



生活中，中老年人常见上下楼关节疼痛，下肢疼痛、膝关节酸疼、肿胀，行走困难，久坐后蹲下站起腰腿僵硬，使不上劲，双腿不听使唤，也就是我们常说的“打软腿”，早上关节僵硬发麻，关节持续反复疼痛……所有这些，都是骨关节炎的临床表现症状。

骨关节炎是骨关节提前老化特别是关节软骨老化的一种临床表现，它代表着关节的衰老。对于每个人来说，关节退变是不可避免的，而女性的关节退变往往比男性来得更早。由于诸多因素，女性关节病患者数量也比男性多得多，这既是由女性独特的生理构造决

定的，也和我国女性日常生活的一些行为习惯有关。善待关节，女性应从 35 岁就开始行动。已经被骨关节病折磨的老年女性，更需要及时进行、科学、安全指数更高的中医治疗，纠正日常生活中损伤关节的行为。

过量运动 适得其反

关节 你还好吗

骨关节病为何更“青睐”女性

根据临床科室就诊记录发现，到医院就诊的患者中，往往女性多于男性，骨伤科就是其中之一。无论门诊还是病房，因骨关节疾病就诊的女性要比男性多得多。在接受人工膝关节置换手术的患者中，更是有 90% 为女性。为何女性会如此受到骨关节病的“青睐”？在骨关节疾病方面，女性的确比较“吃亏”，而原因是多方面的。

从生理结构上讲，女性由于生育的需要，骨盆更宽大且后倾，髌关节的外翻角度大，连带到膝关节，促使膝关节外翻。加上怀孕生子，整个身体的受力改变，腰椎、膝关节的磨损程度较男性更为严重。况且，女性如厕都是蹲式，人从全蹲到站立的过程，膝关节承受的力可达到体重的 1~6 倍，一个 80 岁左右的女性，一生如厕的频次大概有 3 万天，膝关节反复受到如此的重压，磨损的速度也会较男性快。

此外，人的骨骼、肌肉的衰老都跟激素水平密切相关，女性步入中年后，雌激素减少，特别是绝经后，雌激素水平会骤然改变。这种强烈的反差会使骨关节迅速衰老，骨骼内的钙大量流失，骨胶原含量下降，原先紧紧包裹骨关节的肌肉、肌腱松弛无力。如果本身脊柱、关节还伴有慢性或急性损伤，就会产生相应的病理症状，如更年期关节炎。而男性进入中老年后，雄激素水平的变化是呈平缓的线性下降的，相应的关节退变也很缓慢。再加上女性比男性用在家务劳动上的时间会更多，诸多因素造成骨关节的慢性磨损自然也高于男性。

强健骨骼 过量运动会适得其反

骨质疏松、韧带钙化、肌肉力量减弱、韧带松弛导致的关节不稳，都是女性患骨关节病的重要原因。一般情况下，人们认为女性在 40 岁以后才会发生关节退行性病变。实际上，女性骨骼和肌肉的变化从 35 岁就已经开始逐渐发生变化，走向衰老。虽然骨关节的退变是人走向衰老不可避免的结果，但预防骨质疏松、增强韧带弹性、加强肌肉力量确实可以延缓骨关节病出现的时间。

骨关节退行性病变的预防性措施，可以通过食补来维持日常骨骼的钙质所需。从饮食结构来讲，中国人的食物构成主要以精米、白面和蔬菜水果为主，随着保健意识的增强，很多中老年人也开始改变食谱，增加了豆、奶、鱼、蛋制品等钙含量丰富的食品摄入比例，这都是很好的预防手段。食补是最可持续的，而且相当安全的方式。

除此以外，保暖也是必要的手段，保暖对预防骨关节病来说有很重要的作用。很多人年轻的时候抗冻，冬天再冷都穿裙子，一进入四五十岁，关节就会难受得厉害。

鞋的选择也是常常被我们忽视的，一双不舒适的鞋会改变身体的受力，甚至还会导致脚部畸形。长时间穿高跟鞋并且爬楼梯、逛商场，脚踝连带膝关节、腰椎、颈椎的受力都会发生异常改变。除了高跟鞋，还要尽量避免穿过瘦的鞋和过平的平底鞋。

做到以上措施还不够，老年人骨关节病其实还有一大诱因，就是不正确的锻炼。很

多老年人退休以后就整天泡在公园里，每天绕着公园走大圈儿或者去爬山，这种运动量实际上已经超出了老年人关节的承受极限，久而久之，越运动关节磨损越加重，从能爬山到只能走路再到出不了门，这样的例子并不少见。老年人多运动、多晒太阳固然是强健骨骼的好办法，但要牢牢把握一个度，像老年人都钟爱的广场舞，也不是人人都适合跳的。每个人关节退化的程度不同，别人能跳 40 分钟，并不意味着你也能跳，你可能跳 15 分钟关节就觉得不舒服了，这个时候就要量力而行。

中医治疗骨关节病 优势明显

一旦发生关节退变，无论西医还是中医都无法将退变扭转，骨关节退行性病变是人体一个不可逆的过程。

西医对于这一阶段的治疗主要是采取激素补充疗法，通过调节女性的雌激素水平，减缓骨量的流失速度，缓解骨质疏松。除此之外，就是通过间接地补充钙和维生素 D，达到维持骨量的目的，并没有特效药或更好的方法。关节退行性病变虽然不是中医的概念，但中医却有相应的办法，尤其是中医在治疗骨质疏松方面还是很擅长的。

中医认为“肾主骨”，肾气的盛衰与骨的强健有关。完成于 2000 多年前的《黄帝内经》，是目前中医界可见的最早的一本书，其在第一篇《上古天真论》讨论养生长寿的意

义和方法时，就强调肾气在人的一生中的重要作用，尤其是在骨骼生长衰退过程中的主导作用。女性从 7 岁起，肾气转为充足，此时开始换牙，头发也会长长。28 岁时，女性的肾气达到鼎盛，此时是女性一生中骨骼最为强健的时期。骨骼与肾气始终密不可分。

基于这一理论，对骨关节病的病人，中医从补肾、强筋、壮骨入手，通过四诊合参等中医问诊手段，了解病人的全身状况，既往病史，对症下药，辨证施治，达到个体化用药的作用。

如果病人已经出现疼痛、麻木、活动不利等肌肉、韧带、骨关节病症状，还需配合巡经针灸、穴位按摩、中药热敷、注射封闭、微创针刀等不同的外部治疗办法，帮助病人快速缓解症状，减轻痛苦，放松挛缩的关节，恢复人体动态力学平衡。这些治疗手段安全有效，病人治疗过程中比较放心，效果也很明显。实际上，不论中医还是西医，治疗骨关节病的最终目的都是殊途同归，那就是减轻痛苦，提高患者的生存质量。

不同的是，西医采取的多为手术，如膝关节置换手术，通过把磨损的关节换掉，减轻病人痛苦。但这种开放性手术存在一定风险，有些病人做完效果好，有些病人效果就达不到预期，对于年龄大或有基础病的病人来说，有时候也不适合做。中医则属于保守治疗，相对而言痛苦小得多、花费也少得多、适应人群也很广泛，对青少年常见的脊柱侧弯、中青年常见的颈椎、腰椎病、腱鞘炎、肩周炎、运动损伤等，老年常见的“老寒腿”、“五十肩”、“网球肘”都很适用。

(北晨)