

入秋以来气温不断下降，此时，很多人是不是想起了妈妈的谆谆教诲：年轻时不注意保暖，当心老了以后“老寒腿”。“老寒腿”真是冻出来的吗？为何有的人一受凉就会关节疼？又该如何有效防治呢？今天就让我们揭开“老寒腿”的真相。

天冷了， 您的老寒腿还好吗？

“老寒腿”并非老年病

关节炎从医学上来说是由于关节软骨的退变引起的关节炎症性反应，通常认为是关节老化的表现。关节的骨头表面都有一层软骨，是人们通常说的脆骨。当这层软骨受损或者是老化之后，容易出现磨损，就如同车的车胎一样，会越磨越薄。这时候就会出现关节炎的症状，比如肿胀、疼痛、积液，严重的可以引起关节的畸形和关节僵硬。

我们常说的上下楼困难、膝关节反复疼痛、走路咔咔作响、阴雨天宛如“天气预报”……这些“老寒腿”的症状，很可能是膝关节的骨关节炎。

据世界卫生组织发布的数据，全球有超过3亿人患有骨关节炎，骨关节炎是60岁以上人群常见的

肌肉骨骼疾病，也是中老年人致残的主要原因。

人们常认为关节炎是一个老年病，事实上，所有年龄段的人，甚至包括儿童都有可能罹患此病。

长期驾驶的司机、长期穿高跟鞋的女性、关节受损伤的老年人、平时久坐的上班族……这些都是关节炎易发的人群。而随着老龄化和肥胖的流行，骨关节炎发病率正在上升，逐渐向年轻人和体力活动人群蔓延。

骨关节炎患者的病情有轻有重，轻度的骨关节炎表现为上下楼时关节疼痛，或者蹲起费力。而重度骨关节炎主要表现为膝关节的畸形，活动受限，关节肿痛明显等，严重者不能走路，影响生活质量。

“老寒腿”不是“冻”出来的

随着一波又一波冷空气的袭击，妈妈的叮嘱又在脑海中回荡：不穿秋裤小心老了会得“老寒腿”。

骨关节炎的发病原因与年轻时受凉关系不大，但与退行性病变和自身免疫等各因素相关，除年龄外，肥胖、创伤和疾病等也是引发该病的危险因素。

随着年龄增加，膝关节软骨会变薄、关节液减少，加之日常一些不良的膝关节使用习惯，加速软骨磨损，就容易出现疼痛、红肿、灵活性下降等症状。而膝关节是人体比较大的一个承重关节，受损伤最多，发生病变的机会也就多。因此，寒冷和骨关节炎的发病并没有直接的因果关系，但有可能加重已有的骨关节炎症状，并影响治疗效果。

专家表示，膝关节是一个喜

暖怕冷的关节。如果寒冷已经引起了膝关节的不适，或者双腿长时间感觉冰凉等等，秋裤该穿就得穿。



关节最怕这五个“字”

由于骨关节炎目前还没有能彻底根治的办法，应该引起所有人群的重视，对关节炎日常可以采取适当的干预帮助缓解症状并保持关节活动。

生活中，一些我们可以自我调控的不良因素也会严重影响关节健康。总结起来，关节最害怕以下5个字：

老：随年龄增长，软骨营养供应不足，骨骼中无机物增多，骨骼的弹力与韧性减低，容易导致关节软骨和骨退行性病变。

胖：如果肥胖或体重超标，那么将面临着更高的骨关节炎风险。一方面，体重会增加负重下肢关节的承重压力；另一方面，有不少研究发现，代谢异常也会对关节造成一定的损伤。

伤：外伤是年轻人被骨关节炎缠上的重要原因。在运动过程中，如果出现急性外伤，一定要

及时去医院治疗，以免留下后遗症。此外，关节的慢性劳损、不正确运动方式带来的非急性伤，也会加大骨关节炎的风险。

勤：关节用得太多，容易导致机械磨损，破坏软骨，从而出现骨关节炎。过于频繁地爬山、爬楼等运动是非常伤害关节的。

冷：如果已经是骨关节炎患者，那就需要注意保暖。因为对关节不好的人来说，寒冷会加重病情。

专家建议，保护关节，要避免久站、久坐，适度运动。发现腿沉、晨僵、关节响等苗头，一定要及早就医。

另外，患了关节炎一定要及时治疗，否则不仅膝关节会变形导致罗圈腿，还可能因长期致残导致抑郁、骨质疏松、冠心病等疾病，给患者和家庭带来经济和精神的双重打击。

相关链接

关于关节炎的常见误区

掰手指会不会得关节炎？

很多人没事的时候喜欢掰手指，掰的时候就会响一下，感觉很解压。那么经常掰手指会得关节炎吗？

其实并不会。关节两个骨头之间通常是负压的状态，相互吸在一起的，像吸盘一样，反复的掰手指会改变这个负压的状态，可能会影响到关节的稳定性，但并不会因此导致关节炎。

坐下或站起听到膝关节发出声响是否是关节炎的征兆？

膝关节的弹响并不一定是关

节炎，单纯的弹响并不是关节炎的征兆。

膝关节结构比较复杂，除了股骨、胫骨和髌骨三个关节的骨头、软骨之外，中间还有交叉韧带、半月板、滑膜等结构组成的关节。每个人的发育又不太一样，容易出现不是很匹配的情况，这时候可能会出现弹响。但是只要没有明显的疼痛或肿胀等症状，单纯的弹响没有关系，也不影响运动或活动。但是如果弹响的时候伴随有肿胀疼痛，或者是不敢活动，那么还是要重视，去寻找原因，进行针对性的治疗。（中新）

【健康红绿灯】

绿灯

吃过解热镇痛药要多喝水



服用退热药时，会大量出汗降低体温，水分损失较大，需要补充水分。常用退热药有对乙酰氨基酚、布洛芬、大剂量阿司匹林等，在服用时，要增加饮水量。而且此类药物高浓度会刺激胃黏膜，服药时大量饮水可以稀释药物浓度，减少不良反应。

猕猴桃有助缓解便秘



猕猴桃细胞含水量充足，可以增加胃肠的保水性，促进肠道蠕动，软化粪便，去除毒素。不过需要注意的是，由于猕猴桃性寒，所以脾胃虚寒者应该少食，经常性腹泻和肾虚尿频者也不宜过度食用。

红灯

饭后抽烟伤肠胃



部分坏习惯的养成对肠胃造成的损伤是比较明显的，特别是吃饭之后马上就抽烟的人，肠胃受到的伤害更大。吃完饭之后需要更多的血液给肠胃，这样才能提高消化食物的速度。而很多人吃完饭马上就抽烟，烟草中的有害物质快速进入血液循环，对肠胃比较刺激，可能会降低消化功能。

饭后喝酸奶并不助消化



有人说，酸奶有助促进胃肠蠕动和消化液的分泌，所以饭后喝酸奶助消化。也有人说，酸奶本身含有热量，吃饱了再喝酸奶就等于额外摄入热量，容易发胖。其实，吃撑了再喝酸奶反而会加重饱腹的感觉，并不利于消化。而且，酸奶本身也含有一定热量，吃饱了后再喝酸奶就等于额外摄入这些热量，长期可能导致发胖。

丰台区市场监管局

·广告·

“四聚焦”多点发力开展安全检查

为维护辖区市场秩序稳定，丰台区市场监管局东高地街道所聚焦市场秩序、辖区安全，组织执法力量对重点领域、重点场所开展安全大检查。

聚焦餐饮服务，保障“舌尖”安全 建立餐饮单位低中高风险食品安全等级台账，对中高风险餐饮单位全面检查。重点检查节假日就餐准备和订餐情况、后厨管理和食品加工

制作情况、环境卫生情况。目前开出责令改正通知书5份，当场警告3份。

聚焦时令食品，保障消费安全 以大型超市、校园周边食品经营者为重点检查对象，以糕点、食用油、酒类、茶叶、进口冷链食品、散装食品等为重点检查品种，重点查验是否销售腐败变质、过期、“三无”等不合格食品，是否超范围经

营。目前已抽检时令热销食品及食用农产品60批次。

聚焦特种设备，保障生命安全 以商场、居民楼电梯为重点，现场检查和查阅资料相结合，对自动扶梯电梯的急停按钮、乘客电梯的多方通话装置等进行抽查测试，并对特种设备的登记检验、操作人员持证等情况进行检查。出动执法人员20余人次，发现并整改隐

患4条，发出监察指令书4份，立案1起。

聚焦保供物价，保障市场稳定 严格落实市场疫情防控不放松，落实测温、扫码、戴口罩，保持市场内清洁卫生；要求市场主体做好日常保障工作，做到商品明码标价，严格落实食品安全相关制度。目前发现未明码标价两起，已立案处理。（钟苑）