

软骨磨薄不可逆 读懂膝盖发出的求救信号

记者 刘威

每年10月12日是世界关节炎日。关节炎包含多种类型,常见的有骨关节炎、类风湿关节炎、痛风性关节炎等。其中,骨关节炎可以发生在全身多处关节,在我国,膝关节骨性关节炎最常见。

以前大家总觉得膝关节骨性关节炎是“老年病”,可现在一些中青年人也被膝关节骨性关节炎困扰,开始出现膝盖酸、走路僵、上下楼费劲的情况。尤其进入秋冬,气温一降、冷风一吹,膝盖的不适感会明显加重。那么,如何读懂膝关节骨性关节炎的信号?膝关节的养护误区有哪些?秋冬季节应该怎么呵护膝关节?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讲解。

01 不是缺钙 而是软骨磨薄了

很多人膝盖疼,就认为是缺钙了,赶紧买来钙片吃。其实,膝关节骨性关节炎核心问题不是缺钙,而是膝盖里面的缓冲软骨磨损、老化、变薄了。我们的膝关节里,有一层光滑有弹性的软骨,就像自带的“保护垫”和“润滑剂”。年轻的时候,膝关节软骨饱满顺滑,走路、爬楼、运动都可以轻轻松松。但随着年龄增长,再加上久坐、受凉、负重、劳损等原因,膝关节软骨会慢慢变干、变粗糙,甚至一点点磨损、变薄。膝关节软骨一旦不光滑,与骨头直接摩擦,就会产生酸胀、僵硬、弹响、隐痛。

张跃全解释:“关节腔内有滑膜,可以分泌滑液,用来润滑关节、滋养软骨。患上膝关节骨性关节炎后,滑膜容易出现炎症,遇到温度、湿度变化等外界刺激,滑液分泌吸收失衡,炎症物质堆积,容易出现关节积液,加重肿痛僵硬。很多人一到降温天膝盖就疼,其实低温只是诱发因素,根源在于关节本身已经发生损伤退变。”

更重要的是,膝关节软骨磨损不可逆,一旦磨掉就长不回来了。所以膝关节骨性关节炎是“慢慢攒出来的毛病”,早养护、早控制,比后期治疗重要得多。

02 高危人群需要多加防范

张跃全提醒,下面几类人群,属于膝关节骨性关节炎的高危人群,需要多提防。

中老年人随着身体机能的减退,关节软骨水分变少、弹性变差,加上几十年走路、干活的磨损累积下来,膝盖往往最先“报警”。这也是很多老人上下楼膝盖疼、早起膝盖发僵的主要原因。

久坐不动的上班族同样不能大意。长时间坐着,膝盖长期蜷着、压着,血液循环变慢,关节缺少活动润滑,腿部肌肉力量慢慢变弱,膝盖稳定性下降,不少人年纪轻轻就出现了膝盖酸胀不适。

还有两类人群也要多关注膝盖健康:喜欢剧烈运动的人和体重偏高的人。频繁深蹲、跑跳、爬山、爬楼梯,会给膝盖带来巨大压力;体重超标的人,膝盖每天都在超负荷承重,磨损速度比普通快。



制图:黄芳(AI辅助生成)

03 这些信号是膝盖在求救

“膝关节骨性关节炎是一种进行性、不可逆的关节退行性疾病,它的症状远不止疼那么简单。从早期轻微的酸胀不适,到晚期关节变形、行走困难,膝盖会用各种各样的方式发出求救信号,千万别忽视。”张跃全提醒。

如果出现这些情况,很可能是膝盖出了问题,比如,早上起床膝盖发僵、发紧,活动1~3分钟通常能明显缓解;走路久了、爬楼梯、久站之后膝盖酸胀隐痛,但歇一歇,疼痛慢慢减轻;屈伸膝盖时,能听到“咔咔”的响声,手放在膝盖上能摸到摩擦的涩感;天气转凉、吹冷风时,膝盖隐痛、发沉,也就是大家常说的“老寒腿”表现。此外,下楼、蹲起的时候膝盖痛感更明显,这也是膝关节骨性关节炎很有特点的信号。

04 养护膝盖避开误区

生活里不少看似护膝的习惯,其实都是错的,还有可能让你的膝关节越养越伤。

很多人感觉膝盖疼,所以干脆彻底不动、躺着静养,这是最大的误区。关节是用进废退的,长期不动,腿部肌肉会变松、变无力,膝盖血液循环更差,退化速度反而更快。

还有人感觉膝盖疼就疯狂补钙,也有人喜欢靠热敷、按摩、贴膏药缓解膝盖痛。但其实,热敷按摩只能是暂时放松、缓解酸痛,没法修复磨损的软骨,补钙也不能当成治疗手段。

还有些人膝关节疼了就吃止痛药,这是最不可取的方式,止痛药只能暂时掩盖问题,关节磨损却一直存在,等到痛感明显时,问题往往就变严重了。

05 秋冬做好四点 腿脚更轻快

秋冬干燥寒凉,是膝关节骨性关节炎容易发作的季节。张跃全建议大家日常做好以下几点,能让腿脚更轻快些。

给膝盖补够营养。日常饮食不用刻意进补,吃得均衡就好。多食用牛奶、豆制品等含钙丰富的食物,搭配新鲜果蔬,补充维生素和矿物质。少吃重油、重糖、重辣的食物,尽量少喝酒。同时管住体重,体重轻一点,膝盖的负担就小一些。

适度运动。很多人天冷了不想出门,整天窝在家里,这样对膝盖很不友好。大家可以每天慢走20分钟,打打太极,既能活动关节、锻炼腿部肌肉,又不容易磨损膝盖。体重基数较大者,推荐游泳、水中行走,借助水的浮力减轻膝关节负重。天气好的时候多晒太阳,每天晒半小时,可以帮助身体吸收钙质。

减少膝盖磨损。不要长时间保持一个姿势,久坐每30分钟起身走一走、揉一揉膝盖,放松僵硬的膝关节。日常干活也要护好膝盖:提重物时尽量用推车,用手臂发力,不要弯腰硬扛;捡东西时屈膝下蹲,不要直接弯腰;平时尽量少爬楼梯,减少膝盖超负荷受压。

做好膝盖保暖。秋冬膝盖最怕受凉,日常出门、骑车一定要护住膝盖,避免冷风直吹。戴护膝是很好的护膝方式,但一定要选透气、柔软、弹性适中的款式,尺寸贴合腿部即可,不要太紧,避免压迫血管、影响血液循环。