

年纪轻轻,一把“老骨头”? 珍“膝”健康这样做

一场秋雨一场寒,入秋后,许多人出现关节不适。其实,关节问题不仅困扰中老年人,也有不少年轻人就一把“老骨头”,关节炎、半月板损伤、骨质疏松……纷纷找上门。究竟该怎么呵护关节,才能避免日后的“隐隐作痛”呢?2024年10月12日是第28个世界关节炎日,现代快报“名医天团”特别邀请了南京医科大学附属明基医院骨科副主任、主任医师丁惠民做客演播厅,聊一聊如何呵护关节健康,共享无痛生活。

通讯员 李娜 蒋佳佳 现代快报/现代+记者 梅书华



南京医科大学附属明基医院骨科副主任、主任医师丁惠民(右)做客现代快报“名医天团”演播厅 蒋佳佳/摄

男孩长期不运动,暑假里犯了关节炎

“今天上午,我接诊了一个关节炎的男孩,他是坐着轮椅来的。”丁惠民口中的男孩,是一名大学生,平日不爱运动,暑假期间,他开启了“带娃”模式,每天陪着侄子跑步,没多久,他的膝盖便隐隐作痛。“多走几步路,就痛得厉害,上下楼梯时,感觉更明显。”了解情况后,丁惠民安排他做了核磁共振检查,发现滑膜存在炎症,关节腔有积液,是早期关节炎的症状。

幸运的是,早期的关节炎,治疗方法相对简单,只需消炎休息,做适当的康复训练,即可消退炎症。丁惠民也接诊过不少中晚期才就诊的患者,此时,患者已经出现关节功能障碍,行走严重影响,需要进行关节镜微创手术,甚至是膝关节置换手术。他提醒,千万不要

疼到难以忍受才就医,忍到手术阶段得不偿失。

入秋后,温度降低,许多中老年人反映膝关节酸痛乏力,“老寒腿”是不是关节炎?丁惠民表示,老寒腿可能与体重大、磨损增加、康复训练等因素有关,同时也可能是血管问题导致,如下肢血管血流不畅,甚至可能出现神经障碍。建议及时就医,明确诊断。

其实,关节疼痛并不等于关节炎。丁惠民强调,疼痛也可能是其他原因导致,比如儿童期特有的“生长痛”。这是儿童生长发育时期的一种生理现象,是骨质的骨量增长和钙质的平衡出现问题导致,这种疼痛多出现在晚上甚至午夜时分,通常持续数分钟至几小时不等,并不会造成关节功能受限,家长不用过于担忧。

膝关节“卡住了”,原来是半月板受伤

在丁惠民的门诊上,膝关节半月板损伤患者占了一半,年轻患者中,半月板损伤最常见的症状是疼痛、交锁(卡住)和弹响。34岁的陈先生,在踢球时出现膝关节疼痛、肿胀,甚至活动受限,最终确诊为膝关节半月板损伤。

什么是“半月板”?它一旦受伤,后果为何如此严重?其实,半月板是膝关节中间的“垫片”,形状似月牙,在正常情况下,它起着缓冲的保护作用,一旦出现撕裂和损伤,就会对膝关节造成破坏,导致炎症、引发疼痛和功能障碍。“如果伤到的是非血供区的半月板,便无法自愈,这种损伤就是不可逆的。”丁惠民提醒。

在年轻群体中,半月板损伤的病因主要是外伤和运动

损伤,例如冲击性的跳跃,包括跳远、打篮球、从高处往下跳,或者膝关节处于弯曲状态时扭转,陈先生就是因为踢球时,一条腿做支撑,另一条腿进行旋转,对膝关节半月板造成了损伤。中老年人的半月板损伤一般是退变导致的关节炎引起。

“膝盖发出咔嚓声,是不是半月板损伤?”面对患者对关节弹响声的担忧,丁惠民表示,大多数关节弹响是生理性的,这是因为关节润滑液中溶解着一些气泡,如果膝关节受到突然牵拉或屈伸角度过大,这些气泡就会从润滑液中挤压出来并破裂,从而发出声响,如果除了响声之外,自己活动并不受限,也没有持续性的疼痛,便不需要特殊处理。

宅家太久腰背痛,骨质疏松盯上年轻人

“本以为是腰的问题,没想到是骨质疏松。”近日,32岁的胡先生出现腰背疼的症状,丁惠民检查发现,他的症状与普通腰椎间盘突出、颈椎病不太相同,进一步了解后,他发现胡先生近三个月几乎没有出门,饮食大多是外卖和碳酸饮料,便怀疑是骨质疏松,进一步检查后,发现胡先生骨量的确偏低。

丁惠民介绍,人体骨骼的骨量在35岁左右达到最高峰。峰值骨量越高,发生骨质疏松的时间越晚、程度越轻。如果年轻人生活习惯不良,忽视运动及光照,经常挑食或过度节食,频繁吸烟喝酒,长期饮用咖啡或碳酸饮料等,都易导致峰值骨量不高或过早出现低骨量,甚至在年轻时就会出现骨质疏松。

此外,骨质疏松还“重女轻男”,目前我国骨质疏松症患者人数约为9000万,其中女性约为7000万。这主要是因为女性身材娇小,没有男性骨皮质厚实。此外,女性绝经后,雌激素水平下降也会对骨质造成影响。

如何预防骨质疏松?均衡饮食,适度运动很重要。此外,也可以在40岁左右开始适度补钙,同时补充维生素D。“吃太咸也可能导致骨质疏松。”丁惠民介绍,盐是氯化钠,摄入过多钠离子,会促进钙离子的排泄,从某种程度上来说,这也是导致骨质疏松的原因之一。此外,要注意的是,患者如果已经出现骨质疏松,要及时就诊,吃钙片没有任何作用,治疗骨质疏松需要使用针对性药物。

太瘦也会让骨头变“脆弱”,动起来

关节炎、半月板损伤、骨质疏松……其实,关节并没有大家想象中那么“坚强”,甚至,体重也能直接影响关节健康,肥胖会“压迫”关节,太瘦也会让骨头变“脆弱”。

丁惠民介绍,肥胖人群由于体重过重,对骨关节的负荷大大增加,容易引发关节磨损和损伤,体重太低也不行,因为骨头的生长需要一定的压力,如果关节周围的肌肉含量太低,对骨头的压力变弱,这会让骨头觉得自己“不用太强”,进一步增加骨质疏松和脆性骨折的风险。

生命在于运动,运动会损伤关节吗?丁惠民介绍,过度运动才会磨损关节,增加关节炎等不适症状,日常运动时,大家根据身体发出的“信息”适可而止即可。比如喜欢跑步的人群,如果出现膝关节疼痛,可能是跑步过量或者姿势不正确导致,一定要及时调整并减量。有的中老年人,认为疼痛是因为长了骨刺,

会采取多运动的方式,企图将骨刺“磨掉”,其实,这是万万不可的,骨刺只会越磨越多,及时就诊才能解决问题。

“大家可以挑一些关节喜欢的运动做一做。”丁惠民建议,可以将登山、跑跳这类运动改为游泳或者骑单车,对膝关节比较友好,比如骑单车不会给关节带来特别大的震动,同时还能增加膝关节周围的肌肉力量,对膝关节具有保护性。长期运动的人群,可以尝试采取冷热敷的方式呵护关节,在结束运动后适度冰敷,减轻关节周围的水肿,控制炎症反应,起到保护膝关节的作用,晚上回家后,再进行热敷,可以促进局部的血液循环。

此外,疼痛管理很重要,许多人习惯性忍痛,实际上,长期疼痛甚至会造成心理问题,如果关节出现疼痛,休息热敷后依然不能缓解,要及时就医。“重视疼痛,这也是保护关节的另一种方式。”丁惠民强调。