



我国骨关节炎患者超1亿 怎样呵护你的关节健康? 得了关节炎? 莫轻视, 别慌张!



关节炎是最常见的慢性疾病之一,有100多种类型,很多因素都可以引发关节炎,其中,女性患类风湿性关节炎的概率是男性的3倍。而关节炎中最常见的类型是骨关节炎,它是一种由于退化或过度使用关节等因素诱发的非感染性的炎症性疾病。根据世界卫生组织发布的数据,全球骨关节炎患病人数已超过5亿,国家卫生健康委发布的数据显示,我国骨关节炎的总患病率达15%,保守估计患者超过1亿。哪些人容易患关节炎? 如何判断自己是否患上了关节炎? 又该如何应对呢? 10月12日是世界关节炎日,本期健康问诊与您一起探讨如何呵护关节健康。

蔡富根/整理

诊断关节炎要做哪些检查?

关节炎的常见类型包括类风湿性关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎、痛风性关节炎等。每种类型的关节炎都具有其自身的特点和发病机制。

诊断关节炎通常需要一系列的步骤,包括以下过程:

1.病史和体格检查:医生会询问患者关于症状、疾病历史、家族病史以及可能的风险因素。体格检查将包括关节的检查,以评估疼痛、肿胀、红斑和功能受损。

2.实验室检查:一些特殊的血液测试,可以帮助医生确定是否存在炎症或免疫系统异常。

3.影像学检查:x射线、mri、ct、超声等影像学检查可以帮助医生观察关节的结构和组织变化,以诊断关节炎的类型和严重程度。

4.滑液分析:在某些情况下,医生可能会通过关节穿刺抽取关节滑液,并将其送往实验室进行分析,以确定是否存在炎症或感染。

5.关节镜检查:在一些情况下,医生可能需要进行关节镜检查,这是一种通过小切口插入镜子来查看关节内部情况的手术。

诊断关节炎的过程通常需要综合考虑病史、体格检查和实验室检查的结果。早期诊断和治疗对于管理关节炎非常重要。

如何了解自己是否患有关节炎?

以下这些步骤,可以帮助自己了解是否可能患有关节炎:

1.注意身体症状:关节炎常表现为关节的疼痛、肿胀、僵硬和功能受损。

2.了解风险因素:一些风险因素可能增加患有关节炎的可能性,如家族病史、年龄、性别和生活方式。

3.自我评估:您可以自行进行初步的关节健康评估,记录关节症状的出现、持续时间和严重程度,这些信息可以帮助医生更好地了解您的情况。

4.咨询医生:如果您怀疑自己患有关节炎,应尽早咨询医生,家庭医生或风湿病专家是最合适的医生。

5.获取诊断和治疗建议:一旦医生确定您患有关节炎,他们将为您制订个性化的治疗计划,包括药物、物理治疗、生活方式改变等。

早期诊断和治疗对于管理关节炎非常重要,可以减轻症状、延缓疾病进展并提高生活质量。

关节炎对生活有哪些影响?

关节炎对患者的生活会产生广泛的影响,这些影响可能会影响身体、情感和社交方面的多个层面。以下是关节炎可能对患者生活产生的一些主要影响:

1.疼痛和不适:关节炎通常伴随着疼痛、肿胀和关节不适,这些症状可能会影响到日常活动和睡眠。

2.关节僵硬:关节炎可能导致关节僵硬,尤其在早晨或长时间休息后。这会限制关节的活动范围。

3.运动能力下降:患者可能会感到运动能力下降,难以进行正常的体力活动,如行走、爬楼梯和举重。

4.生活质量降低:关节炎的疼痛和功能障碍可以显著降低生活质量,影响到工作、社交活动和娱乐。

5.社交障碍:关节炎可能使社交互动变得更加具有挑战性,因为患者可能需要避免或限制某些活动。

6.职业和就业问题:患者可能需要应对工作环境中的挑战,如座位时间过长、提重物 and 职业选择。

7.心理健康问题:患者可能会面临焦虑、抑郁和情感困扰,尤其是因为疼痛和疾病的潜在长期性质而感到挫折。

8.药物治疗副作用:某些关节炎药物可能会导致副作用,如胃肠道问题、免疫系统抑制和其他健康问题。

9.家庭生活:关节炎可能需要家庭成员提供更多的支持和协助,可能会影响家庭生活的日常运作。

10.健康教育和自我管理:患者需要学习如何管理疾病,包括药物管理、锻炼、饮食和其他自我管理策略。

尽管关节炎可能会对生活产生许多挑战,但通过积极的治疗和康复计划,以及获得社会和家庭的支持,患者可以管理疾病,提高生活质量,尽量减少这些影响。建议与医疗专家密切合作,制订个性化的治疗计划。

关节炎的治疗

关节炎是一种慢性疾病,目前尚无治愈的方法,但可以通过治疗来控制症状、减轻疼痛和改善生活质量。

1.药物治疗:医生可能会开具药物来减轻疼痛、减少关节炎引起的炎症和控制疾病进展。常用的药物包括非甾体抗炎药(nsoids)、疾病修食药物(dmards)、生物制剂、糖皮质激素等。

2.物理治疗:物理治疗帮助恢复关节的运动和功能,包括关节活动度练习、热敷、冷敷、超声波疗法和电刺激疗法等。

3.锻炼:适度的锻炼对关节炎患者非常重要,可以帮助增加肌肉强度、改善关节灵活性,并减轻疼痛。

4.饮食和体重管理:保持健康的体重对于关节炎患者尤为重要,多余的体重会增加关节的负担。均衡的饮食也有助于减轻炎症。

5.关节保护:学习如何保护关节,避免过度用力和损伤,可以帮助延缓关节炎的进展。

6.药物管理:遵循医生的处方,按时服用药物,监测药物的副作用,并与医疗团队保持定期的联系。

7.手术治疗:在一些情况下,如关节严重受损或无法通过其他治疗方法控制症状时,手术可能是一个选择,包括关节置换手术或关节镜检查。

8.替代疗法:如针灸、按摩、中草药和营养补充剂,作为辅助治疗。

9.心理支持:心理支持和心理治疗可以帮助患者应对与关节炎相关的情感和心理健康问题。

关节炎患者锻炼的注意事项

1.咨询医生:在开始新的锻炼计划之前,建议咨询医生或风湿病专家,他们可以根据具体情况和关节炎类型提供建议。

2.个性化计划:锻炼计划应该是个性化的,根据病情和体能水平制定。

3.选择适当的活动:低冲击性的锻炼,如散步、游泳、骑自行车和瑜伽,通常对关节炎患者更为友好。

4.适度 and 渐进性:开始时应保持适度的锻炼强度,并逐渐增加。避免过度用力或进行高强度的活动,以防止关节受伤。

5.热敷和休息:在锻炼前可以使用热敷来放松关节和肌肉。在锻炼后,给身体足够的休息时间,以减轻疲劳和炎症。

6.关注疼痛:如果锻炼过程中出现持续或加重的疼痛,请停止该活动并咨询医生,疼痛是身体发出的信号,不应忽视。

7.坚持锻炼:锻炼应成为日常生活的一部分,而不是偶尔进行,定期锻炼对于管理关节炎非常重要。

8.监测进展:与医生定期沟通,汇报锻炼进展和任何不适,以便根据需要进行调整。