

俗话说“树老根先枯，人老腿先衰”，膝关节使用频繁，承重压力大，随着年龄增长等因素，膝关节退行性病变产生的不适或疼痛较为普遍，膝关节骨性关节炎与哪些因素有关？又该如何保护膝关节？本报记者邀请到大兴区人民医院骨科副主任医师张明为大家支招如何爱“膝”自己。

保护膝关节 且行且珍膝

□本报记者 孙艳

什么是膝关节骨性关节炎？

膝关节是人体最大、最复杂的关节，由上面的股骨、下面的胫骨、前方的髌骨以及软骨、韧带、半月板、关节囊等软组织组成。主要起到承重、活动能力、运动功能作用。此类疾病往往发病缓慢、病程长，易导致疼痛、活动受限、关节畸形，严重影响生活质量。

张明介绍道，膝关节骨性关节炎是以膝关节内软骨变性、破坏、关节边缘及软骨下的骨质过度增生为特点的常见病。据统计，中国目前膝关节骨性关节炎患者将近1亿人。

当前，膝关节骨性关节炎发病率非常高，65岁以上发病率为50%，有一定比例的致残率，给家庭及社会带来严重负担。我国已经进入老龄化社会，如何保持膝关节的健康成为亟需解决的问题。

膝关节骨性关节炎与哪些因素有关？

张明表示，膝关节骨性关节炎的病因尚不明确，但与下列因素有关：

年龄 随着年龄增长，关节软骨发生退变，年纪越大，软骨退变的程度也就越大。所以又叫老年性关节炎。

机械应力 受到暴力外伤，

如扭伤、脱位、半月板损伤、关节骨折等，软骨受到损伤；过度的劳损、肥胖，增加了膝关节的负荷，增加了软骨破坏的风险，加快软骨的退变。

性别 女性患膝关节骨性关节炎的风险更高，约为男性的2-3倍。这可能与女性体内激素水平的变化有关，围绝经期女性激素水平下降，导致软骨损伤的风险增加。

膝关节畸形 膝关节的畸形如“O”型腿、“X”型腿，畸形导致膝关节的受力不均，局部应力集中，增加了软骨破坏的风险。

遗传因素 不同种族的膝关节骨性关节炎发病率是有所不同的，如髌骨、腕掌关节的骨性关节炎在白种人中多见。有些家族可能有软骨发育的缺陷，所以等到老年时会出现软骨的损伤。



得了膝关节骨性关节炎有哪些表现？

膝关节疼痛 尤其是活动时，以下蹲、上下楼梯、爬山更明显。对日常生活造成影响。

膝关节肿胀 膝关节发炎后，会产生炎性介质，使滑膜水肿、渗出，产生关节积液，从而引起膝关节肿胀。

膝关节僵硬 得了膝关节骨性关节炎，不像以前那样灵活自如。关节周围骨质增生，限制了膝关节的活动。

如何远离膝关节骨性关节炎？

饮食控制饭量 肥胖是膝关节的大敌，要想保护好膝关节，就要维持正常体重，避免因肥胖增加膝关节的负担。因此，日常

生活中建议低油、低脂、低热量饮食，多吃水果蔬菜，并控制好主食的摄入量。补钙可以有效地保护膝关节，应以食补为基础，要注意营养均衡。

运动量力而行 很多膝关节损伤是因运动不当造成的。比如，平时很少运动的人突然参与剧烈运动，这对膝关节的损伤非常大。平时运动少，腿部肌肉力量弱，膝关节本身就脆弱，再加之运动对其造成猛烈的冲击，容易导致关节受损。因此，要选择适合自己条件的运动，量力而行，循序渐进，长期坚持。

起居减少蹲和跪 从临床观察来看，膝关节疾病患者女性多于男性，其中一个重要原因是，女性生活中劳作下蹲的次数更多，而蹲和跪对膝关节的损伤都比较大。因此，要少做长期蹲跪的动作，别蹲着做家务或跪着擦地板。喜欢打太极拳的老人，也不要勉强蹲得太低，站着打高位太极就好。在站起和坐下时，注意先让膝关节轻微适当弯曲几下，然后站起或坐下，有利于保护膝关节。

膝关节注意保暖 关节受凉、受冻会诱发关节炎，所以要注意保暖，避免过于潮湿的环境。戴一个保暖型护膝是老年人保护膝关节的一个简便有效的措施。需要提醒的是，可以帮助腿部用力的运动护膝，只在运动时佩戴，平时不要戴，以免膝关节对它产生依赖，变得越来越脆弱。

【健康红绿灯】

绿灯

睡前吃根香蕉有助睡眠



香蕉里富含维生素B₆和镁，而这两种元素是缓解压力的“绝佳组合”，临床研究发现，它们结合能临时解决入睡难的问题。维生素B₆能帮助调节神经系统的物质，可以辅助大脑产生色氨酸和褪黑素，使人心情平静、愉悦，延长深度睡眠时间。镁元素可以缓解肌肉紧张和神经紧张，使人体处于更放松的状态。

扭伤后早期冷敷后期热敷



扭伤在生活中很常见，很多人搞不清扭伤后应该热敷还是冷敷，往往因为错误操作导致症状加重，记住一个原则：初期冷敷，低温可使血管收缩，能有效凝血，控制伤势。热敷通常是在扭伤出现24小时后进行，此时因伤破裂的血管已不再流血，用热毛巾敷在患处，可使淤血消散、放松关节。

红灯

胃病多源自6个字



很多胃病的发生，可以用6个字简单总结：太多、太快、太好。首先是吃得太多太快。有些人经常吃夜宵、暴饮暴食，吃得很快、很饱，患上食管反流；有些人吃得太好，喜好饮酒、大鱼大肉，进食大量油腻、辛辣食物，造成胃黏膜充血糜烂等。

失眠数羊没有用



“睡不着的时候就数羊”这种说法流传甚广，但其实并不管用。睡觉前数羊最早是由国外传入国内，“羊”的英文发音和“睡觉”很接近，所以有一定的暗示作用，但放在汉语里就完全不是一回事了。数羊时会不自觉地注意力集中到数数上，大脑反而处于一种兴奋的状态，导致越数越清醒。

健康吃小龙虾 记好5个要点

夏天是吃小龙虾的绝佳季节，人们通常难以抗拒小龙虾的诱惑，但是吃的时候并不太注意健康和食品安全问题。专家提醒，健康吃小龙虾要注意以下5个要点：

挑选三标准 挑选个头大、壳青鳃白、活力强的小龙虾。在污染水域里野生的小龙虾虽也有个头较大的，但大多数个头较小，壳厚腮暗肉少。

要现吃现做 烹制前可先将小龙虾在清水中放养，使其吐净体内泥沙等杂质，并用刷子刷净。清洗时注意安全，以防钳伤，若发生意外，及时消毒，发现伤口症状加重应及时就医。

要煮熟煮透 部分小龙虾生活水质较差，体内易寄生肺吸虫。人若是生食或吃了半生不熟的小龙虾，极可能感染上这种寄生虫，所以烹制时一定要煮熟煮透。

外食要注意 新鲜小龙虾鲜



亮饱满，身体蜷缩，肉质紧且有一定的弹性和嚼劲。而放置了一段时间或死了的小龙虾，看上去空空的，尾巴变直，肉质松软无弹性。

不要过量吃 虽然大量食用龙虾与横纹肌溶解症尚无定论，但也不能彻底排除致病嫌疑，过敏体质、痛风患者少吃为宜。

(易海)

·广告·

丰台区市场监管局卢沟桥街道所

精心部署 扎实推进年报公示工作

为积极推进辖区2022年度市场主体年报公示工作，近日，丰台区市场监管局卢沟桥街道所提早筹备、精心部署，确保2022年度市场主体年报公示工作有序开展。

强化统筹，保障落实 市场监管所高度重视，多次召开专题会议，对去年年报公示工作中存在的问题进行深刻剖析，研究部署2022年度年报公示工作。按照“网格+专组”负责制，有序督促指导辖区内市场主体依法按时年报。

凝聚力量，齐抓共管 结合辖区实际，集中对辖区9家商务楼宇、1家专业市场开展年报工作推进会，督促管理方、市场主办方落实主体责任，并通过电话、短信、微信

和上门督促等多种方式，将年报要求逐一告知辖区各经营主体，多渠道督促个体企业落实年报工作，提高履行年报公示义务的主动性、自觉性。

强化指导，精准服务 分阶段公示企业年报工作进度，设立信用信息公示专岗，指定专人负责填报指导，一对一、手把手地协助企业进行网上填报，有效推动年度报告的填写与公示工作。

下一步，丰台区市场监管局卢沟桥街道所将持续抓好年报公示工作，严把年报质量关，督导辖区市场主体积极主动、依法合规开展年报公示工作，全力打造和谐稳定的市场消费环境。

(郭雪)