

巴州疾病预防控制中心  
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



# 世界关节炎日： 守护关节健康 早诊早治是关键

□新华社记者 李恒

10月12日是世界关节炎日。什么是关节炎？临床症状有哪些？哪些人群易患关节炎？如何科学预防与治疗？记者进行了采访。

### 关节炎是小毛病？科学正确认识

关节僵硬、肿胀，晨起时关节难以动弹，需要缓一缓才能活动；活动时常会感觉到关节的摩擦，有时甚至能听到“咔嚓”声或其他摩擦音……当身体出现这些症状时，可能患上了关节炎。

北京医院骨科副主任王林介绍，关节炎是常见的慢性疾病之一，其类型多样，包括骨关节炎、类风湿性关节炎、创伤性关节炎等。其中，骨关节炎是最为常见的一种，主要与年龄增长、关节退行性变有关。骨关节炎的主要症状表现在关节疼痛、肿胀、活动不灵活等。

此外，外伤、过度运动、肥胖等因素也可能导致关节软骨纤维化、溃疡等，从而引发关节炎。

专家提醒，关节炎并非小毛病，虽然有些关节疾病有自限性倾向，靠机体调节能够控制病情发展并逐渐恢复痊愈，但早预防、早诊断、早治疗仍是关键，可以防止疾病致残，进一步控制和延缓病情。

### 老年人“专属”疾病？发病日趋年轻化

部分人群认为关节炎是老年人“专属”疾病。专家提示，几乎所有年龄段的人群都可能患上关节炎。近年来，年轻人关节炎的发病率也有上升趋势，主要以创伤性关节炎、免疫性关节炎、感染性关节炎等为主。

王林说，程度激烈、持续时间长的过度运动，以及运动损伤，如韧带等受伤后处理不当、不及时等都会增加创伤性关节炎发生风险。此外，有些年轻人可能患有银屑病或有其他免疫系统缺陷，容易出现免疫性关节炎。秋冬季外部环境偏冷，患者关节周围的血管循环不畅，寒冷、潮湿等因素会加重关节炎的症状，使疼痛症状变得更

加明显。

北京大学人民医院骨关节科副主任医师刘强介绍，以痛风性关节炎为例，以前发病年龄基本在40岁以上，但近年来由于饮食结构的变化，发病年龄也日趋年轻化。体重过重、糖尿病等都可能诱发不同年龄段的人群患上关节炎。

专家特别提醒，临床上发现越来越多四五十岁的患者可能会出现膝关节疼痛等症状。比如，患者在做蹲、跪等动作，或者爬山、上下楼时，可能会引起关节疼痛。在日常生活中，要引起重视。

### 疼痛难忍才就医？早诊早治是关键

记者走访多家医院发现，门诊中很多患者因为关节疼到难以忍受才去就医。专家提示，患者从早期就要开始规范诊治。

王林介绍，以骨关节炎为例，医生会根据每个人的不同症状和疾病发展阶段，提出个体化和阶梯化的治疗措

施。早期轻度骨关节炎患者应避免加重疼痛、肿胀等症状的活动；中度骨关节炎可通过热敷水浴、功能锻炼、药物治疗等缓解症状，延缓骨关节炎进展；重度骨关节炎可根据患者情况选择关节置换等手术治疗解除疼痛，改善关节功能。

如何做好关节炎的预防保护？华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科副主任医师张波表示，关节和骨骼的健康重在平时保养，越早越好。合理膳食、控制体重十分关键。研究表明，体重每减轻约0.45千克，膝关节的载荷就会减轻约1.8千克，减轻体重能使膝关节的发病率降低25%至50%。

多位受访专家建议，不要忽视疼痛，当关节出现疼痛或肿胀时，应及时就医。处于疼痛急性期的患者，要减少关节活动，注意关节保暖，避免频繁上下楼。患有关节炎的老年人可在医生指导下，适当补充氨糖和软骨素，以减轻关节疼痛度，改善关节功能。保持健康生活方式，改变日常生活中不合理的姿势，如久蹲等。

(新华社北京10月12日电)

## ·健康说·

### 秋季食疗止咳

入秋后，天气干燥、昼夜温差增大，不少人都会出现咳嗽。秋季止咳，可以进行食疗。

银贝雪梨汤可以清燥润肺，止咳化痰，生津止渴。银耳20克、雪梨1个、川贝母5克、冰糖20—30克。水发银耳，撕成小片，雪梨削皮，去核去籽，切成小块，与川贝母一同放入炖盅内，加适量水，蒸约1小时。

萝卜干贝粥可以补脾益肺，开胃消食，润肺化痰。白萝卜500克、干贝50克、大米200克。将白萝卜削皮切丝，干贝放进微波炉中火加热20秒，取出趁热切丝。与大米一起煮约1小时成粥，

精盐调味即可。

百合梨饮可以养阴生津，润肺益阴，清热利咽。大雪梨1个，百合、麦冬各10克，胖大海5枚。将梨切块，与百合、麦冬、胖大海同煮；待梨八分熟时，放适量冰糖，并煮至梨熟透。最后将梨挑出放入碗内，倒入梨汁，晾凉食用。

荸荠百合银耳羹可以滋阴润肺，化痰止咳，清热止渴。荸荠30克、百合15克、大枣5枚、银耳20克、冰糖20克。将荸荠去皮捣烂；百合用温水泡软；大枣去核切小丁；银耳用水泡软、去硬蒂，放入搅拌机，加2杯水，打碎。所有食材加水煮熟后即可。（据《人民日报》）



专家提示：

# 秋冬呼吸道传染病高发 重点人群及时接种疫苗

新华社北京10月14日电（记者顾天成）秋冬季节来临，疾控及医疗机构有关专家提醒，“一老一小”是秋冬季节呼吸道传染病防控的重点人群，建议加强对老年人和幼童的日常健康监测，并按照免疫程序积极及时接种疫苗。

10月12日上午，在复旦大学附属儿科医院国际门诊部，有多名家长陆续带着孩子前来打“预防针”。“宝宝在出

生后40多天感染过呼吸道合胞病毒，住院治疗了10多天才好。最近天气降温，知道手机就能预约注射相关预防单抗后，第一时间就来了。”抱着11月龄宝宝在注射后留观的李女士告诉记者。

“每年的10月到次年的3月是流感等呼吸道传染病的高发季节。”中国疾控中心研究员常昭瑞说，及时接种疫苗，是预防呼吸道传染病发生的重要举措。

常昭瑞提示，幼童和老年人是呼吸道传染病防控的重点人群，在保持良好的个人卫生和健康生活方式的基础上，要按照免疫程序及时积极接种疫苗；在呼吸道传染病高发季节，建议重点人群尽量减少或避免前往环境密闭、人员密集的场所；同时，要加强家庭日常健康监测，如果家庭成员出现发热、咳嗽等症状，要视情况及时就医，遵医嘱科学安全用药。

复旦大学附属儿科医院感染传染科副主任曾玫表示，1岁以下婴儿在流行季来临前注射呼吸道合胞病毒长效单克隆抗体，有助于预防合胞病毒引起下呼吸道感染；6月龄以上人群，如果没有禁忌证，都应该接种流感疫苗，尤其是老年人、婴幼儿、慢性基础性病患者，最好能在流行高峰期来临前就完成相关疫苗接种，更好地达到预防效果。