

# 不要让这样的误区再伤害骨关节了

目前我国 60 岁以上的老年人中，有一半以上饱受骨关节炎的困扰，其中 90%为女性。对于骨关节炎，很多人都存在认识上的误区，这对于病情的预防和治疗都是不利的。专家表示，要正确认识骨关节炎，才能更好地保护关节。

## ● 观念 1:膝关节痛不是缺钙而是软骨老化

很多中老年人膝关节痛时，就认为这代表缺钙。“膝关节痛不是缺钙，下腰痛才多半是缺钙。”专家指出，中老年人的膝关节痛是关节软骨老化的早期信号，刚开始上下楼时痛、平地走路不痛，发展到严重时是行走就痛；年轻人的关节痛，则是与运动损伤有关，是发生了膝关节结构的改变。

## ● 观念 2:天冷也要运动，但不要突然运动

寒冷对膝关节健康是一种威胁。专家指出，天气冷，血管收缩，相对缺血引起疼痛。这种刺激常发生在转季时，之后体会慢慢适应，疼痛减轻。另外，由于关节正常运动靠肌肉支持，很多人天冷不愿运动，肌肉萎缩，关节摩擦大、易磨损，引起疼痛或疼痛加重。“无论是天冷还是平常，都要运动，但不要突然运动，要循序渐进。”专家建议。

## ● 观念 3:中老年应少跑步、登山、打太极

部分中老年人喜好跑步、登山、打太极等运动，但这三项运动并不适合中老年人。专家表示，跑步、登山与打太极在一定程度上会加重已然老化的膝关节的负担，加重磨损，对髋关节也有伤害。

## ● 观念 4:戴护膝不利于膝关节健康

为了保护膝关节或保暖，有的人爱戴护膝，这是不利于膝关节健康的。“关节的活力是锻炼出来的，护膝会阻碍膝关节的运动和正常血液循环，尤其是过紧的护膝。”专家表明，关节需要有氧运动，包括按摩和无负重下屈伸。

## ● 观念 5:拐杖不要拄太久，更不要依赖

有的老年人担心膝关节痛加重，平时走路都拄着拐杖，甚至形成了依赖。“千万不要依赖拐杖。”专家表示，经常用拐杖，关节运动减少，肌肉萎缩，膝关节更痛。不过，若膝关节发生了结构性的变化、下肢畸形且没有其他方法可支撑防跌倒，可以拐杖为桥，借手的力量，暂时用一段时间。



## ● 观念 6:搓药酒只能暂时减缓疼痛

老年人腿脚不灵活、膝关节痛就搓药酒吧！这样的广告天天卖。专家表示，搓药酒会发热、活血，可以暂时减轻疼痛，但要治本很难。早期要根据原因针对性地治疗，软骨损害偷偷发生，若继续发作

下去导致关节畸形发生、活动能力下降，搓药酒就无济于事了。因此，有骨关节炎要通过医生诊断，根据原因服用关节软骨补充剂、运动、饮食等，严重时要做手术。

## ● 观念 7:如果“行走就痛”要尽早做手术

专家对记者称，关节软骨磨损严重或已有罗圈腿甚至坐轮椅的膝关节疾病患者，切勿固执保守治疗。目前的关节置换手术，微

创、技术成熟，可快速改善关节功能、提高生活质量。目前多数三甲医院已开展这样的手术。

## ■ 小贴士

- 1.关节腔内注射透明质酸钠：每周 1 次，连续 5 次一疗程(进口、国产产品均可)。
- 2.口服关节软骨补充剂：硫酸软骨素，最好还配合氨基葡萄糖一起服用，一般 3 个月一疗程，可重复 2~3 疗程。
- 3.关节的有效运动(有氧运动)：平卧床上进行屈伸膝关节；不负重(坐姿)屈伸膝关节。

- 4.关节周围球形按摩：双手握膝盖做旋转按摩，每日三次，每次 3 分钟。
- 5.“三不”原则：不登山、不打太极拳、不负重上楼。
- 6.多吃有利于关节软骨代谢的富含钙质、胶原的食物，如牛奶、豆浆、壳贝类海产品、花胶、猪牛蹄筋、水鱼唇边、鱼嘴边、凤爪、猪蹄等。

## 保持骨关节健康小贴士：

- 合理膳食：补充谷物，多吃海鱼、牛奶，蔬果多样，控制糖盐。
- 适时药补：结合自身情况和医生建议，适时补充钙剂、活性维生素 D、骨吸收抑制剂等防治骨质疏松，补充关节软骨保护剂维护关节健康。

- 科学锻炼：提倡游泳、散步、慢跑。
- 远离烟酒。

(梁瑜)