



天凉了

在亚洲地区，每六个人中就有一人在一生的某个阶段患上关节炎这种世界头号致残性疾病。目前，估计中国内地的关节炎病人有1亿例以上，而且人数还在不断增加。如何以健康正确方式保护好关节，让关节炎对你“敬而远之”。

你的关节还好吗

本刊 综合



### 释疑1 何为关节炎

关节炎，人们常误以为就是关节痛或风湿病，其实这种认识是不确切的。关节炎是泛指一组累及关节的炎症性疾病，关节有红、肿、热、痛，功能障碍的炎症表现，或病理上构成关节的各组织有变质、渗出、增生性改变才称得上关节炎。

入秋后，天气逐渐转凉，在这个季节关节炎患者会渐渐增多，他们大多是因为湿冷、劳损或外伤等原因而诱发关节炎。因此，秋季预防关节炎十分必要，除了做好保暖保健工作外，也要

从饮食上多加注意才能更好地防治关节炎，多吃青菜、瓜类、水果和含铁丰富的食物。

健康专家提醒，在秋意甚浓的早晨或晚上，尽量做好关节的保护工作，长期待在空调房的更要保护好关节，少穿短裙短裤。如果关节出现疼痛、肿胀，甚至水肿的情况，则需要马上就医，就诊科室是内科、康复科。

### 释疑2 怎样判断是否患上关节炎

针对很多患者未能及时发现病症导致拖延治疗的情况，健康专家介绍说，普通市民朋友可以通过以下几个方面来自行判断，看看自己是否患上关节炎：

一是看关节活动是否受限，如果遇到身体某个或某

些关节开始显得运转不自如时，或表现出红、肿、痛及活动不便等，应想到可能患上关节炎；二是看关节是否僵硬，关节炎患者时常会感觉手脚僵硬，有人久坐后突然感到关节动弹不得，这种情况在早晨起床后以及较长一段时间不运动后特别明显；三是关节是否肿大变形，当关节蜕化时，关节滑膜就会发炎，滑膜上分布着许多神经末梢作为疼痛感觉器，关节间隙积液增多，造成了肿胀，使疼痛加重，甚至关节难以转动。

### 释疑3 哪些人是高发人群

在关节炎发病人群上，健康专家认为年龄层较为分散。儿童生长发育上引起的关节疼痛，严重可导致关节炎。而青少年，因为运动量

过大，造成韧带损伤，也会形成关节炎。中老年更是因为随着年龄增长，各项身体机能逐渐退化，从而导致关节更为敏感，而易得关节炎。

在高发人群上，除去年龄增长带来的退行性病变，经常穿高跟鞋的人群、肥胖人群、久坐人群、超负荷运动人群等是目前关节炎症的高发人群。

穿高跟鞋会改变脚踝、膝盖、臀部和身躯的关节位置而改变身体姿势，增加了骨性关节炎的发病率；由于肥胖会加重关节面的负担，改变人体姿势、步态及运动模式，进而加速关节结构磨损、老化，所以大多数肥胖者都较容易发生膝、脊柱和足部关节的骨性关节炎；久坐、超负荷运动等易引发关节炎。

## 健康·提醒

健康专家提醒，关节炎患者在秋季要注意保暖、防潮，内衣汗湿后应及时换洗，被褥要勤晒，感冒后要彻底治疗。

平时应穿长袖、长裤睡觉，注意用护套保护好关节部位，避免直接吹风。天阴下雨时，患者应少外出活动；晴天宜多在户外晒太阳，并开窗通风。

在饮食上要注意多吃富含蛋白质和维生素C的食物。关节出现红、肿、热、痛时，要忌吃辛、热、燥的食物。

另外，如果患有类风湿关节炎，一定要及早到正规专业医疗机构接受规范化治疗，以此能有效避免严重残疾。