

不穿秋裤冻出“老寒腿”？想多了

“又不穿秋裤，小心等你老了得‘老寒腿’。”伴随着降温，妈妈的叮嘱是不是又在你耳边响起？常言道，人老腿先老。特别是冬天或是阴天下雨，很多老年人开始出现活动后腿部酸疼。甚至走路一瘸一拐。许多人都会认为是受凉了，“老寒腿”发作了。其实，“老寒腿”并不是“冻”出来的，我们听听它的“官称”就知道了——骨性关节炎。北京市疾控中心健康教育所的专家就来为大家揭开“老寒腿”的真相。

图片来自网络



罪魁祸首是软骨老化

关节的活动依赖软骨。健康教育所的专家介绍，膝关节是由股骨、胫骨、腓骨这三个骨头组成的。我们在放松的时候前面一个可以动的骨头叫髌骨，髌骨底下有一层软骨面。也就是说，膝关节的两端骨头外面包裹的就是软骨。只要软骨发生问题，就会引起一系列的症狀。

软骨起什么作用呢？软骨本身有弹性，在我们走的时候、跑的时候、跳的时候，软骨随着膝关节的活动产生变形，起到润滑、缓冲、减震的作用，从而保护膝关节正常活动。

随着人上了年纪，我们的膝关节软骨会变薄、关节液减少。加之日常一些不良的膝关节使用习惯，加速软骨耗损，我们的膝关节两端的骨头就会出现“生”摩的情况，从而引发无菌性炎症，出现疼痛、红肿、灵活性下降等症狀。这时，人会感觉到膝关节涩和僵，活动就不方便了。这便是膝关节的骨关节炎了。

骨性关节炎实际上是关节、特别是软骨的退化性改变，它是一种退化性的疾病。膝关节是人体比较大的一个承重关节。腿又是我们用得最多的，所以它受损伤也是最多的，发生病变的机会也就多。

由此可见，骨关节炎并不是“不穿秋裤”惹的祸。此外，医学研究表明，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。这也就是为什么，我们会把骨关节炎和寒冷联系起来，叫它“老寒腿”。

专家表示，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。

骨刺也是帮凶

数据显示，60岁以上的人将近一半患有骨性关节炎。关节炎的致残率能达到53%，仅次于心脑血管疾病。一旦有了症狀，如果不能很好地保护它，它就会发展得非常快。

北京市疾控中心健康教育所的专家表示，得了骨性关节炎会有一些的症狀，最主要的一个症狀就是关节疼痛、肿胀、变形，甚至无法行走，导致老年人生活质量明显下降。

值得注意的是，骨刺也是“老寒腿”的帮凶。关节本身是很圆滑的，软骨磨掉了之后，软骨下面的骨头失去了软骨的防护，骨头就会往外长，形成骨刺，也就是骨质增生。如果膝关节骨质增生严重，可能会引起局部疼痛，加之韧带变松弛、润滑液分泌减少，还会带来腿部活动受限。活动的减少进一步导致肌肉力量下降、肌肉萎缩，从而影响关节的稳定性，带来更大的疼痛，这样就进入了一个恶性循环引起关节炎。

这四类人更易被“盯上”

更年期的女性 雌激素对软骨起到营养的作用。女性更年期雌激素水平下降，对关节营养的激素水平也随之下降，就容易造成关节损伤，且损伤后不容易愈合，从而出现关节病变。更年期女性的膝关节炎患病率比男性高出6倍。因此专家建议，女性在更年期之后，更应该注意保护膝关节，若有一些信号就赶紧去治疗。

肥胖的人群 肥胖不光是老年人，很多年轻人也是。久坐、不规律的饮食、缺乏运动，骨性关节炎就容易发生。胖的人发病率是正常人的好几倍。肥胖的病人如果把体重减掉5公斤，发病率就会减少50%，所以肥胖的人要控制体重。

特殊职业人群 比如说运动

员、模特、农村妇女，这三类人比较容易得这种病。

受过伤的人 曾经受过伤，特别是膝关节受过伤，会直接影响到软骨。软骨不平会产生磨损，久而久之就会发生退化。

这样做，省着用膝关节

膝关节本身就是要用的，但错误的使用方法可能会对它带来更大的损害和消耗。专家提示公众注意生活中的4个小细节，日常省着用“膝关节”，远离“老寒腿”。

减少爬楼梯 两腿站着，一条腿就负重一半。但是只要抬腿走，膝关节的负重就是原来的2倍。此外，越走快负重量越大，下楼的冲击力是最大的，可以达到体重的6倍。因此，通过上下楼来锻炼身体是不可取的。

尽量别老蹲着 总是蹲着，软骨受到挤压，时间长了以后就容易引起局部缺血，导致坏死。另外，在蹲着的时候，关节前头的髌骨是不会动的，时间长了髌骨容易出现软化。此外，对于久坐不动的办公室一族，专家建议，坐着的时候尽量把腿伸直，不要总是让腿自然垂直，保护髌骨。

适当骑车运动 骑自行车是一项很好的有氧运动，也不会增加膝关节的负担。但是凡事得有个度，顶着风骑或者上坡骑的时候，对膝关节的耗损相对就会大一些。另外，骑车一天不要超过一个小时，长时间骑车也会造成膝关节的过度磨损。

穿合适的鞋子 高跟鞋几乎成为女孩子的“标配”，但是穿着高跟鞋走路的时候，容易改变下肢力线，对关节造成损伤。此外，选择平跟鞋也有讲究。因为平跟鞋如果穿不对，在走路的时候冲击力就会传到膝关节上。所以专家建议，最好选择穿带气垫的鞋子，气垫可以吸收地面的冲击力。

来源：北京青年报

治“老寒腿”，这些方法很有效

对于治疗“老寒腿”，中医的一些方法很有效。

艾灸膝关节穴位：艾叶入药，性温，味苦辛，具有温经散寒、活血止痛功效。可选用艾条灸、隔姜灸、艾箱灸、麦粒灸、温针灸、雷火灸等灸法治疗“老寒腿”。常用的穴位有膝关节附近穴位：内外膝眼、血海、梁丘、足三里、三阴交、绝骨等。其中，膝眼穴，位于膝盖两侧，取穴时要站直，用手摸到膝盖下面，有两个小窝，外侧的是外膝眼穴，内侧的是内膝眼穴，这两个穴位能缓解膝盖疼痛。足三里穴也是我们最常见的保健穴，位于外膝眼下三寸（四个横指），胫骨外缘一横指处。艾灸以上穴位有驱寒扶正功效。

热敷膝关节：用五子散做成中药封包热敷局部。五子散组成：紫苏子60克、白芥子60克、菟丝子60克、莱菔子60克、吴茱萸60克。将以上药物与粗海盐混合，放入布袋，在微波炉内加热后，热敷于膝关节部位，每次20分钟左右，每天热敷1~2次。五子散热敷有散寒止痛、温经通络、益气活血的功效。

“老寒腿”的日常养护要点：

1.注意保暖，祛寒除湿：尤其是盛夏，人们穿着短裤短裙，膝盖更易寒气入内，易引发关节肌肉僵硬疼痛，诱发疾病。

2.减轻膝盖负担：“老寒腿”患者中不乏体型肥胖者，而过度肥胖会加重膝关节负担。不适当的运动和运动姿势也会加重膝关节负担。长跑、徒步、网球、羽毛球等运动对膝关节压力最为明显。

3.合理锻炼：鼓励患者适当有规律地锻炼，一方面可以使膝关节周围的肌肉有力，使其膝关节得到更加强有力的支撑；另一方面，也可以促进局部血液循环，改善“老寒腿”局部僵硬感，缓解疼痛。游泳是比较适合的锻炼方式，能有效活动肌肉、关节，对膝关节还是零负荷，唯一需要注意的是水温。

来源：老年生活报