

为什么有些人少吃也发胖,而另一些人多吃却很苗条?为什么有人烟不离手却不得肺癌,而另一些人仅仅吸入了少量的二手烟却不能幸免于难?现代医学认为大多数疾病是多种环境因素和遗传基因共同作用的结果,每个人体内与生俱来从父母那里遗传的易感基因,每个人的易感基因都因遗传基因的不同而有所差异。记者从南京鼓楼医院获悉,该院骨关节疾病诊治中心一项历时3年的研究成果表明,ASPN和GDF-5这两种基因与汉族人骨性关节炎发病相关。据了解,这也是国内第一个证明骨性关节炎与遗传有关的研究。

想知道未来是否生病? 查一下基因

骨性关节炎易感基因被发现,高危人群可早做预防

研究成果

汉族人患病和两种基因相关

生活中一提到骨性关节炎(OA),很多可能习惯将之与“老气横秋”四个字联系起来,因为一般都认为它是60岁以上的人才得的病。南京鼓楼医院关节外科主任医师、医学博士蒋青告诉记者,其实关节炎可影响所有年龄的人,包括儿童在内。关节炎的早期变化在二三十岁就开始了。

“人种不同,和疾病相关的易感基因也不同,譬如高加索人种骨关节炎的易感基因对属于蒙古人种的汉族人,就没有可借鉴性”,蒋主任介绍,这项成果是骨关节疾病诊治中心提取2000例病人和2000例正常人的唾液DNA得出的结论,“我们发现ASPN和GDF-5这两种基因是汉族人骨性关节炎的易感基因”,当GDF-5基因的脱氧核糖核酸的编码为C时,不容易发病,当编码为T时容易发病。此外,ASPN基因中14个氨基酸重复序列多的人也容易患骨关节炎。

看似枯燥的骨关节炎易感基因的多态性研究其实很有意义,因为疾病的基因型都是出生时就决定了的,而发病与否,则与外界因素有很大关系。“如果这项研究今后能推广成临床检查手段,那么通过一滴血或一口唾液,便能知道你是不是骨关节炎的高危人群,从

而通过改变环境因素、生活方式和进行药物治疗,就可能在发病前得到有效预防”。据了解,该研究成果已发表于人类遗传学、自然遗传学以及关节炎与治疗等杂志。

遗传决定

父母是病人 子女早预防

早知道,早预防。不能说100%断绝疾病发生,但是可以说检测结果会将疾病的威胁概率大大降低。譬如,通过遗传基因检测发现你有风湿病易感基因,那么如果你买房,就一定不要买相对潮湿的底层;假如你的肝部测出有易感基因,要少喝酒,同时采取护肝措施。

通过对2000例病人和2000例正常人的DNA检测研究,骨关节疾病诊治中心的医生发现,父母患有骨关节炎的人,考虑到该病的基因遗传性,子女一定要采取控制体重、适当运动等方式来预防该病。此外,骨关节炎的患者女性多于男性,胖子比瘦子多,而女性尤其是肥胖的女性,膝关节骨性关节炎的发病率是正常体重女性的数倍。至于那些身材匀称,年纪不大的患者,他们发病就要问责于身体里“不好”的基因表达了。

治疗

可别盲目迷信补钙

骨关节炎又称退行性关节炎、骨质增生、骨关节病,70岁以上人

群的发病率高达75%,随着老龄社会的到来,如何治疗该病值得关注。蒋青主任对记者说,骨关节疾病治疗分为四级,一级的病人关节有症状,X光片显示轻度骨刺。二级的病人有明显骨刺。三级病人不仅有骨刺,而且关节间隙狭窄。四级的病人

出现大量增生,关节间隙消失。专家指出,病情在一级的人宜保守治疗,病情二级可通过药物、生活习惯调整、减重治疗。二至三级者进行微创关节镜手术,做关节腔清理治疗,如果病情进展到四级,则要考虑关节置换手术。当然,每种分级的治疗方式并不绝对,医生还要结合患者的具体情况确定方案。

特别要提醒市民的是,患骨性关节炎别迷信补钙。“因为,补钙主要适用于骨质疏松的人,患骨关节炎的病人往往体态肥胖,他们没有骨质疏松症状,并不缺钙”。

通讯员 刘宁春
快报记者 金宁

延伸阅读

适宜骨关节炎患者的运动

缓行 膝关节疼痛缓解后首先应训练行走,开始时缓步行走。腿要慢抬轻放,避免膝关节骨面撞击,加重损伤。步速可控制在每分钟60步以内,每天20-30分钟。锻炼强度以行走时不气促、肌肉感到轻度酸痛,休息后可以很快恢复为宜。

游泳 老年患者由于年龄限制不能从事其他体育活动时,仍然能够继续游泳。游泳时,人体和地面基本平行,各关节都得以放松,是在不负重的情况下活动关节和肌肉。

骑车 骑自行车可使肌肉运动协调和肌力增强,有助于减轻关节症状,增强关节周围的力量和耐力及关节的稳定性。不会给膝关节带来额外的负担,但骑车时要注意坐垫不能放得太低。

跳舞 轻松的舞蹈对身体大有好处。从某种意义上讲,舞蹈就是延展身体,把肢体的纤维肌练长,而相对使肌肉变小而延长。舞蹈会使人肢体的协调性和灵活性更好,关节放松。

除此以外,中老年人要经常改换坐姿,不要让膝关节长期固定在一个位置。适当做些股四头肌的锻炼:坐在椅子边缘,腿伸直向上抬高15厘米,保持3~5秒,然后缓慢放下,每天2~3次,每次上抬10~15次。另外,还要注意保暖,不让冷风直吹膝关节。 一文

不适宜骨关节炎的运动

爬楼 上下楼梯会增加关节应力,增加关节的磨损度,从而加重关节损伤。

爬山 登山时由于山势起伏很大,会给膝部增加负担,而且山道崎岖不平,容易扭伤膝

踝关节。

跑步 跑步时由于重力作用,地面对膝关节的冲击力很大。

瑜伽 独特的瑜伽莲花坐有时会引起膝痛。

今年冬天不必再为健康东奔西走,我们为你打造最省时省力的健康互动

健康100

“健康100问” 解答读者最关心的100个健康问题

网络 聘请不同科室的医生“坐诊”网站,及时解答网友的健康问题;邀请专家做客dsqq.cn视频,在线回答你的提问

现场 与南京各大医院联手为读者开展义诊活动和专家讲座

参与方式

无论您是想了解哪方面的健康问题,或者是想参加哪些主题的义诊和讲座,请通过以下方式联系我们:

1.拨打本报热线电话96060;

2.登录http://www.doctorhao.cn(郝大夫在线)发帖;

3.发送短信,江苏移动用户发送到10620170881,江苏联通用户发送到10620170271,江苏电信用户发送到10620170631,移动和联通均免费发送,电信为0.5元/条;

4.请留下您的问题、姓名、联系方式等资料,您的建议或问题一经采用,将有精美的健康礼品赠送。

敬请关注 每周一《健康周刊》

现代快报