

# 别让你的关节痛着过冬

——访大同新建康医院骨科主任李先云

本报记者 王瑞芳



随着气温逐渐走低，关节痛患者也进入一年中最难熬的时期。风寒侵袭，有关节及腰腿疼痛的人病情容易加剧，严重的患者还可能出现手肿、关节变形及肌肉萎缩等，运动功能及日常生活都受到严重影响。

专家提示，预防关节痛，要注意保暖，尽量避免被风寒侵袭的情况，同时适当进行运动，增强人体对风寒的抵抗能力。

## 寒冷天气更易导致关节疼痛

很多关节炎患者都有这种经历，遇到阴天下雨或是气温骤降，就会觉得关节肿胀和疼痛加重，有时候甚至走路都十分困难，很多人也因此把关节的疼痛变化当作观察天气的“晴雨表”。

大同新建康医院骨科主任李先云告诉记者，关节炎主要是由于关节软骨的退行性病变引起的，关节软骨是人体关节内的一层“弹性保护垫”，起着重要的缓冲压力、减轻震荡以及润滑的作用，骨性关节炎主要侵害关节软骨和滑膜组织，导致关节疼痛、肿胀、活动受限，甚至关节变形和功能障碍，影响病人的活动能力。

当天气寒冷，湿度增加时，关节内的液体就会渗出。反之，当湿度降低，气压升高的时候，液体就停留在体内的组织间隙中。这种液体的移动是机体细胞对外界环境发生变化时的一种正常适应机制。而关节有炎症，病变组织不能随天气的变化而排出液体，致使关节局部细胞的压力较之周围组织高，从而导致疼痛加重和局部肿胀。若关节持续炎症，还会导致软骨损伤以及骨质增生等病变。

## 早期控制有利于治愈关节炎

由于关节炎的高致残率，被世界卫生组织定为“第一致残疾病”。在生活中，不少关节炎患者存在病急乱投医的问题。李先云表示，很多人经常将关节疼痛归类为“风湿”，但其实风湿是一个笼统的概念。“关节炎是可以治好的，但关键在于早期控制，首要就是明确自己患上的是哪种

关节炎。”

他说，有经验的医生单凭一张X光片基本就能判断出关节炎的种类，给出相应的诊疗方案。一般建议，关节炎早期不要通过服药来治疗，而应从改变运动和生活方式等物理手段入手。“我们经常碰到一些50岁左右的更年期妇女，因为更年期骨量改变而出现关节疼痛，结果到了一些不正规的医疗机构就医，被诊断为‘风湿’，吃了大把的中药、西药，最后不单关节问题没解决，而且药物副作用造成肝、肾和消化系统不同程度的损伤。其实，这种情况可以通过补钙或者改变饮食结构就能调整过来。”李先云建议，出现关节疼痛，一定要到医院找专家确诊。

近来气温变化明显，让很多关节炎患者叫苦不迭。李先云表示，湿冷虽不是导致关节炎的直接原因，但70%的患者自述，自己对天气变化敏感，尤其潮湿、寒冷的天气导致关节疼痛症状的加重最为明显。因此，进入冬季，关节炎患者应该特别注意关节保暖。另外，关节炎患者要特别警惕“小病”，像咽峡炎、扁桃体炎、牙周炎、中耳炎、副鼻窦炎、鼻黏膜炎等，看似与关节炎毫不相干，却有相同的致病因子溶血性链球菌，反复发作很容易使病人患上风湿性关节炎，或再次诱发本已好转的关节炎。

## 衣食住行全面保护关节

注意日常保暖 入冬后，很多市民还是没有穿上秋裤，甚至，穿丝袜短裙的年轻女性仍屡见不鲜。长时间暴露在冷风中，对关节的损伤巨大。寒冷的刺激会使关节代

谢改变，关节内压力变化，进而加重对软骨的损害，引起关节疼痛、肿胀等症状加重。所以冬季一定要注意防寒保暖，必要时可佩戴护膝。

注意营养补充 保护关节软骨除了需要蛋白质、矿物质、维生素外，特别需要氨基葡萄糖。随着年龄的增长，人体内软骨所需的氨糖含量却在逐渐减少，有研究显示，45岁以后，人体内的氨糖含量只相当于18岁的18%。随着软骨软化、磨损，会出现疼痛、僵硬、发炎、肿胀等症状，外源性补充氨糖可起到消炎、修复、润滑关节的作用。而胶原蛋白内富含盐酸氨基葡萄糖，因此在日常饮食中，要多摄入含胶原蛋白较多的食物，比如猪蹄、鱼皮、牛筋等。

远离潮湿环境 由于阴冷潮湿环境易导致体液淤积、损伤关节，通风干燥的居住环境对关节炎患者来说是十分重要的，因此，不要居住背阴、潮湿的房间，要经常开窗通风，并常晒太阳，保持室内的干燥温暖。

科学合理运动 运动因素是很多关节炎患者面临的困惑。不少关节炎患者不爱运动，或认为关节炎患者不能运动，其实不然。不运动会造成肌肉无力，在关节受到冲击的时候肌肉无法正常保护关节，更容易使关节受损，对患者伤害更大。因此，关节炎患者也需要适度的运动，增加肌肉力量，加强肌肉对关节的保护作用。同时，运动一定要采取科学的方式，经常、规律地锻炼身体，多做关节不负重屈伸活动，如游泳、骑车等不伤膝盖的运动，减少如爬山、上下楼梯、健步走等运动，可以适当地跑步、跳舞等，以免加速关节病恶化。

## 老年人牙齿缺失，有哪些危害？

如今，不少老年人普遍存在缺牙、少牙、牙齿松动等问题，这些日积月累的“小问题”，常常会给不少老年人的生活带来诸多不便。千万别认为缺一颗牙不影响什么，缺牙的危害比你想象中要厉害。因为牙齿除了承担咀嚼功能外，还具有影响发音、保持面部美观协调等作用，而牙齿缺失后，还可能影响全身健康。

牙齿缺失，会有哪些危害呢？首先，会影响整体口腔健康，我们的牙齿分上下两排，相对而生，牙列保持一种相对平衡的关

系，而长期缺牙会造成邻牙向缺牙间隙倾斜，发生牙齿排列紊乱，形成较大的缝隙、移位、扭转，容易造成食物嵌塞，并引起龋病和各种牙周疾病。

其次，会造成咀嚼效率降低。牙齿缺失后，原本良好的咬合关系发生变化，咀嚼效能降低，食物不能被充分磨碎，影响消化和吸收。缺牙还会影响发音和美观，牙齿缺失尤其是前牙缺失，可能导致发音功能障碍，说话含糊不清。而且前牙是面部重要的美学区，当缺牙数目较多时，还

可能出现软组织塌陷、口角下垂等面容苍老的改变。

既然牙齿缺失的危害这么严重，那应该如何挽救呢？目前牙齿缺失的修复方式有三种：活动义齿、固定桥修复和种植牙。如果现在已经有缺牙的情况了，那么需要赶快去口腔机构找医生进行检查，口腔医生会根据患者的口腔情况，来建议其应该选择哪一种修复方式。如果牙齿现在很健康，那么一定要做好日常护理工作，定期检查口腔。



书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

## 耳屎作用大 没事别乱掏



63岁的王女士是采耳店的常客，而且还喜欢自己掏，没事就爱拿根棉棒在耳朵里掏一下。两年前，她无意中左耳道里硬硬的有个东西，去医院就诊，被诊断为良性囊肿，建议切除。出院时，医生再三提醒她，以后不要再掏耳朵了，还要定期复查。

王女士很快就忘记了医生的叮嘱，又恢复了以前的习惯，没想到却“掏”出了大问题。最近王女士总感觉耳道不舒服，她

自以为耳朵没掏干净，就诊后，医生经过详细检查，高度怀疑是外耳道腺样囊性癌，建议尽快手术切除。

市五医院耳鼻咽喉头颈外科专家邵宏业介绍，耳道分泌的耵聍即俗称的“耳屎”，富含油脂，会在耳道皮肤表面形成一层酸性膜，是耳朵自带的天然保护伞，有保护外耳道皮肤和鼓膜的作用，可润滑保湿，避免发干发痒，防止灰尘、水进入耳道，过滤和缓冲声波以保护鼓膜等。

而且耳朵有自洁功能，一般情况下，耵聍会随着张口、打哈欠等下颌关节的运动，自行脱落排到体外，没有必要刻意去清理。邵宏业提醒，耵聍如果经常被清理，会让耳道失去保护，如果棉签上有细菌、真菌，反倒会引起耳疾。尤其是一些洗头店、洗脚店等场所的采耳服务，往往使用的工具未经消毒，或者消毒不彻底，容易造成交叉感染，甚至可能误伤鼓膜，引起听力下降甚至耳聋。（王瑞芳）