天一冷膝盖就疼？膝关节问题得重视

随着年龄增长，一些老年人身体可能会出现各种各样的情况，膝关节疼痛是其中一种。天气逐渐变冷，膝关节不适的老年人膝盖疼得越来越厉害，严重影响生活质量。那么，老年人膝关节疼痛是什么原因造成的？应该怎么治疗？11月10日，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳作出解答。

健康宝典

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

A 膝关节疼痛的原因

刘艳表示，老年人膝关节疼痛的原因主要有四种，分别是骨关节炎、类风湿关节炎、膝关节周围肌肉力量减弱、骨质疏松。

骨关节炎，是老年人膝关节疼痛最常见的原因。随着年龄的增长，膝关节软骨会逐渐磨损，软骨下的骨质也会发生改变。膝关节软骨磨损后，关节面变得不再光滑，在活动时骨头之间的摩擦增加，从而引起疼痛。另外，软骨磨损后的碎屑还会刺激关节周围的组织，引发炎症反应，进一步加重疼痛。

类风湿关节炎，是一种自身免疫性疾病。在这种疾病中，身体的免疫系统错误地攻击膝关节的滑膜组织，从而导致滑膜炎症。炎症反应可能导致滑膜增生、肥厚，分泌过多关节液，使关节肿胀，同时释放炎性介质，刺激神经末梢，导致膝关节疼痛、僵硬，而且这种疼痛通常在早晨或长时间休息后加重，活动后会稍有缓解。

随着年龄增长，老年人的肌肉会逐渐萎缩，膝关节周围的肌肉力量也会逐渐减弱。例如股四头肌，对膝关节的稳定性起着重要作用。当股四头肌力量减弱时，膝关节的稳定性就会下降，人在行走或站立时，膝关节承受的压力分布不均匀，容易造成关节软骨、韧带等结构的损伤，进而引起疼痛。

骨质疏松症在老年人中较为常见。当老年人出现骨质疏松时，膝关节周围的骨质密度降低，骨骼强度也会减弱。即使是正常的日常活动，如上下楼梯，也可能因为骨骼无法承受正常的压力而导致膝关节疼痛，严重时还可能发生骨折，进一步加重疼痛症状。

B 膝关节问题有哪些症状

疼痛，是膝关节问题最主要的症状，疼痛的程度因人而异。一些老年人可能仅在长时间行走或上下楼梯后，膝关节感到轻微疼痛，休息后可缓解；而有些老年人会出现持续性的剧痛，严重影响日常生活，甚至无法正常行走。疼痛的部位通常在膝关节的前方、内侧或外侧，有时也会波及整个膝关节。

由于关节炎症、滑膜增生或关节积液等原因，膝关节可能会出现肿胀。肿胀会使膝关节看起来比正常时大，皮肤表面可能有紧绷感。用手按压肿胀部位时，会感觉到有波动感或者硬度增加，这取决于肿胀的原因是关节积液还是软组织增生。

一些老年人会感觉膝关节僵硬，尤其是在早上起床或者长时间坐立后。这种僵硬会使膝关节活动受限，需要活动一段时间后才能逐渐恢复正常。例如，有的老人早上起床后膝关节弯曲和伸直都很困难，要慢慢活动几分钟至十几分钟后，才能像平时一样自如地活动。

随着疼痛、肿胀和僵硬的加重，膝关节的活动范围会逐渐减小。严重时，老年人可能无法完全伸直或弯曲膝关节，这会影响他们的日常活动，如不能正常下蹲或者上下楼梯困难，甚至无法独立行走，需要借助拐杖或轮椅等辅助器具。

C 如何预防膝关节问题

控制体重。体重过重会增加膝关节的负担，体重每增加一公斤，膝关节在行走时承受的压力就会增加数倍。老年人应该通过合理饮食和适当运动来控制体重，减少高热量、高脂肪食物的摄入，增加蔬菜、水果和全谷物的摄入，避免体重过度增长对膝关节造成过大压力。

适度运动。虽然老年人的膝关节相对脆弱，但并不意味着不能运动，适度的运动可以增强膝关节周围的肌肉力量，提高关节的稳定性。例如散步是一种适合老年人的运动方式，每天坚持散步30分钟至1小时，可以促进膝关节的血液循环，增强肌肉力量。

另外，游泳也是一种很好的运动，因为人在水中时，身体的重力会被水的浮力所减轻，膝关节所受的压力也相对较小，同时还能锻炼到全身的肌肉。

注意保暖。膝关节受凉会使关节周围的血管收缩，血液循环不畅，容易诱发疼痛。老年人在寒冷天气要注意膝关节的保暖，建议穿厚裤子，必要时使用护膝。护膝不仅可以保暖，还能在一定程度上提供支撑，减轻膝关节的压力。

补充营养。适当补充一些对膝关节有益的营养物质，如钙、维生素D和氨基葡萄糖等。钙和维生素D有助于维持骨骼的健康，预防骨质疏松。氨基葡萄糖是软骨的重要组成部分，可以为软骨修复提供原料，在一定程度上保护膝关节软骨。老年人可以通过饮食或补充剂来获取这些营养物质，如多吃富含钙的牛奶、豆制品，多晒太阳促进维生素D的合成，也可以根据医生的建议服用氨基葡萄糖补充剂。

D 膝关节疼痛的治疗方式

保守治疗。非甾体抗炎药可以减轻关节炎症和疼痛，如布洛芬、阿司匹林等。但是老年人在服药时要注意药物的副作用，如胃肠道反应，建议在医生的指导下用药；关节营养补充剂，如氨基葡萄糖补充剂和硫酸软骨素，可以促进软骨修复和保护关节。虽然这些补充剂不能像药物一样迅速缓解疼痛，但长期服用对膝关节健康有益；一些外用的止痛药膏或贴剂，如云南白药膏、扶他林乳胶剂等，可通过皮肤渗透作用于膝关节局部，起到止痛、消炎的作用，而且外用药物相对口服药物的副作用小。

物理治疗。可用热水袋或热毛巾热敷膝关节，每次热敷15分钟至20分钟，每天2次至3次。热敷能够促进膝关节周围的血液循环，缓解肌肉痉挛，减轻疼痛；由专业人员进行膝关节按摩，或者老年人自己在家进行简单的按摩，如轻轻按摩膝关节周围来放松肌肉和改善关节的灵活性；进行理疗，如红外线照射、超短波治疗等，可以深入关节内部，减轻炎症，促进组织修复。

康复训练。康复训练主要针对膝关节周围的肌肉力量训练，例如股四头肌等长收缩训练，方法为：老年人坐在椅子上，伸直膝关节，用力绷紧大腿前方的肌肉，坚持数秒后放松，重复多次。这种训练可以增强股四头肌的力量，提高膝关节的稳定性。

手术治疗。如果老年人膝关节疼痛是由于半月板损伤、关节内游离体或轻度的软骨损伤等原因引起的，可以选择关节镜手术治疗。通过关节镜可以直接观察关节内的病变情况，并进行清理、修复等操作。人体膝关节在正常情况下，膝关节力线会合理地分布在关节面，关节软骨受力均匀。当膝关节发生病变（如骨关节炎）时，关节力线会出现偏移，导致局部关节面受力过大，加速软骨磨损和关节退变。膝关节截骨术是通过截骨（切割骨骼）并重新固定的方式，调整膝关节力线，将压力从受损严重的关节面转移到相对健康的关节面，从而减轻疼痛、延缓关节退变，并改善膝关节功能。当膝关节疼痛严重、关节软骨严重磨损或骨关节炎晚期，经过保守治疗无效时，可以考虑人工关节置换术。这种手术可以有效地缓解疼痛，恢复膝关节的功能，但手术风险相对较高，术后需要较长时间康复。