

天气转凉 患有骨关节炎的您 该如何保养关节呢

夏去秋来,天地欣然,人亦欣然,但对于有骨关节炎的人群来讲,尤其是老年人来说,却很难开心起来,因为天气逐渐转凉,很多老年人开始出现老寒腿的症状了,那么对于患有骨关节炎的人群来说,如何顺利的度过这个季节呢?

注意保暖很重要

我们很多人都认为是天气变化导致了骨关节炎,其实并不是这样的,骨关节炎的病理基础是我们的关节软骨出现了磨损,骨关节不再像以往那么稳定,就会继发骨赘(骨刺、骨质增生)形成,导致关节内出现滑膜的炎症。而导致我们出现骨关节炎的原因有老化、体重、过度使用以及外伤等原因,与寒凉关系并不大。

导致关节炎的原因有很多,比如温度的下降会导致关节内血管的收缩,局部缺血就会导致严重的加重,另外天气变化也有可能引起关节内炎症因子的释放,导致患有骨关节炎的患者在秋、冬两季容易出现关节的疼痛加重,那么应对这种情况我们一定要做好保暖。尤其是在早晨以及晚上的时候,这两个时间段气温变化会非常的大,那么这个时候我们就要酌情添加衣物,做好保暖。

膝关节疼痛明显的老年人可以佩戴护膝,请注意佩戴的时间不要过长,尽量不要超过两个小时,否则有可能导致肌肉萎缩,加重骨关节炎的病情。

控制体重

秋季是丰收的季节,各种食材相对来说比较丰富。但请患有骨关节炎的人群,在这个季节一定要注意自己的饮食,不要摄入过多的碳水化合物以及容易增加体重的食物,一定要严格控制自己的体重,我们的体重每增加一公斤,我们的关节就会多承担4~5公斤的压力,这还是在正常站立的情况下,如果在蹲起或者是跪在地上的情况下,压力会达到7~8倍体重,所以控制体重对于患有骨关节炎的人群来讲,是非常重要的一个措施。

合理饮食

请您饮食一定要合理,在您的食谱当中要适当的增加钙以及富含维生素D的食材,比如说像很多的菌类、蛋、奶、深海鱼类、新鲜蔬菜以及少量的动物内脏,主食一定要丰富,要适当的增加薯类以及全谷物的摄入,这样不仅可以把我们控制体重,营养也会更均衡。如果关节疼痛比较明显的老年人,可以每天适当的喝一点姜茶,对于缓解关节疼痛是有一定作用的。

适度服药

很多帮助我们控制疼痛的药物,短时间内可以很好的帮助我们控制住症状,但如果长期服用有可能会加重我们胃黏膜的损害,造成胃部不适,如果您疼痛特别严重,可以口服一段时间,不建议长期服用。

如果经过检查发现骨关节内的软骨有了磨损,但症状并不是特别严重的朋友,建

议每年要关节内注射玻璃酸钠一个疗程。玻璃酸钠,大家可以把它理解为给轴承使用润滑油,它可以帮助我们更好的润滑关节,减轻关节内的炎症反应,促进关节内本身的玻璃酸钠分泌,更好的保护我们的关节,对于早期、中期的关节炎患者,每年定期进行玻璃酸钠注射是保养关节非常重要的一个措施。

大家都知道,氨基葡萄糖是提供蛋白聚糖合成的一种物质,它可以补充我们内源性的软骨成分,补充氨基葡萄糖,可以刺激软骨细胞产生正常的蛋白多糖,促进我们的关节内滑膜合成更好的透明质酸,帮助我们润滑关节、营养关节,氨基葡萄糖对于抑制损伤软骨的一些酶,像基质金属蛋白酶,胶原酶等都有一定作用。氨基葡萄糖起效往往比较缓慢,建议您口服2~3个月的时间,如果症状不缓解,那么可以停用,如果症状有缓解,可以休息两个月之后再继续服用,定期的保养我们的关节,延缓骨关节炎的进展。

科学运动

那么对于骨关节炎的病人来说是否还能运动呢?答案是应该运动,而且一定要科学合理的运动,我们的关节设计出来,就是要承担使用功能的,就是要承受重力的,如果我们过度的休养,不给予我们关节适当的刺激,那么关节的营养状态反而会变得更差。

适当的刺激反而会刺激关节分泌营养



液,帮助我们更好的营养关节。另外适当的运动可以帮助我们维持肌肉的强度,对抗骨质疏松,维持关节的灵活性,这对于很多有骨关节炎的老年人来讲是非常重要的,因为可以帮助我们避免摔倒。

以下这些动作都是很好的康复锻炼办法,建议有骨关节炎的人群适当的坚持,只要坚持,就有收益,也只有坚持,才有收益。

总结

得了骨关节炎,不要害怕,不要每天都活在关节会进一步磨损,进一步加重的阴影里,大家一定要明白,只要我们科学合理的控制自己的体重,科学合理的使用自己的关节,不要过度运动,注意自己的饮食,科学合理的服药,适当的补充氨基葡萄糖,尤其是在关节有症状的早期、中期,骨关节炎是可以被控制住的,并不是所有的骨关节炎患者一定会恶化到要进行关节置换才能解决问题的地步。

朱新生 ZHU ORTHODONTICS

中文热线: 703-786-1909

Xinsheng Zhu, DDS, PhD 牙科矫正专家

(亦可接受短信)免费咨询

儿童及成人牙齿矫正 多年牙齿矫正经验

采用 金属托槽(metal brackets) 接受多种正牙保险和分期付款

透明托槽(clear bracket) Invisalign certified

隐形牙套(Invisalign) 服务大华府地区 两个方便地点

Dumfries 诊所 Chantilly 诊所

17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026 (Woodbridge, Quantico Marine Base 附近) Tel: 703-445-1999

14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151 (好运来, Chantilly 高中附近) Tel: 703-657-0555

Ellicott City, EZ Dental

施庆宏 牙医诊所 周末门诊

DMD, MS *波士顿大学牙科博士 *德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士 *美国牙科学会会员 *20年牙科临床经验 *上海口外主治医生、讲师	主治 ●成人小孩牙齿保健 ●补牙拔牙 ●根管治疗 ●牙冠牙桥 ●各类假牙 *牙科急诊	特点 ◆全新设备 ◆严格消毒 ◆精心诊治 ◆自费优惠 ◆接受多种保险 ◆免费咨询
---	---	---

443-546-3403

4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020 (Mon-Sat. 急诊24HRS)

6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

*纽约医学院M.D.
*著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生
*美国眼科专家文凭
*Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

●无刀激光白内障手术	●糖尿病和高血压眼底检查
●近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入	●眼下下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
●青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤	●定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 疼痛康复科

Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 国家康复医院住院医师
- 纽约州立大学研究生
- 宾州大学附属医院住院医师
- 国家卫生总署 Fellow

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
 马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
 维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

裴万征 妇产科

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

703-698-9668 starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验 诊所手术

●美国妇产科学院院士 ●乔治华盛顿大学医学院临床助理教授 ●Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业 ●哥伦比亚大学生理学博士 ●北京医科大学本科及整形外科毕业	自费优惠 ○子宫内腺清除术: 根治经血过多 ○子宫镜结扎输卵管, 不须开刀 ○松弛阴道收紧术, 改善性功能 ○痔疮切除、乳房肿物切除 ○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔 ●微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀 ●妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多 ●盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
--	---

○产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
 ○妇科年检, 各种妇科疑难病症
 ○不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
 ○设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊

Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

王冬梅 医师 DongMei Wang, M.

预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
 位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

3-073

樊薇 Wei Fan MD 内科医师

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039

地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

精神心理专科

郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D. Board Certified Psychiatrist

- ★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
 Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
 18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022