

老年人秋天骨关节疼痛怎么办?

应注意保暖,避免剧烈运动



一到秋天,68岁的张奶奶就感觉膝盖不舒服,稍微活动力度大一点,会疼痛不已。她买膏药贴了几天,还是没能缓解,前不久去医院一查被诊断为双膝关节骨性关节炎。“是空调吹多了还是因为身体老化了?”张奶奶有些疑惑。

国药东风总医院骨科中心副主任、副主任医师韩珩提醒,秋天老年人关节疼痛主要有三大因素:其一是温度湿度变化;其二是自身关节退变;其三是过劳等。

■记者 唐晓玮

这些伤膝行为要不得

骨关节炎好发于50岁以上人群,女性略多于男性。主要的致病因素有高龄、肥胖等,调查结果显示,60岁以上人群中约70%以上有骨关节炎的影像学表现,其中约三分之一有临床症状。而膝关节是人体最大、最复杂的关节,仅有皮肤、韧带和少量脂肪覆盖,容易受到外界温度、湿度的影响。生活中,哪些是常见的“伤膝”行为?

久坐不动

久坐时,膝关节长时间处于高压状态,会加速软骨磨损、大腿肌力量减弱。只有适当运动,才可以延长膝盖寿命。但前提是掌握科学的运动方法,以免出现运动损伤。

爬山、爬楼梯

上山、上楼梯时,膝盖会承受自身体重约3倍的重量;下山、下楼梯时,膝盖除了体重还要承受着地的冲击力,更会增加膝盖磨损,所以不建议将爬山、爬楼梯作为日常锻炼方式。

膝关节养护有方法

那么,我们该怎样在秋天养护膝关节呢?

首先,要注意保暖。中医主张,白露身不露。意思是到了白露节气,人体就应该身着长衫,把肌肤关节覆盖起来。因此,我们应该酌情增减衣服,尽量不穿短裤、裙装,在工位办公或乘坐交通工具时,要避免空调直吹。

其次,要及时治疗膝关节基础疾病。如膝关节病患者,应按疗程服用药物,不能症状缓解就停药,应该在医生指导下,执行好诊疗计划。如果骨关节炎叠加骨质疏松,则应注意同时治疗骨质疏松,防止因为骨质疏松导致关节负重区域变形而增加磨损,病情反复甚至加剧。还可以泡脚、熏蒸

爬山、爬楼梯要想不伤膝盖,要注意以下动作要点:上山、上楼梯时重心略微向前,下山、下楼梯时重心略微后倾;手扶栏杆帮忙使劲或借助登山杖;膝盖有伤时,上楼时“好腿”先上,下楼时“坏腿”先下。

突然长时间暴走

对于平时没有什么运动习惯,且每天久坐的人群来说,腿部肌肉力量通常是不足的,突然长时间暴走,容易造成膝关节不稳定,出现膝盖损伤。健步走的时候,要以身体感到自然、舒适为主,步伐不要过大。

当膝关节周围存在明显压痛时,可以每天涂抹非甾体抗炎药膏,或口服非甾体抗炎药。如果存在消化性溃疡,可以选择胃肠刺激小的抗炎药。如果关节疼痛持续不能缓解,甚至出现关节肿胀、晨僵及变形,就需要及时前往医院就诊,完善相关检查,明确关节疼痛的病因,进行合理药物及外科治疗。

等,活血柔筋。

最后,要注意控制体重,避免劳累和损伤,制定符合自身情况的运动或出游计划。中老年人如果想爬山,应尽量规划好路程,切勿因观景而造成劳损。到了景点,上山自己爬,下山坐缆车,减少膝关节的磨损。平时生活中,减少上下楼,减少蹲起,少站立、少走路,避免下肢负荷过重。如果运动,在运动后一定要注意做拉伸运动,放松肌肉。

此外,秋天逐渐凉爽,人体需要的能量逐渐增多,因此可适当食用热量稍高的食物,提高基础代谢率,增强御寒能力。更年期女性、骨质疏松患者和吸收能力较差的老人,建议在医生指导下服用钙片。

大爷腹痛难忍 原是胆囊炎犯了

专家:肝胆发病莫忽视 定期体检是关键

“84岁的罗大爷近来总是感觉右上腹疼痛难忍,且右侧肩背部放射性疼痛。经过详细检查,被诊断为胆囊炎合并胆结石、冠心病。吃了一段时间药物后治疗效果不明显,最后经过微创手术治疗才痊愈。市人民医院副主任医师、消化疾病中心副主任涂华提醒,肝胆相关疾病在老年人群中发病率相对较高,一定要重视,以免病情持续恶化。

肝胆类疾病是哪些原因引起呢?高龄老人要怎么预防呢?涂华给出了解答。

■记者 唐晓玮

老年群体为啥易得肝胆疾病?

涂华说,老年群体得肝胆相关疾病的原因主要有以下几点。

首先是生理功能衰退。老年人的肝脏细胞再生能力下降,解毒功能、合成蛋白质等功能减弱,胆囊收缩功能也会减退,胆汁排泄不畅,容易形成胆结石和胆囊炎。

其次是慢性疾病影响。老年人常患有高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾

病,这些疾病会影响肝脏和胆囊的血液供应和代谢,增加肝胆疾病的风险。

此外,不良生活习惯也会有影响。部分老年人可能有长期饮酒、吸烟等不良习惯,对肝脏造成损害。饮食不规律、高脂肪饮食等容易诱发肝胆疾病。老年人往往同时服用多种药物,一些药物可能对肝脏和胆囊产生副作用。

肝胆发病都有哪些症状?

肝胆疾病的症状表现多样,常见的有肝脏疾病和胆囊疾病。

肝脏疾病可能出现乏力、食欲减退、恶心、呕吐、腹胀、黄疸(皮肤和巩膜发黄)等。严重的肝病还可能导致肝区疼痛、腹水等。

胆囊疾病主要症状为右上腹疼痛,可向右肩部或背部放射,部分患者伴有恶心、呕吐等。胆囊炎发作时疼痛较为剧烈,胆结石可能引起胆绞

痛。如果出现梗阻,还可能导致黄疸。

胆道和胰管共同开口于十二指肠,所以,胆道疾病往往会影响到胰腺的炎症,胰腺的炎症反过来也会影响胆道。胆结石手术其实并不复杂,许多有胆结石的病人本来平时身体状况尚可,但因为一直拖延,在就诊时已处于急性炎症期,会出现高烧、腹痛甚至脓毒血症,不能立马做手术。

日常生活中该如何预防?

在日常生活中可以通过合理健康的饮食、适度运动、保持良好的生活习惯来预防肝胆疾病。

保持饮食均衡,多吃新鲜蔬菜水果、粗粮等富含膳食纤维的食物,减少高脂肪、高胆固醇食物的摄入。进餐要有规律,避免暴饮暴食。

适当进行体育锻炼,如散步、太极拳等,有助于增强体质,促进血液循环,减轻肝脏和胆囊的负担。

尽量避免吸烟和过度饮酒,减少对肝脏的损害,如长期饮酒、脂肪肝、吸虫等都是诱因。而胰腺炎最常见的发病机制是胆源性的,即由胆结石引起;也有许多由于高血脂症、酗酒、自身免疫力问题引起的胰腺炎。老年人要避免饮酒,控制饮食,注意血脂血压。在服用药物时,要严格按照医生的嘱咐,避免

自行用药和滥用药物,减少药物对肝胆的副作用。

涂华提醒,肝胆类疾病最重要的就是预防,老年人应定期进行体检,定期做肝功能、肝胆超声等检查,尤其是农村的老年群体,更要加强预防,身体有病不要扛,做到未病先防、既病防变。

很多小问题早发现后,可以早诊断早治疗,甚至可以通过改变生活习惯而解决,切莫将胆结石拖成急性胆囊炎、胆总管结石甚至胰腺炎。如果胆结石出现疼痛、胆囊萎缩等症状,应该进行手术;没有出现疼痛的患者原则上要每年检查。高龄患者手术风险相对较高,但只要认真做好术前评估,严把手术关,仍然有相当一部分患者能得到及时治疗。