

“老寒腿”是因年轻时不穿秋裤？

关节炎并非老年病，所有年龄段的人，包括儿童都可能罹患此病。

天气转凉，一些老年人出现上下楼困难，膝关节反复疼痛的困扰，不少人认为是受凉“老寒腿”发作了。“老寒腿”真是冻出来的吗？为什么受凉关节就会疼？今天就让我们揭开“老寒腿”的真相。

疼疼疼！老司机、上班族、爱美女生要注意啦！我们常说的“老寒腿”，一般来说是骨关节炎。关节炎作为最常见的慢性疾病之一，在多种关节炎类型中，最常见的是骨关节炎和类风湿关节炎。

据世卫组织今年发布的数据，全球有超过3亿人患有骨关节炎。北京大学人民医院骨关节科主任林剑浩在去年曾介绍，从全球来看，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。

上下楼困难、膝关节反复疼痛、走路时

作响、阴雨天宛如“天气预报”……很可能是膝关节的骨关节炎。

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，但秋裤该穿还得穿！

随着冷空气的一拨又一波的袭击，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。

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 除了“老”和“胖”，还有……

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：随着年龄增长，软骨营养供应不足，骨骼中无机物增多，骨骼的弹性与韧性减低，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，那么将面临更高的骨关节炎风险。一方面，体重会增加加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性伤，也会加大骨关节炎的风



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。

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沉重打击。

朱新生 ZHU ORTHODONTICS
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
703-786-1909
(亦可接受短信)免费咨询
多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151

医生专版
A doctor in a white coat giving a thumbs up.

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com
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
●近视、远视，和散光激光矫正及人工晶体植入
●青光眼、视网膜疾病，眼睛发炎，干涩，眼睑疾病，角膜损伤
●糖尿病和高血压眼底检查
●眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
●定制和验配普通/隐形眼镜

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
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

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
○子宫内腺瘤切除术：根治经血过多
○子宫镜结扎输卵管，不须开刀
○松弛阴道收紧致，改善性功能
○痔疮切除、乳房肿瘤切除
○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
●自费优惠
○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
Herdon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170

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
主治：乳癌、肺癌、大肠癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、头颈肿瘤、肾癌、前列腺癌、膀胱癌、宫颈癌、卵巢癌、淋巴瘤、骨髓瘤等各种癌症及各种血液病
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

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

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
Fax: 301-560-4924 Email: jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)