

## “老寒腿”不是冻出来的,却因冷加重



21日是冬至节气,“一九”模式开启,再加上连日来气温持续走低,让一些人实在感觉不好过——膝盖就像“进了风”,酸胀不适,有时还能听见关节“嘎吱”响,上下楼梯更是隐隐作痛。如果你也有这样的症状,很可能意味着膝关节正在寒邪的侵袭下发生退变。

### 1 为何寒冷易致膝关节不适

“天气一冷,膝盖就开始疼,是不是寒冷会造成关节炎,还是我有风湿病?”好多年长的患者都有类似的疑问。其实,寒冷的环境一般不会对关节造成损伤。医学研究表明,寒冷和骨关节炎的发病没有直接因果关系,也就是说,寒冷并不会导致关节炎。不过,寒冷的确会加重关节炎的不适症状,尤其是对器官组织随年龄增长发生退化的中老年人而言。

寒冷时膝关节出现酸胀、活动异响、隐隐作痛等不适,其原因主要有3个。

- 1.血运因素:自然状态下膝关节处的血液流动本就不活跃,血液供应不丰富,寒冷刺激会造成血管痉挛,使血流更为缓慢,供血减少。
- 2.炎性因子:血流放缓后,关节的一些炎性介质和代谢产物如白介素1(IL-1)、白介素6(IL-6)及肿瘤坏死因子-α(TNF-α)容易淤滞在关节周围,进而导致关节的症状加重。
- 3.力学因素:寒冷刺激容易造成关节

周围肌肉收缩力量下降,韧带弹性下降,进而使肌肉和韧带对关节运动时的保护和稳定作用下降,出现原有症状的加重和关节功能的障碍。

中医认为,冬季主气为寒,寒与肾相应,寒邪最易耗伤肾之阳气,出现腰膝冷痛等症。所以,无论年老还是年轻,都应该注意腿部特别是膝盖的保暖,天冷穿厚些、用热水泡脚、佩戴护膝等都是简单易行的好方法。

### 2 这种骨关节炎最为常见

在膝部不适的各种情况中,我们重点要说的一种情况是膝关节炎(KOA)。

膝关节炎是膝关节最常见的退行性疾病,以反复发作的关节疼痛和逐渐出现的关节活动障碍为典型表现,其本质为关节软骨基质的分解代谢与合成代谢失衡。据中国健康与养老追踪调查数据库的数据显示,我国症状性膝关节炎(诊断明确存在膝关节炎疼痛等症且需要就诊)的患病率为8.1%,女性高于男性。

中医认为,膝关节炎是一种筋骨共病、痿痹共存的疾病,属于中医“痹证”“骨痹”“筋痹”“骨痿”“筋痿”等范畴。1997年国家中医药管理局颁布的《中医临床诊疗术语》疾病部分将其统称为“膝痹”,其病因病机主要是肝肾不足和风湿、寒、湿邪气外侵。

作为一种多因素导致的全关节疾病,膝关节炎的病理特点为关节软骨破坏、软骨下骨硬化或囊性变、关节边缘骨质增生、滑膜病变、关节囊挛缩、韧带松弛或挛缩、肌肉萎软无力等。

老百姓日常所说的关节炎,大部分就属于膝关节炎的范畴,但不包括类风湿关节炎。二者的区别在于类风湿关节炎具有多关节受累,且有类风湿因子阳性的特点,而膝关节炎只累及膝关节,且类风湿因子为阴性。

### 3 哪些信号是膝关节在预警

虽然前面说到膝关节炎的典型症状是酸胀、疼痛,但下诊断不能仅凭“疼”“酸”“胀”这些直观感受。回答下面的问题,有助于初步判断自己是否患上

这种疾病。

- 1.近1个月反复出现膝关节疼痛;
  - 2.X线片(站立或负重位)显示关节间隙变窄、软骨下骨硬化和(或)囊性变、关节缘骨赘形成;
  - 3.2次及以上抽取关节液清凉黏稠,白细胞<2000/毫升(膝关节骨关节炎不同于感染性膝关节炎,白细胞数值不高);
  - 4.≥40岁患者;
  - 5.晨僵<15分钟(膝关节骨关节炎不同于风湿性关节炎,晨僵时间不长);
  - 6.活动时骨摩擦感。
- 如果答案中出现以下组合:1+2、1+3+5+6、1+4+5+6,那么基本可以确定患上膝关节炎。其中,“近1个月反复出现膝关节疼痛”是最主要的疾病信号。

### 4 注意这5个发病诱因

原发性膝关节炎的病因尚不明确,一般认为与以下因素有关。

- 年龄 随着年龄增长,由于关节多年累积性磨损,常发生关节退行性病变。
- 性别 男女均可受累,但以女性多见,尤其是闭经前后的妇女。因为女性的骨盆更宽大、后倾,生育之后更为明显,加之女性的股骨更窄、髌骨更薄等结构特点,承重力的差异使得女性膝关节较男性更易受损。另外,女性绝经后雌激素骤降,骨钙大量流失,容易导致骨质疏松,进而患上膝关节炎。此外,爱穿高跟鞋也是致病原因之一,穿高跟鞋时膝关节负荷可增高3倍,上下楼梯时膝关节负荷可由原来的3-6倍增加到7-9倍。
- 体重 肥胖会增加患病风险,膝关节炎发病率是正常体重者的4倍。理论上,体重减轻5公斤,即可使膝关节炎的发病率减少50%。
- 关节损伤 主要是指过度使用导致的关节损伤,比如过强的运动强度或长期负重的体力劳动。
- 骨密度 骨质疏松者发病率较高。

### 5 什么情况需要置换关节

近年来,膝关节炎高发态势,患病率21%。基于最新版膝关节炎

关节炎诊疗指南,专家主张根据病情程度开展阶梯治疗,其中包括基础治疗、药物治疗和手术治疗。

首先是基础治疗,北京市鼓楼中医医院国家名老中医崔述生教授根据50余年临床治疗膝关节炎的经验,总结出特色系列手法“膝部八法”:刮髌周、提抖髌、推鹤顶、点陵泉、行血海、拿犊鼻、透膝眼、揉扳膝。这是集关节松动术、手指点穴按摩和正骨手法为一体的组合手法,其效用是缓解急性期疼痛、消肿,改善慢性期关节功能,增强局部血液循环。该手法与临床经验方“软伤洗剂”并用,能够标本兼顾,可明显改善膝关节炎各阶段的肿、痛、僵、硬等症。

其次是药物治疗,药物治疗可分为改善症状、改善结构、关节内注射3种方式。

改善症状的方式:乙酰氨基酚NSAIDs、擦剂类止痛药、肌松剂等药物适用于疼痛症状持续存在或中重度疼痛患者,但临床医师需评估消化道、肾、心血管等风险,采用最低有效剂量、短疗程应用。

改善结构的方式:双醋瑞因、硫酸软骨素等药物对有关节软骨及半月板损伤的患者适用,也可作为日常保健药,但需定期复查肝肾功能。

关节内注射的方式:玻璃酸钠、医用几丁糖、糖皮质激素等药物对有关节软骨及半月板损伤且疼痛症状持续存在或中重度疼痛的患者适用,潜在皮肤感染、关节腔内感染患者应禁用。

再次是手术治疗,病情严重的患者,可以接受膝关节置换治疗吗?专家认为,虽然膝关节置换是治疗终末期骨性关节炎的王牌手段,但并非普遍适用。医生通过查体、阅片,结合患者的症状,来确认疾病程度、判断手术指征,做出术后效果的预期,并将相关信息告知患者;患者获得医生的专业意见后,结合自身主观感受做出是否手术的决定。另外,膝关节炎患者的主要症状是疼痛,但每个人的疼痛阈值不同,临床上存在不少影像学看起来不乐观的患者,自述症状并不严重,对其生活影响也不大,这类患者可以暂缓手术。所以,对于骨性关节炎患者来说,要不要置换关节是一个综合考量的问题,不是“想换就能换”。(本报综合)

人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志



## 如何预防偏头痛发作?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的郑女士咨询,如何预防偏头痛发作?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,预防偏头痛的发作,首先应消除或减少偏头痛的诱因。日常生活中应避免强光线的直接刺激,如避免直视汽车玻璃的反光,避免从较暗的室内向光线明亮的室外眺望。

避免情绪紧张,避免服用血管扩张剂类药物,避免饮用红酒和进食含奶酪的食物,如咖啡、巧克力等。

对头部进行力度适中的按摩,可适当缓解偏头痛。太阳穴是偏头痛按摩的重要穴道,可以用食指来按压,也可以用拳头在太阳穴到发际处轻轻来回转动按摩。

偏头痛患者不仅要对身体保暖,更要注意头部的保暖,在冬天尽量减少长时间待在室外。如果必须出门,尽量戴上帽子,保持头部的温度。

## 中老年人如何护肤?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,中老年人如何护肤?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,中老年人选择护肤品建议以营养为主,最好选用含有适当的油分、防晒、延缓衰老的护肤品。

除了选对护肤品,掌握正确护肤方法也很重要。中老年人在日常生活中应注意,选对洗脸毛巾。粗糙、干硬的毛巾会对皮肤产生强烈刺激,慢慢让皮肤产生细纹。建议3个月换一次毛巾,且洗脸毛巾需要常清洗、晾晒。

经常按摩面部。经常皱眉、托腮容易造成皮肤上下牵拉甚至松弛,适当按摩可缓解。注意按摩前要洗净双手,力量要适中。

## 如何预防牙周炎?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的王女士咨询,如何预防牙周炎?

湖北科技学院口腔医院有关医务人员介绍,尽量少吃含糖食品,不抽烟、少喝酒,尤其要少饮各种碳酸饮料。

学会正确的刷牙动作,每天至少2次,每次不少于3分钟,牙刷应尽量选择小头软毛的,这样不易损伤牙齿,刷牙时,牙刷面和牙面成45度角。同时养成饭后漱口的习惯。

加强身体锻炼,提高机体抵抗力。积极治疗全身性疾病,如营养不良、糖尿病、内分泌紊乱、骨质疏松等,纠正张口呼吸等不良习惯。

定期进行口腔保健检查。有条件的话,要保证儿童每半年一次,成人每年一次,到口腔专科医院进行口腔及牙齿健康检查;每半年或一年去医院洗一次牙,及时除掉龈下牙结石。

## 天寒取暖,谨防一氧化碳中毒

咸宁日报全媒体记者 刘念

冬季是一氧化碳中毒的高发时期。人们在使用燃煤、炭火、燃气热水器时,均可能接触到一氧化碳。如何预防一氧化碳中毒?中毒后如何科学快速地施救?市疾控中心有关专家对此进行了介绍。

一氧化碳中毒是含碳物质在通风不良的情况下,燃烧不充分,产生大量一氧化碳,而一氧化碳被人体吸入后,与血液结合时比氧气具有更强的结合力,导致人体缺氧,并且还表现为口唇樱红,而不易被发现。

一氧化碳中毒有急性和慢性之分,通常说的一氧化碳中毒多指急性一氧化碳中毒。其症状、表现与中毒程度、患者既往健康状况以及中毒时活动状况有关。

轻度中毒。患者可出现头痛、头晕、失眠、视力下降、耳鸣、恶心、乏力、心跳加速、休克等症。

中度中毒。除有轻度中毒症状之外,皮肤黏膜出现樱桃红色,多汗、心率失常、烦躁、行动迟缓嗜睡、昏迷等症继续加重。

重度中毒。进入昏迷状态。可出现阵发性强直性痉挛、肌张力降低、面色苍白或青紫、血压下降、瞳孔散大、呼吸麻痹、甚至死亡。经抢救存活者可有严重合并症及后遗症。

如果发现有人一氧化碳中毒,应及时将人转移到空旷地方,检查其呼吸是否通畅。同时检查其口鼻,若发现口鼻中有异物,应及时清除。

如果发现患者面色苍白、口唇樱红、四肢无力,有抽搐等症时,应尽快拨打

120,或将患者立即送到医院治疗,以减少患者的后遗症。

需要提醒的是,切不可对患者采用民间流传的灌醋、灌凉水、接地气等土方法,以免导致无法弥补的后果。

预防一氧化碳中毒,在炭火取暖时,一定要注意通风,防止门窗紧闭的情况下采用炭火等燃烧取暖,如有头晕恶心、浑身乏力等症状,应立即停止使用。

在有条件的情况下,安装煤气报警器。

## 你了解出血热吗?

咸宁日报全媒体记者 刘念

近日,出血热相关话题冲上社交媒体热搜榜,引发关注。什么是出血热?如何传播?如何预防?市疾控中心有关专家对此进行了介绍。

肾综合征出血热又称流行性出血热,是由汉坦病毒引起的,以鼠类(黑线姬鼠和褐家鼠)为主要传染源的一种自然疫源性传染病。

出血热病死率很高,被老鼠咬到、或食用了老鼠爬过的食物和水、接触到带有病毒的老鼠血液、尿液、粪便等,都有可能传染上出血热。人群普遍易感,在

常有野外工作的农民,或从事农业产业、粮食加工的工人等群体中发病率高。

人感染汉坦病毒后潜伏期通常为7-14天,也偶见短至4天或长至2个月者。典型临床表现具有三大主征,即发热、出血和肾损害。具体有三痛:头痛、腰痛以及眼眶痛,三红:颜面、颈、胸等部位潮红,三肿:软腭、腋下、胸背部出血。

发病前1个月内有鼠类接触史或看见过老鼠、鼠排泄物、或者去过野外老鼠有可能生存的地方游玩,在荒草地上坐卧、露营;或所处地区为流行性出血热高发区

等,可高度怀疑流行性出血热,应及时就医,并告之医生可能感染流行性出血热。

早期出血热的症状与普通感冒相似。由于出血热发病急、进展快,如果不能及时诊断并处理,严重的可导致死亡,因此在出现发热等症时,市民应及时前往正规医疗机构就诊。

出血热有以下传播方式:接触传播,由带病毒动物咬伤或鼠的排泄物直接接触皮肤;经口传播,由带病毒感染者、带病毒的排泄物、分泌物在外界形成气溶胶,经呼吸道吸入感染。消化道传

播,进食被鼠类携带病毒的排泄物所污染的食物,可经口腔或胃肠黏膜而感染。

流行性出血热是一种可预防的传染病,只要措施到位,就可以避免被病毒感染。防治的关键主要是以下三个方面:防鼠灭鼠是本病预防的主导措施,防鼠为切断传播途径,灭鼠为消灭传染源。

疫苗接种可有效预防流行性出血热。

病人治疗要“三早一就”:早发现、早休息、早治疗、就近到规范性医疗机构治疗,可显著降低病死率。

## 冬至阳生 数九天寒

### ——二十四节气之冬至养生

常在10℃以上。所以每当冬至日到来的时候,民间都会吃一些热量比较高的食物,并且准备好过冬的物品,预防寒潮来袭。

三、冬至节气的养生

起居养生。在起居方面,与大雪时节一样也要遵循早睡晚起,防寒保暖的做法,因为真正的寒冬是在冬至之后。尤其防寒保暖要做好,头、脚、身体暖暖的,气血才会顺畅,才可避免许多疾病的发生。

饮食养生。在饮食方面,同样也可遵循大雪时节的食补和药补原则进行适当的进补。从中医五运六气角度解读今

年冬燥邪偏盛,冬季来临得比较慢,结合今年咸宁的天气情况来看,也验证了这一特点,自11月7日立冬以来,咸宁的近2月降雨极少,有雨也是短暂的零星小雨,而且温度一直较高,白天平均温度达到16度,最高有22度,夜间平均温度在5度。早晚温差大,导致最近流感人群有所增加,此次流感以干咳、咽喉疼痛为特点,也说明和燥邪相关。所以在饮食养生方面还应当吃些滋润的食物,比如梨子、橙子、银耳、百合等,不宜过食辛辣燥热、肥甘厚腻的食物。另外冬至时节可以常食坚果,因为坚果中含有大量蛋白质、矿物质、纤维素等,并含有大量具

有抗皱功效的维生素E,因此对防老抗癌都有显著帮助;坚果还有御寒作用,可以增强体质,预防疾病。当然吃坚果也要适量,并且因人而异。

运动养生。寒冷天气易患呼吸系统、心血管系统疾病,适宜的中等强度运动可以提高心肺功能,提高人体免疫力。但不宜在早晚运动,尽量在白天温度高的时候运动,但在运动前一定要做好热身活动,如户外散步、慢跑、游泳、太极拳等,既能帮助在秋冬季节养护心肺,增加抵抗力,也能消除冬季烦闷、调养精神。

有抗皱功效的维生素E,因此对防老抗癌都有显著帮助;坚果还有御寒作用,可以增强体质,预防疾病。当然吃坚果也要适量,并且因人而异。

运动养生。寒冷天气易患呼吸系统、心血管系统疾病,适宜的中等强度运动可以提高心肺功能,提高人体免疫力。但不宜在早晚运动,尽量在白天温度高的时候运动,但在运动前一定要做好热身活动,如户外散步、慢跑、游泳、太极拳等,既能帮助在秋冬季节养护心肺,增加抵抗力,也能消除冬季烦闷、调养精神。



文晓芳  
主治医师  
咸宁麻塘中医医院病区主任

### 一、冬至节气的由来

冬至是二十四节气中的第22个节气,也是冬季的第四个节气,在每年的公历12月21-23日。冬至这天,太阳位于黄经270度,这一天白天时间最短,黑夜最长。冬至俗称“冬节”“长至节”“亚岁”等,为冬季的大节日,在古代民间有“冬至大如年”的说法,所以漂泊在外的人在冬至这天都要回家过冬至,进行祭祖、家庭聚餐等活动。古时有“冬至阳生”之说,即从冬至这天开始,天地阳气开始渐强,代表下一个循环开始,是一个非常吉利的日子。

### 二、冬至节气的气候特点

我国古人将冬至分为三候:“一候蚯蚓始;二候麋角解;三候水泉动”,传说蚯蚓是阴曲阳伸的生物,此时阳气已生长,但阴气仍然十分强盛,土中的蚯蚓仍