

## 世界关节炎日

# 守护关节健康 早诊早治是关键

10月12日是世界关节炎日。什么是关节炎？临床症状有哪些？哪些人群易患关节炎？如何科学预防与治疗？记者进行了采访。

### 关节炎是小毛病？科学正确认识

关节僵硬、肿胀，晨起时关节难以动弹，需要缓一缓才能活动；活动时常会感觉到关节的摩擦，有时甚至能听到“咔嗒”声或其他摩擦音……当身体出现这些症状时，可能患上了关节炎。

北京医院骨科副主任王林介绍，关节炎是常见的慢性疾病之一，其类型多

样，包括骨关节炎、类风湿性关节炎、创伤性关节炎等。其中，骨关节炎是最为常见的一种，主要与年龄增长、关节退行性变有关。骨关节炎的主要症状表现在关节疼痛、肿胀、活动不灵活等。

此外，外伤、过度运动、肥胖等因素也可能导致关节软骨纤维化、溃疡等，

从而引发关节炎。

专家提醒，关节炎并非小毛病，虽然有些关节疾病有自限性倾向，靠机体调节能够控制病情发展并逐渐恢复痊愈，但早预防、早诊断、早治疗仍是关键，可以防止疾病致残，进一步控制和延缓病情。

### 老年人“专属”疾病？发病日趋年轻化

部分人群认为关节炎是老年人“专属”疾病。专家提示，几乎所有年龄段的人群都可能患上关节炎。近年来，年轻人关节炎的发病率也有上升趋势，主要以创伤性关节炎、免疫性关节炎、感染性关节炎等为主。

王林说，程度激烈、持续时间长的过度运动，以及运动损伤，如韧带等受伤后处理不当、不及时等都会增加创伤

性关节炎发生风险。此外，有些年轻人可能患有银屑病或有其他免疫系统缺陷，容易出现免疫性关节炎。秋冬季外部环境偏冷，患者关节周围的血管循环不畅，寒冷、潮湿等因素会加重关节炎的症状，使疼痛症状变得更加明显。

北京大学人民医院骨关节科副主任医师刘强介绍，以痛风性关节炎为例，以前发病年龄基本在40岁以上，

但近年来由于饮食结构的变化，发病年龄也日趋年轻化。体重过重、糖尿病等都可能诱发不同年龄段的人群患上关节炎。

专家特别提醒，临床上发现越来越多四五十岁的患者可能会出现膝关节疼痛等症状。比如，患者在做蹲、跪等动作，或者爬山、上下楼时，可能会引起关节疼痛。在日常生活中，要引起重视。

### 疼痛难忍才就医？早诊早治是关键

记者走访多家医院发现，门诊中很多患者因为关节疼到难以忍受才去就医。专家提示，患者从早期就要开始规范诊治。

王林介绍，以骨关节炎为例，医生会根据每个人的不同症状和疾病发展阶段，提出个体化和阶梯化的治疗措施。早期轻度骨关节炎患者应避免加重疼痛、肿胀等症状的活动；中度骨关节炎可通过热敷水浴、功能锻炼、药物治疗等缓解症状，延缓骨关节炎进展；

重度骨关节炎可根据患者情况选择关节置换等手术治疗解除疼痛，改善关节功能。

如何做好关节炎的预防？华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科副主任医师张波表示，关节和骨骼的健康重在平时保养，越早越好。合理膳食、控制体重十分关键。研究表明，体重每减轻约0.45千克，膝关节的载荷就会减轻约1.8千克，减轻体重能使膝关节炎的发

病率降低25%至50%。

多位受访专家建议，不要忽视疼痛，当关节出现疼痛或肿胀时，应及时就医。处于疼痛急性期的患者，要减少关节活动，注意关节保暖，避免频繁上下楼。患有关节炎的老年人可在医生指导下，适当补充氨糖和软骨素，以减轻关节疼痛度，改善关节功能。保持健康生活方式，改变日常生活中不合理的姿势，如久蹲等。

新华社北京10月12日电

### 老年人如何预防泌尿系结石？专家支招



新华社北京10月11日电（记者李恒）九九重阳，老年人的健康备受关注。相关医学专家提醒，若老年人出现急性腰腹疼痛，以及发热、血尿、呕吐等症状，有可能是患上了泌尿系结石。为远离泌尿系结石困扰，老年人要从日常生活入手，积极预防。

“结石是泌尿外科常见病之一，形成原因是尿液中成石物质含量过高，导致尿液处于过饱和的状态，使不同离子、化合物沉积形成结石晶体，可出现在肾脏、输尿管、膀胱等泌尿系统的不同位置。”北京医院泌尿外科主任医师王建龙介绍。

专家提醒，老年人由于身体基础状态较弱，免疫功能下降，往往更容易被结石侵害。严重的结石疾患如果治疗不及时，可能会继发重症感染，甚至危及老年人生命安全。

老年人如何在日常生活中预防泌尿系结石？王建龙表示，饮水有讲究。水是生命之源，饮水时建议遵循“三三”原则，即保证每天3000毫升的饮水量，早、中、晚三个时间段均衡饮水，可以通过观察尿色来判定饮水量是否足够。多喝水、不憋尿有助于成石性物质和细菌从尿道排出体外。

饮食上也要注意。王建龙说，啤酒含有大量的钙、草酸、嘌呤，过多摄入会导致成石性物质在泌尿系统的沉积。应减少摄入高蛋白、高脂肪的食物，控制肉类和动物内脏的摄入量，避免摄入过多盐分和糖分。太咸的食物会加重肾脏负担，影响肾脏代谢；糖分则会影响钙离子、草酸及尿的代谢。

北京医院泌尿外科主治医师孟令峰建议，多运动是避免结石沉积的有效手段，预防结石还要管住嘴、迈开腿，减少久坐久卧。



### □星空有约

## 15日天宇“上线”奇观天象月掩土星

新华社天津10月13日电（记者周润健）继今年7月25日之后，我国境内可见的奇观天象——月掩土星将于10月15日再次“上线”，感兴趣的公众可尝试观赏。

月掩行星，顾名思义就是月球遮掩行星。如果使用天文望远镜观察，会看到月面边缘一点点“蚕食”行星，非常有趣。这是很难得的一种天文现象。在一个地方等待一次观测条件很好（指在夜晚发生、地平高度足够高）的月掩行星可能要等上很多年。

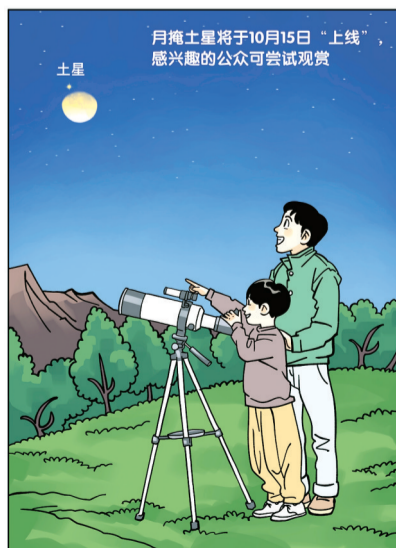
金星、火星、木星和土星这4颗行星，足够明亮、视直径也足够大，因此被月球遮掩时看点十足。土星最引人注目的就是那美丽的光环，它让土星看起来像戴了一顶草帽，因此月掩土星非常具有观赏性。

月掩土星的发生与很多因素有关，例如月球和土星的公转周期、轨道倾角、黄白交点退行等。月掩土星大致有一个周期规律，每隔五六年会出现一个

“系列”，即几乎每月一次，然后便陷入连续几年的沉寂。例如，今年将发生10次月掩土星，而此前的2020年至2023年则一次都没有，2019年共发生了13次，2015年至2018年间仅有一次。

天津市天文学会理事、天津科学技术馆天文科普专家宋媛媛介绍，在这次的10次月掩土星中，我国仅可见7月25日和10月15日这两次，均发生在凌晨。前者的观测条件最好，我国西南地区可观察到月球遮掩土星的全过程（掩始和掩终）。后者的可见范围比较小，只有我国西藏和新疆大部地区可以观察到月球与土星“亲吻”的画面。考虑到地形和交通因素，新疆更适合观测。青海、贵州、云南等地能够看到掩始，但掩终时，月球高度太低了，观测起来比较困难。而其他部分地区可在14日入夜后观察到土星与月球相距很近的画面，这一幕“星月对话”整夜可见。

“下一次我国境内可见的月掩土星是2025年2月1日，但发生在白天，观测



月掩土星 新华社发 德德德作

效果相对较差。因此本月的这次机会就显得尤为难得，有条件的公众可以去观测一番。”宋媛媛说。