张跃全介绍。天冷后,有的人发现膝关节痛更明显,其实天冷只是诱因,主因还是关节本身已经出现问题。

秋冬保护关节的几点建议

调理饮食给关节加营养

老人日常应保证均衡饮食,摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质等。适当增加含钙量高的食物,如牛奶、豆制品等,减少辛辣、油腻、高糖食物的摄入,避免饮酒。肥胖会增加关节负担,应通过合理饮食和适当运动控制体重。

做温和的运动

关节也遵循“用进废退”的原则,天冷了也别窝在家里不动。推荐老人做温和的运动:每天慢走20分钟,或者打太极。这些动作能锻炼腿部肌肉,又不会磨伤关节。同时要多晒太阳,保证每日晒30分钟左右。

本版制图:蔡廷

减少关节磨损

老人做饭、看电视时,每隔30分钟就动一动,比如站起来走两步、揉揉膝盖,避免关节长时间受压。提重物时别弯腰用膝盖发力,改用手臂和腿部肌肉,比如用推车代替手提;捡东西时先蹲下,别直接弯腰伸手,减少膝盖的压力。注意别频繁爬楼梯、蹲起,避免让膝盖过度负重。

给关节保暖

老人到了秋冬季应特别注意膝关节的保暖,不要受凉,特别是骑车更要注意膝盖保暖。护膝是老人保护膝关节的好帮手,但要学会正确使用。建议选择保暖、透气、有弹性的护膝,尺寸合适,避免过紧影响血液循环。

坚持热水泡脚

秋冬时节,建议膝关节不好的老人每天用热水泡脚。泡脚的时候,可加入生姜、艾叶、花椒,有助于缓解膝关节不适。泡完擦干脚,趁热可再做几个简单的膝盖动作,比如缓慢屈伸腿、小幅度旋转膝盖,能促进关节滑液分泌,缓解僵硬。