

膝关节退变为啥青睐中年女性

养生

大讲堂

郭仲华

宁夏中医医院暨中医研究院

“医生,你说我年纪轻轻的,膝关节咋就会发生退变呢?”家住银川市40岁的丁女士近一个月来右膝关节疼痛不适,到宁夏中医医院暨中医研究院就诊拍片,看到X线片检查报告膝关节轻度退变增生,疑惑不解地问医生。那么,什么是膝关节退变?

骨科主任医师李文银解释:“膝关节退变(全称为膝关节退行性病变)是影像学的一个诊断名称,临床上又称谓骨性关节炎、退行性骨关节炎、膝关节炎等。所谓退化改变,就是减退下降的意思。退变必然伴随增生,所谓增生改变,就是软骨损伤或磨损后,人体自然修复,其结果形成关节边缘或关节内骨赘或骨刺,这意味着一个人早早患上了骨关节炎。”

女性膝关节过早退变为那般

“膝关节退变本是老年人最常见的膝关节炎疾患,但现在骨科门诊上,不少40岁左右的女性就出现这种情况,可由多方面因素可导致。”李文银说。一是雌激素水平降低。40岁以上女性卵巢功能开始衰退,雌激素分泌减少,引起骨代谢紊乱,骨稳态失衡,软骨组织会渐渐老化,关节软骨修复能力就会跟着减退。二是解剖学上的差异。由于女性的髌骨中心线与小腿胫骨轴线之间的夹角(医学上称为Q角)较男性大(约5°~10°左右),这样髌骨活动时易向外倾斜,髌骨关节受力不平衡,易造成软骨磨损,尤其是大腿股四头肌肌力减弱时更明显。三是缺钙。中年妇女随着雌激素水平下降,骨丢失量增多,骨密度下降,关节功能逐渐减退。此外,还有健身不当因素。有些女性坚持健身,却忽视膝关节本身的薄弱和相应保护,尤其跑步、登山、健步走、瑜伽等运动,都容易造成膝关节劳损,诱发或加剧关节磨损和退变。

从中医角度讲,首先,女性肾气衰退、筋骨失于濡养要稍早于男性。《素问·上古天真论篇》记载:“女子五七阳明脉衰,面始焦,发始堕。六七三阳脉衰于上,面皆焦,发始白。”由于肝肾同源,肾气不足,可引起肝肾亏虚,故筋骨失养,关节则失之滑利,膝关节功能就会下降。其次是慢性劳损。过度劳累和运动,日积月累,造成筋骨受损,营卫失调,气血受阻,经络受阻。《素问·宣明五气篇》曰:“久行伤筋,久立伤骨。”说明劳损亦可损及筋骨,肝在体合筋,肾在体合骨生髓,筋骨劳损可致肝肾不足,反之亦



然。再次,不少年轻女性追求时尚,爱美不珍“膝”。天冷而膝关节不注意保温,易遭受风寒湿外邪侵袭,可导致气滞血瘀、经络不通、关节涩滞,久之易致此病。

过早退变5点表现

李文银介绍,中年女性膝关节过早退化的临床表现大致有以下几点:一是自觉关节僵硬、隐隐作痛,早晨起床时较明显,在活动以后减轻或消失,活动多时又加重。二是当长时间屈膝坐起立时,突然出现膝关节疼痛且无力、打软腿、屈伸不利现象。三是当走远点路或上下楼时感到酸痛或隐痛,逐渐加重。四是没有明显外伤,莫名关节肿痛,有滑膜炎表现者。五是活动时关节沙沙作响,或出现摩擦感,有的甚至关节开始有点变形。当出现以上症状,应及时到医院骨科就诊,拍X线片检查有助诊断。李文银提醒,只有早诊断、早治疗,才能防止病情进一步加剧。

中医调治有妙法

李文银介绍,中医认为膝关节退变属于“痹症”“骨痹”范畴。《张氏医通·诸痛门》记载:“膝痛无有不因肝肾虚者,虚则风寒湿气袭之。”《素问·长刺节论》说:“病在骨,骨重不可举,骨髓酸痛,寒气至,名曰骨痹。”患者多因肝肾不足而感受外邪,筋脉痹阻发为痹证,外邪为标,本在肝肾。肝养筋、肾生髓,肝肾亏虚则筋骨失养,关节失约而致膝关节退变。李文银认为,此病采用中医综合疗法效果更好。

中医辨证分型治疗
对于症属寒湿痹阻证,治宜祛风除湿、温经通络,方用蠲痹汤加減,中成药可用尪痹片等;对于气滞血瘀证,治宜补气活血、化瘀止痛,方用血府逐瘀汤加減,中成药选活血止痛胶囊等;对于肝肾亏虚证,治宜补

益肝肾、强筋健骨,方用左归丸加減,挟瘀者选用独活寄生汤加減,或选中成药如藤黄健骨片等;对于气血虚弱证,治宜补气活血、和营通痹,选用八珍汤加減。

穴位养护
取穴:阳陵泉穴(在小腿外侧,当腓骨小头前下方凹陷处)、阴陵泉穴(小腿内侧,胫骨内侧缘胫下凹陷处)、膝眼穴(在髌韧带两侧凹陷处,在内侧的称内膝眼,在外侧的称外膝眼即犊鼻穴)、委中穴(位于腘窝正中,腓横纹的中点)、足三里(在小腿前外侧,当外膝眼犊鼻穴下3寸)、太溪穴(在足内侧,当内踝尖与跟腱之间的凹陷处)等。

用拇指指推法的同时,可结合指揉法。此法具有舒筋通络、行气活血之效。每穴持续1~2分钟,每天可做2~3次。亦可采用艾条温灸上述部位,至皮肤出现红晕为止。

食疗推荐
1.三七炖鸡
材料:雄乌鸡1只,三七6克,黄芪10克。
做法:将三七、黄芪共纳入鸡腹内,加水适量,小火炖至鸡肉熟。加适量的葱、食盐、味精调味后即可食用。
功效:雄乌鸡养血补肾,健壮筋骨;三七化瘀止血,活血止痛;黄芪补气升阳,固表止汗;合用具温阳补肾、益气定痛功效。适合膝关节退变证属阳气不足者。

2.防风粥
材料:防风12克,粳米60克,葱白2根。
做法:加适量清水,将防风小火煎煮20分钟,去渣取汁;葱白切段备用,粳米清洗净后加入防风汁里熬粥,等粥快熟时加入葱白,文火煮熟趁热食用。每日2次。
功效:防风祛风解表、解痉止痛,粳米健脾和胃、补中益气,葱白发汗解表、散寒通阳,合用具有补中益气、祛风散寒的功效,适合膝关节退变证属寒湿痹阻者。

练功疗法
又称功能锻炼。李文银强调,功能锻

炼以休息关节、锻炼肌肉为原则。建议采用以下简单易行方法:一是勾脚运动。坐在椅子上,将腿悬空抬起伸直,把脚尖尽量往上钩,持续5秒,然后再慢慢放下。二是直腿抬高。仰卧床上,膝关节伸直,下肢抬高离床约50°~60°,坚持5秒,然后放下,左右脚轮换练习。这两种方式每次做10~15下,每日2次。这两个动作主要锻炼大腿股四头肌,大腿肌肉发达了,平时行走时膝关节受到的压迫和磨损就会小一些。

日常防护七对策

李文银形容,膝关节如同两个受力很大且不时转动的汽车轮子,容易磨损老化,日常保养不可或缺。李文银说,虽然先天禀赋因素不可改变,但后天可以预防和治疗,尤其早期及时养护可延缓这一演变过程,使关节寿命延长,生活质量提高。

1.有氧运动。经常进行适度的低强度户外有氧运动,如步行、游泳、骑行、羽毛球、八段锦等,可改善血液循环,增强肌肉力量,减缓疼痛,增加关节稳定性。
2.防止损伤。要避免运动损伤,运动前后要充分热身,运动中做好保护措施。平常防止摔伤、车祸伤等,减少重复下蹲及下跪动作,尽量减少扭伤。
3.不宜过劳。《黄帝内经》中就有“生病起于过用,此为常也”的论述。健身或减肥切忌盲目跟风,不提倡进行关节扭转及有冲击力的运动方式,不过度运动,如长时间跳广场舞、跑步、暴走、踢毽子、练瑜伽等。步行宜选择健身步道,日常莫久行久站。

4.减少爬楼。爬楼梯时,膝关节要承受人体重量3~5倍的重力,过多的负重屈伸活动,髌骨与股骨的关节面反复摩擦撞击,会加剧关节软骨的磨损,加速膝关节退行性病变。上楼不要着急,下楼可稍侧身迈步,这样能减缓关节软骨受力和扭伤,有条件时多乘电梯。亦不建议经常登山旅游或爬山锻炼。

5.控制体重。控制体重可减轻关节负重和磨损。研究发现,体重指数(BMI)降低5%~10%,可改善膝部疼痛,有助恢复关节功能。

6.温暖护膝。由于膝关节前方髌骨周围肌肉少,系皮下骨,寒风吹膝可阻遏经络,导致气血瘀滞,筋脉挛缩,不通则痛,诱发或加重病情。女性要特别注重护膝,一是可佩戴普通护膝或护膝保暖;二是热敷,如热水袋、暖宝宝等;三是天冷着装不宜上厚下薄、上热下凉,户外尽量少穿裙装等。此外,骑电动车亦要防止膝关节受风受寒。

7.日常补钙。多吃一些含钙丰富的食物,如牛奶及制品、豆制品、海带、紫菜、菠菜、花生、芝麻、苹果等。还可适当吃一些钙片。在日常生活中,增加运动和日晒也很重要,能促进钙的吸收利用。

洋葱入油锅中煸出香味后,下肉丝,翻炒片刻,酌加调味品,待洋葱九成熟时即可起锅。

功效:缓解脾胃虚寒、纳呆食少。
莲藕
冬藕补人,冬天上市的莲藕营养十分丰富,对心脾的补益作用特别突出,还可入肾,是老年体虚者的理想营养品。
莲藕老鸭汤
材料:莲藕500g,鸭肉300g,百合15g,姜片、葱段、盐等调味品适量。
做法:1.藕洗净,刮去外皮,再切成滚刀块。2.鸭肉切成块,洗净焯水。百合泡水,换水两遍备用。3.所有材料放到砂锅中加水适量开始煲,肉熟汤成,起锅放盐。

功效:清香开胃,滋阴润肺。
枸杞
据《神农本草经》记载,枸杞久服“能坚筋骨,轻身耐老”。其性甘、平,能够滋补肝肾,益精明目,长于滋肾精,补肝血。枸杞可入药、入膳,酒浸、泡茶用。
现代研究表明,枸杞有提高机体免疫力、增强机体适应调节能力、明目、抗疲劳、增强学习记忆能力、降血脂、治疗高血压的作用。但枸杞并不适宜所有人,感冒发烧时不要吃,脾胃薄弱及腹泻的人要少吃。
枸杞龙眼粥
材料:龙眼肉(干品、鲜品均可)15g,枸杞10g,大枣4个,粳米100g。
做法:1.所有食材洗净备用。2.锅中加清水,先将粳米用火煮8分钟,随后放入龙眼肉、枸杞、大枣,20分钟后煮成稀粥即可食用。
功效:补脾益肾,养血安神。

健康警示灯

李武强

河南省三门峡武强中医院

高龄老人一般指80岁以上的老人。高龄老人普遍骨质松脆,极易发生骨折,更易被忽视而造成失治误治,给老人带来长期的甚至是不可逆转的痛苦。

首先,我们了解一下骨质疏松的高龄老人的骨质有多么松脆。年轻人的骨头好比坚韧的树枝,而骨质疏松老人的骨头就好比松软的朽木。坚韧的树枝用力难以掰断,松软的朽木很容易就会折断。医生在做手术的时候会有感受,青壮年人的骨头切掉一些比较费力,而为高龄腰椎压缩性骨折患者实施椎体成形术,穿刺针可以毫不费力地刺透椎骨,穿刺针扎在骨头上犹如扎在豆腐上一样。

也许有人认为,家中老人一直吃钙片就不会骨质疏松,更不要说会因此而发生骨折。实则不然,补钙和相关治疗对骨质疏松病人确有改善作用,但年龄是不可抗拒的关键因素。大多数人的骨质疏松并不能完全逆转,况且有些老人只是单纯补钙,却不能解决根本问题,应对骨质疏松症需要系统连续的治疗方案。

高龄老人骨折有几个特点:容易发生在腰椎和髌部,也有些人发生在胸椎。常因扭伤、摔倒、负重等因素诱发,也有人没有明确的诱因。症状表现为:胸椎骨折有肋间神经痛的症状,看起来像是岔气,活动受限,咳嗽打喷嚏会有震痛。腰椎骨折主要表现为腰痛、翻身困难,也会有咳嗽打喷嚏时的疼痛,伴有便秘、腹胀等症状。髌部骨折多表现为大腿根部和臀部的疼痛,但也有些患者前述的位置不痛,而表现为膝痛或坐骨神经痛,因此更容易造成漏诊、误治。

高龄老人一旦出现岔气、腰痛、坐骨神经痛等症状,应及时就诊。检查首选磁共振,而不是X光或CT,以利于尽快确诊,得到及时正确的治疗。

养护脾胃睡得香

刘 杨 北京中医药大学东方医院
“天一冷,我这胃肠就不舒服!”“最近肉吃多了,有点消化不动了,肚子胀得厉害。”“天冷了贪嘴,晚饭吃多了,胃里翻江倒海,睡不着觉啊!”天气渐冷,消化门诊的患者渐渐多起来。冬季是肠胃疾病的高发季节,在这样的时节,很多人会觉得体内寒气重,并且胃肠不舒服。那么胃肠又怎么会影响睡眠呢?

人晚上之所以可以安眠,是气机下降,阳气收藏,阳入于阴,心神才能安宁,人才入眠或者进入深睡眠。可是如果脾胃功能不强健,胃有积滞停留,导致脾胃升降失常,阳气不收,向上漂浮,心神被扰,这样要么睡不着,要么睡着了也是浅睡眠、梦多。所以脾胃存在问题的,睡眠一般都不会太好。

中医认为,脾胃是气机升降之枢纽、气血生化之源,脾主运化、主升清,胃主降浊,脾胃功能相互配合则升清降浊,气机运化正常。如果脾胃虚弱,或进食过多,则导致食物积滞于胃,酿生湿热,壅遏于中焦,湿热上扰心神,胃气失和进而气机升降不利,阴阳失交,最终影响睡眠。

那么,怎么避免“胃不和”?
1. 饮食有节
一是指饮食的量有节制,切记不要过食肥甘厚腻、过度进食,导致饱胀腹满;二是指饮食的时间有规律,三餐定时。

中医学自古就有“饮食有节,节食益寿”的理论。《黄帝内经·素问》中指出饮食过度的危害:“饮食自倍,胃肠乃伤。……饮食不节,起居不时者……则满闭塞,下为飧泄,久为肠癖。”

2. 晚餐不宜吃得太太多
俗话说得好:“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少。”晚上人要休息,胃也一样。如果晚餐吃得太多或者吃宵夜,胃就要“加班”工作,自然影响睡眠。

此外,冬天晚上大多数人吃完饭就“宅”在家里不动了,胃中有积滞就成了常见问题。

3. 忌盲目进补
当下,许多人总担心自己及家人营养不足,希望通过进食各种营养丰富的食物来补充营养,殊不知往往造成营养过剩,过剩的营养反而变成“湿”“痰”等病理产物留在体内,影响睡眠,更影响身体健康。

4. 睡前尽量少食辛辣及煎炸食物
辣椒、姜等辛辣食物,以及各种煎炸食物,一方面会刺激胃肠道,另一方面会使机体处于燥热状态,睡前进食,不利于安神入眠。

“补冬”好物 吃对了养生又御寒

古人认为,立冬是进补的最佳时期,进行食补可抵御严寒,补充元气。《黄帝内经》中“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之,寒者温之”的养生经验也值得借鉴。
入冬后,人应少食生冷,多吃新鲜蔬菜,以及一些富含维生素和易于消化的食物。进补也要因人而异,如果盲目进补或者长期大补、偏补,反为不利。今天为大家介绍几种冬季进补的好食材,通过食疗进补,既简单又养生。

冬季补身好物

白萝卜
冬季人体阳气藏于内,阴气充于外,容易郁闭而生痰火。白萝卜性味辛甘,性凉,能顺气消食、化痰止咳、生津润燥。冬季常吃白萝卜,可以有效调理肝火虚旺,清肺热,利肝脏。
白萝卜还有宽肠通便、理气化痰、清热生津的功效,利于脾胃运化,消化不良或便秘者冬季吃萝卜是很好的食疗选择。
白萝卜排骨汤
材料:萝卜1根,排骨350g,姜、葱及调味品适量。
做法:1.排骨洗净焯水,洗干净备用;白萝卜削皮,切成小块备用。2.将姜、葱、排骨一起放入砂锅,加入适量清水,大火

煮开后转小火煲30分钟。3.倒入萝卜,放适量的盐再煲15分钟即可。
功效:健脾益气。
木耳
民间有冬令吃木耳滋补的习惯。木耳有滋补健身的功效,因其能活血祛瘀、减少人体血液凝块,对防治动脉粥样硬化、冠心病有一定帮助。
中医认为,黑木耳性平、味甘,质滑,入胃、大肠经,有活血止血、补气强身、补血通便、润肺、清涤胃肠等功效。现代营养学发现,黑木耳含有大量膳食纤维,能促进胃肠蠕动,可润肠通便、改善便秘。
黑木耳炒山药
材料:鲜山药一根,黑木耳15g,油、盐适量。
做法:1. 山药切片,黑木耳撕小块备用。2. 油烧热后放入山药、黑木耳,炒熟加盐调味即可。
功效:健脾固肾,润燥补肺。

白菜
白菜是冬季最常见的蔬菜之一。中医认为,白菜微寒味甘,无毒,具有清热解渴、止咳化痰、通利胃肠、宽胸除烦、解酒消食、下气等多种功效。
白菜含有丰富的维生素C、维生素K、钙、铁、钾等矿物质,能增强人体的抗病能力,预防感冒,防止出血,维持骨骼和牙齿

的健康,调节血压,促进新陈代谢等。白菜还含有大量的水分和膳食纤维,能润肠通便,防止便秘,清除体内毒素。
白菜豆腐汤
材料:白菜300g,豆腐200g,鸡精、盐适量。
做法:1.白菜洗净切段,豆腐洗净切方块备用。2.豆腐和白菜各下水焯一下,捞出沥干。3.锅中倒植物油烧热,放入姜蒜葱,炒香,放入豆腐略煎,加水炖约5分钟后放入白菜煮几分钟,最后调入盐和鸡精。
功效:健脾利湿。
洋葱
洋葱性味辛温,入肺经。洋葱含有丰富的硫化物和挥发油,具有刺激消化液分泌、改善肠道功能、预防感冒的作用。此外,洋葱还有抗菌、抗炎、解毒的功效。

洋葱中还含有一种名为“槲皮黄素”的物质,这是目前所知最有效的天然抗癌物质之一,它能阻止体内的生物化学机制出现变异,控制癌细胞生长,从而具有一定的防癌作用。
洋葱炒肉
材料:洋葱300g,猪瘦肉200g,调味品适量。
做法:1.将洋葱、猪肉洗净切细丝,略加生粉拌入肉丝内。2.锅烧热,将油入锅,下肉丝爆炒断生后,盛盘中待用。3.