

关节炎患者如何恢复

张 勇

都江堰市中医医院 611830

〔中图分类号〕R684.3 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2019) 07-089-01

关节炎，这三个字我们在老人的口中听到的比较多，这种疾病在中老年人比较常见，关节炎是一种慢性关节性疾病。在我们的身边有很多老人，他们的手指的关节要比我们的异常粗大，还有一些老年人一到阴天或是下雨天，他们一些地方的关节就开始疼痛，因此一些活动就受到一些限制，给正常的生活带来一些不便。

一、得关节炎的原因有什么？

1、体重：得关节炎的第一大原因可能就是肥胖了，体重大的患者由于自己体重过重，在日常行动中对抗增加更重的负荷，再加上有什么激烈的运动，对关节的伤害是严重的。因为肥胖改变患者的走路方式，长期以往关节处负荷增大，发生畸形，容易引发膝盖的关节炎。

2、年龄：我国的关节炎多数为中老年人，因为关节炎随着年龄的增长发病的概率会大大的增加，因为人一到了中老年阶段，骨质疏松，骨头中一些物质下降，造成骨头的韧性下降，再加上一些时候，无意间造成一些伤害，对于关节处便会有发炎的可能。

3、激素：还有一种激素也影响关节炎的引发，这种关节炎的诱因一般在女性朋友的身上，因为女生体内有一种雌激素，这种激素主要是与关节软骨有关，这种激素影响一些关于关节软骨一些物质的分泌。

4、遗传：有一些关节炎被写在基因里，会遗传给下一代。

5、关节形变：有一些人，在婴幼儿时期，在父母的照看下，像抱宝宝的姿势不对，造成一些地方关节畸形，像有的人在成长的过程中，造成的关节变形。在长期以往的生活后，关节形态变化严重造成关节炎。

6、其他因素：一些人长时间生活在潮湿的环境中，造成风湿病严重，造成身体内的血液运行不畅，关节是我们经常活动，由于身体内的血液运行不畅，关节周围供能不足，最后造成发炎。

二、关节炎患者如何恢复？

1、一些关节炎患者可以每天在平路上坚持走半个小时左右，如果可以最好是边走边活动，活动身体各个地方的关节，从头到脚，

这样可以有助于预防其他地方关节和韧带的僵硬老化。

2、对于一些骨关节炎患者，尤其是膝关节炎时，膝盖不能受太大的力，平时应该减少膝盖的运动。但在恢复过程中，做一些适当的运动有利于恢复，可以选择骑自行车，上半身的重量都由坐垫承担了，不会把身体上的压力，发在膝关节上，而且膝盖可以得到适当的锻炼。但在每次骑自行车时，最好是不要过快，抱着锻炼的目的去骑行，每天坚持对骨关节炎有很大的帮助。

3、患者在睡觉之前和起床的时候可以做一些运动，每天在入睡前，先将关节发炎处用热水袋暖敷一阵，再将患处轻轻的活动，为了预防其他关节处发病，可以活动其他关节处，每天从头到脚活动，活动到关节微微发热，就行。早上就活动一下关节就行，长期坚持，对关节有很大的帮助。

4、关节炎患者在平时饮食也可以多食用一些含维生素多的食品，比如蔬菜。尽量清淡饮食，避免体重的增加，过多的给关节造成负荷。

5、在实际生活中，有些活动无法避免，如上下楼梯和下蹲等。因为膝关节力学很复杂，在上下楼梯和下蹲的过程中，往往会承担身体几倍的重量。可想而知，一个正常人的关节在支撑时，都会有这么大的压力，更何况是有关节炎的患者，因此，有关节炎的患者在上下楼梯时，最好是扶着扶手，尽量减轻关节的负荷。关节炎患者在下蹲时，可以借助其他物体下蹲。在平时行走的时候，尽量慢步行走，避免膝关节不必要的负担。

关节炎最主要的症状是疼痛，在刚刚发病时，疼痛不会太严重，但是遇到天气变化或者劳累过度后，病情就可能加重，休息后病痛会有适量的减轻。人身体一个比较重要的关节：膝关节，因为我们无论到哪里都需要用腿行走，患有膝关节炎的患者，会出现疼痛，严重时不能行走，这类患者在平时需要注意：不要经常下蹲、上下楼梯、不要拎重物等。在天气变化时，关节炎患者患处会有疼痛肿胀的病状，在天气变化时，患者注意保暖。

吃药喝水非小事 正确方法你须知

陈长坤

宜宾市南溪区中医医院 四川宜宾 644100

〔中图分类号〕R95 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2019) 07-089-02

我们在什么情况下需要吃药呢，就是生病的时候。每个人都希望自己不生病，有一个健康的身体，但是人吃五谷杂粮，怎能不生病呢。无论是大病还是小病、感冒、发烧或者是胃炎、肠炎，每个人一生当中都会患有疾病。生病治疗离不开用药，但是你的

药真的吃对了吗？每次吃药的方法都是正确的吗？吃药时我们是怎样喝水的呢？这些问题也许大家都没有想过，会经常被我们忽略掉。如果生病时我们吃药喝水的方法不对，不仅不会起到治疗的效果，甚至有时还会延误我们的病情，使我们经历更长时间的