

老人晨起关节僵硬需警惕关节炎 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/473/2021_2022__E8_80_81_E4_BA_BA_E6_99_A8_E8_c67_473088.htm 对很多中老年人来说，关节炎年年治、年年发，像个摘不掉的“紧箍咒”，带来了无穷的烦恼。“的确，目前关节炎已成为发病率仅次于冠心病的第二位常见病，60岁以上病人的患病率为50%，75岁的人群则已达到80%，且这一数字有增无减。”10月12日，在第七个“世界关节日”召开的《骨关节炎诊治指南》发布会上，中华医学会骨科学分会主任委员邱贵兴教授说《生命时报》。一旦得了关节炎，患者的生活质量还会大大降低。据美国“健康日”网站10月15日报道，美国疾病预防控制中心最新数据显示，1/3关节炎病人的工作和生活都受到了影响。“同时，一半以上的关节炎患者最终都会变残。但其实，这一切都是可以改变的。”邱贵兴说，关键在于能早发现、早治疗。“越早看出问题，就越能得到好的疗效。”邱贵兴强调，有五大信号能够提醒我们“是时候去医院做个检查了”。

关节疼痛及压痛：开始时可能是轻度或中度的间断性隐痛，休息时会好转，但活动后会加重。关节僵硬：早晨起床时关节会有僵硬及发紧感，气压降低或空气湿度增加时会加重，但持续时间一般较短，常为几分钟至十几分钟，很少有超过半小时的。关节肿大：手部关节肿大变形比较明显。骨摩擦音：由于关节软骨受到破坏，关节面不平，关节活动时会出现骨摩擦音，多出现在膝关节。关节无力、活动障碍：关节疼痛、活动度下降、肌肉萎缩、软组织挛缩可引起关节无力，导致走路时腿常发软，严重时甚至不能完全伸直或没

办法活动。“相对于西方人来说，国人髌骨软化的问题显得更为严重。”中国工程院院士王澍寰教授提醒：“很多人刚过30，就开始受到髌骨软化问题的困扰了，这其实是关节炎的早期表现，必须引起重视。”“不过，早期经过康复运动就能缓解病情。第一，避免给髌骨不必要的负担，减少上下楼梯、深蹲、爬山、跪、跳等运动；第二，加强股四头肌(大腿前面的肌肉)力量，保持髌骨的稳定性；第三，用热敷改善髌骨的血液循环，以减轻症状。”100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com