

走楼梯时“咔哒”一声，长时间坐着或站立后膝盖变得僵硬、疼痛……这些可能都是膝关节炎向你发出的信号。首都医科大学附属北京康复医院肌骨康复中心医师黄晓宇提醒，膝关节炎会导致关节疼痛、僵硬、活动受限等症状，严重影响患者的生活质量，及早了解并采取有效的预防和治疗措施至关重要。



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
肌骨康复中心医师
黄晓宇

什么是膝关节炎?

膝关节炎是一种关节软骨退行性病变和继发性骨质增生为特征的慢性关节疾病，常表现为膝关节疼痛、肿胀、僵硬等症状。随着年龄的增长，关节软骨逐渐磨损，加上长期劳损、肥胖、关节畸形等因素，膝关节炎的发病率逐渐上升。

根据病情的发展，膝关节炎可分为早期、中期和晚期三个阶段。早期症状较轻，可能仅表现为轻度疼痛；中期症状逐渐加重，关节活动受限；晚期则可能

健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

膝关节磨损不可逆

6招教你且行且珍“膝”

□ 本报记者 陈曦

出现关节畸形、功能丧失等严重后果。

膝关节炎的症状有哪些?

膝关节痛 膝关节炎是膝关节炎最常见的症状。初期疼痛感很轻，偶尔发生，只在跑跳、走路多了、提重物后感觉疼痛不适，休息后疼痛能缓解。等到重度阶段，这种疼痛持续不断，尤其是晚上疼得难以入睡。

关节僵硬 一般是早上起床时或保持一个姿势较长时间未活动后，就会觉得膝盖硬硬的，舒展不开，要揉按、轻微活动上几分钟才行。不过不同于类风湿关节炎，这种僵硬的感觉一般不会超过半小时。

关节活动受限 一般在中后期才会出现。中期屈伸膝关节时会有卡住的感觉，后期更加严重，弯不下去，伸不直，甚至残疾。

关节肿大 病情进展时，膝关节周围可能出现肿胀，触摸时可能会有温度升高的感觉，能看出膝盖比另一侧粗很多。

肌肉衰弱 由于膝关节疼痛和运动受限，周围肌肉可能变得萎缩和衰弱。

关节稳定性下降 膝关节炎可能导致膝关节稳定性下降，

出现跌倒或摔伤的风险增加。

膝关节炎的治疗方法

药物治疗 药物治疗通常是膝关节炎的首选治疗方法。非甾体抗炎药，如布洛芬、塞来昔布等，能够有效减轻炎症和疼痛，是常用的治疗药物。此外，还可以考虑使用缓解肌肉紧张和改善关节活动的药物，如肌肉松弛药或关节润滑剂。需要注意的是，部分药物，如氨基葡萄糖、双醋瑞因等需要服用一定时间后才能发挥稳定疗效，因此必须遵医嘱，不可随意停药。

物理治疗 物理治疗在膝关节炎的治疗中同样占据重要地位。热敷、冷敷、按摩和理疗等物理治疗方法可以改善血液循环，缓解肌肉紧张，减轻关节疼痛和改善关节功能。例如，热敷可以促进局部血液循环，加速炎症物质的吸收；而冷敷则可以减少局部充血和水肿，缓解疼痛。

手术治疗 对于病情严重、药物治疗和物理治疗无效的膝关节炎患者，人工膝关节置换术可能是一种有效的解决方案。人工膝关节置换术是通过将受损的膝关节部分或全部切除，并植入



【健康红绿灯】

绿灯

开封的卫生巾1个月内用完



一般卫生巾的保质期为3年，但只适用于没有开包装且储存正确。若已经打开包装，最好在一个月之内用完。有些卫生巾宣称有“抗菌、抑菌、止痒”的作用，但很多产品药物含量不明确，也没有相关标准。一些有花香、薄荷气味的卫生巾虽能覆盖异味，但其中的香料成分可能会引起皮肤过敏、发炎。

红灯

总瘦不下来或是身体缺维生素



肥胖人群如果平时已经很控制饮食，运动量也足够，但还是瘦不下来，可能是身体缺乏维生素。尤其是年龄在35岁以上的人群，身体新陈代谢开始变慢，身上脂肪变多，可以尝试着补充一些和脂肪燃烧、身体代谢相关的维生素，如维生素D，有助避免脂肪堆积，加速新陈代谢，从而促进油脂和有毒物质的排出。

2024年11月下旬刊 本期看点

聚焦

深化“产改”助发展 携手同行创未来

日前，《中共中央 国务院关于深化产业工人队伍建设改革的意见》的出台，对推动产业工人队伍建设改革走深走实作出系统部署。深化产业工人队伍建设改革，要紧扣巩固党的执政基础、实施制造强国战略、全面提高产业工人素质的目标任务，强化教育、科技、人才的基础性、战略性支撑作用，建设一流产业技术工人队伍，为推进中国式现代化提供人才保障和技能支撑。本刊邀请来自不同行业的劳模、工匠，结合自身情况分享对产业工人队伍建设改革的期待和建议。

直抒胸臆

完善技能形成体系 助力产业工人素质提升

《中共中央 国务院关于深化产业工人队伍建设改革的意见》指出，要适应新型工业化发展需求，完善产业工人技能形成体系。

近年来，北京市各级工会通过提供职工参加职业教育培训优惠政策、学费资助、实行学分累计等多种手段和灵活形式，鼓励和帮助产业工人提升学历层次，推广适应产业工人工作特点和实际需求的“学分银行”“现代学徒制”等教育培训新模式，为产业工人持续提升技能提供了多样化途径。

工会博览 2024 11月
北京市总工会主管主办 中国工人报刊协会优秀期刊

封面人物 P35
北京市劳动模范
王连柱

在北京远洋公司，只要一提起船长王连柱，大家都会竖起大拇指。这个土生土长的胶东汉子，一个皮肤被海风晒得黝黑、眼神中闪烁着坚定与智慧的中年人，从小与大海为伍。虽然，如今王连柱早已上岸工作，成为北京远洋公司生产部部长，但在船员心中他仍然是那位备受大家拥戴的“老船长”。

聚焦 劳模

深化“产改”助发展 携手同行创未来
交流·直抒胸臆
完善技能形成体系 助力产业工人素质提升