

健康课堂

# “预防是最好的治疗” 老友春季如何养膝骨关节

时值春季,乍暖还寒,许多中老年朋友在天气变化时,容易出现单侧或双侧膝关节酸痛不适;或上下楼梯时膝痛难忍,需手扶把手一阶一阶地上下;或行走、下蹲起立时膝关节出现弹响声;甚至膝关节肿胀、屈伸不利……如果有以上这些症状,那么,你可能患上了膝骨关节炎了。



陈国旺,晋江市中医院针灸推拿科主任,副主任医师。擅长:运用针灸、推拿、整脊、针刀、小儿推拿、关节松动术及其他现代康复技术等治疗各种颈腰肢痛、中风恢复期、耳石症、妊娠呕吐、小儿消化不良等疾病。

指导单位  
晋江市卫生健康局  
特约协办



电话0595-85891234  
预约咨询时间:24小时,节假日无休  
门诊就诊预约方式:晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约  
地址:晋江市泉安中路1105号

## 老寒腿危害老年生活

陈国旺介绍,膝骨关节炎是一种常见的威胁中老年人生活质量的慢性退行性疾病,其根本原因是关节软骨的退化和损伤。疾病的整个过程不仅影响到关节软骨,还涉及整个关节,包括软骨下骨、韧带、关节囊、滑膜及关节周围肌肉。临床主要表现为关节的疼痛、畸形和活动障碍。从中医的角度来解读,就认为是感受了风寒湿邪,经脉阻滞,经络不通;或肝肾亏虚,筋骨失养所致,属“膝痹病”范畴,俗称“老寒腿”。

“根据全国发病情况调查,我国膝

骨关节炎(膝关节KL≥2,同时存在膝关节疼痛)的患病率为8.1%,女性高于男性,呈现明显的地域差异,咱们东部沿海地区患病率较高,区域特征呈现农村地区患病率高于城市地区。”陈国旺说,“中医认为,肝主筋,肾主骨,膝为筋之府,中老年人机能逐渐退化,肝肾出现亏虚,筋骨失养,膝关节不荣则痛;体虚又易使风寒湿邪入侵人体,导致经脉阻滞,经络不通,不通则痛,所以出现膝关节的疼痛和活动障碍,证属本虚标实,本痿标痹。”

## 日常管理七招助你“巧”预防

“预防是最好的治疗。”陈国旺表示,“我们平时要注重关节的防护,避免关节过度劳损,控制体重,尽可能减少膝骨关节炎的发生风险。”那么,银发族如何预防膝骨关节炎?且听医生专业支招——

首先,要注意防寒保暖。保暖在关节防护中是重要的一环,若需长时间处于低温环境或平素对天气变化敏感,最好穿着护膝以保护膝关节。

其次,避免体重超重。人在走路时,每走一步对关节的压力都非常大,跳跃、下蹲、下山时对关节的压力更呈翻倍增长。

接着,要预防急性慢性损伤。改变不良的生活和工作习惯,避免长时间跑、跳、蹲,以及长时间疲劳奔走,同时减少或者避免上下楼梯、爬山、跪位等活动,避免穿高跟鞋。

此外,加强日常防护。行走或久站工作时穿厚底而有弹性的软底鞋,以减少膝关节所受的冲击力,避免膝关节发

生磨损。

另外,建议使用支具支持。对于某些职业人员、运动达人、轻中度膝骨关节炎及接受修复性或重建治疗患者,辅助支具如手杖、拐杖、助行器、关节支具、弹力护膝等均可显著缓解疼痛,呵护受损关节。

并且,鼓励科学锻炼。低强度有氧运动如慢走、游泳、水中步行训练、骑自行车、八段锦、五禽戏等,有利于软骨的代谢及防止肌肉废用性萎缩。另外,借助关节功能训练还能帮助保持关节最大活动度,常用方式有关节被动活动、牵拉、关节助力运动和主动运动。每周定期训练2~3次,3次为佳,每周至少训练45分钟,训练强度应以循序渐进、不加重疼痛为原则。

在饮食方面,应注意营养均衡,注重补钙,多吃含蛋白质、钙质、胶原蛋白、异黄酮的食物,如牛奶、奶制品、大豆、豆制品、鸡蛋、鱼虾、海带、黑木耳、猪蹄、羊腿、牛蹄筋等。当然,适当晒太阳会更加有利于钙质的吸收。

## 中医如何治疗膝骨关节炎?

“我们要提高对膝骨关节炎的认识,一旦出现疑似症状,及早就诊,规范治疗,最大限度地延缓疾病的进展、保护关节功能。”陈国旺建议,若不幸患有膝骨关节炎,从中医角度出发,可通过以下方式进行治疗。

首先,是中药内服的方法。气滞血瘀证选用血府逐瘀汤等加减;寒湿痹阻证选用薏苡汤等加减;肝肾亏虚证选用左归丸等加减;气血虚弱证选用八珍汤等加减;以及辨证选用相应中成药治疗。

其次,可采用中药外用的方式。比如,艾叶30g、徐长卿30g、透骨消30g、防风30g、宽筋藤30g、虎杖30g(注意:肿胀或痛风性关节炎不适用),正常煎煮约30分钟,等待自然降温至40℃左右,可泡脚和湿敷。另外,还可用各种贴膏、膏药及药膏贴敷。

此外,中医外治也是不错的治疗方式。主要包括针灸、推拿、拔火罐、放血、针刀等;以及各种物理疗法,如热疗、冷疗、电疗、磁疗、红外线照射、水疗、蜡疗、超声波及离子导入法等。

## 健康问答

### 有些花别摸 更别入口

读者问:春天到了,花卉热销季已至。前几天我看到菜市场也多了几个卖花的小摊贩。我突然想起以前似乎曾在哪里了解到,不少花卉植物有毒性,只能观赏,不能触摸。我想问问,是不是有此事呢?

晋江市医院经济开发区院区郑振发医生:是的,个别具有毒性的花卉,家中若有儿童或心智异常的老人都不宜选购。例如,“滴水观音”茎内的白色汁液有毒,不可接触更不能食用;小叶橡胶树的叶子和树茎内均含有毒的牛奶状树液;夹竹桃、“红花石蒜”、“一品红”皆有毒,不能触摸。此外,误食红掌会导致嘴部肿胀、吞咽困难;误食白色杜鹃会引起呕吐、呼吸困难、四肢麻木等问题。此外,一些常见花卉,如月季、丁香、牡丹、洋绣球、紫荆花等也易引起过敏,不宜乱摸。

## 晚晴医讯

### 晋江市中医院妇产科获“全国巾帼文明岗”称号

本报讯 近日,晋江市中医院妇产科获得“全国巾帼文明岗”称号。值得一提的是,目前妇产科共有医护人员共137人,而女职工人数占100%,这是一支巾帼女子军。

据了解,晋江市中医院妇产科自创建巾帼文明岗以来,严格按照“五个一流”的标准,以倡导职业文明为核心,以创新科室管理为抓手,以“以德行医、诚信立岗”为载体,努力打造“人道、爱心、敬业、利民”的医疗团队,是一个集医疗、教学、预防、保健为一体的科室。同时,也是“福建省妇产科住院医师规范化培训基地”,拥有一支技术精湛、团结互助、朝气蓬勃的妇产专科医疗团队。科室被国家卫生部评为“爱婴医院”“母婴友好医院”,先后被授予“泉州市女职工标兵岗”“福建省三八红旗集体”“福建省五一巾帼标兵岗”“福建省级巾帼文明岗”等多项荣誉称号。多年来,妇产科早已在咱厝获得了群众的好口碑。

## 晋江市中医院举办插花花艺沙龙活动

为丰富职工文体生活,进一步展示医院女职工优雅情怀、高超技艺和良好的精神面貌,医院特在活动当天举办“三八”节插花花艺沙龙活动。晋江市中医院女工委主任林丽红及护理部主任余榕莅临花艺沙龙活动现场指导。

活动现场,花团锦簇。插花花艺正式开始后,大家在老师的指导下进行插花交流,乐在其中,现场洋溢着欢声笑语。部分女性医务工作者表示:“平日临床工作需要十分严谨的态度,所以精神比较紧绷,参加插花花艺沙龙可以陶冶身心,还可以放松身心,非常感谢院部为我们举办了此次活动,让我们的业余生活多姿多彩,非常享受。”

## 晋江市医院晋南分院推出“三八”妇女节特惠活动

本报讯 为回报广大群众的支持与厚爱,晋江市医院晋南分院推出“关爱女性,关爱健康”三八妇女节暖心安排及特惠活动,为广大女性朋友送去一份节日关爱。其中,妇产科在3月8日当天开设了孕妇学校课程《产前检查的内容》,并在现场提供高龄产助产士门诊咨询,并在现场赠送蛋糕。与此同时,晋江市医院晋南分院健康管理中心也推出了仅售294元的女性健康体检优惠活动。值得一提的是,本次活动的时间从3月8日延续至本月31日(每周日除外),广大社会女性朋友均可前往享受福利。

## 晋江市医院晋南分院组织健康义诊活动

为迎接“三八”妇女节,增强女性自我保健意识,呵护女性健康。3月5日,晋江市医院晋南分院组织了健康义诊活动,提前为三福纺织实业有限公司员工送上节日大健康礼包。义诊现场,晋江市医院晋南分院医护团队为三福员工无偿提供了内、外、妇、儿科常规体检,并进行了血压、血糖、白带、床边心电图、腹部彩超等多项检查,同时还有血常规、常规生化全套检查现场抽检。在“家门口”就能抽血检验,为在场女性朋友带来了便利。

## 才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些,擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



▲剪纸作品:《春暖花开》  
作者:陈细凤(1953年出生,晋江老年大学剪纸与手工班学员)



▲绘画作品:《青山绿水》  
作者:冯志华(1968年出生,晋江老年大学剪纸与手工班学员)

▲摄影作品:《醉美虹山》  
作者:蔡尤成(1951年生,晋江老年大学摄影班学员)