

老寒腿 是不穿秋裤 冻出来的？想多了

“又不穿秋裤，小心等你老了得‘老寒腿’。”伴随着降温，妈妈的叮嘱是不是又在你的耳边响起。常言道，人老腿先老。特别是冬天或是阴天下雨，很多老年人开始出现活动后腿部酸疼。甚至走路一瘸一拐。许多人都会认为是受凉了，“老寒腿”发作了。其实，“老寒腿”并不是“冻”出来的，我们听听它的“官称”就知道了——骨性关节炎。今天，北京市疾控中心健康教育所的专家就来为大家揭开“老寒腿”的真相。

“老寒腿”罪魁祸首是软骨老化

关节的活动依赖软骨。健康教育所的专家介绍，膝关节是由股骨、胫骨、腓骨这三个骨头组成的。我们在放松的时候前面一个可以动的骨头叫髌骨，髌骨底下有一层软骨面。也就是说，膝关节的两端骨头外面包裹的就是软骨。只要软骨发生问题，就会引起一系列的症狀。

软骨起什么作用呢？软骨本身有弹性，在我们走的时候、跑的时候、跳的时候，软骨随着膝关节的活动产生变形，起到润滑、缓冲、减震的作用，从而保护膝关节正常活动。

随着人上了年纪，我们的膝关节软骨会变薄、关节液减少。加之日常一些不良的膝关节使用习惯，加速软骨磨损，我们的膝关节两端的骨头就会出现“生”摩擦的情况，从而引发无菌性炎症，出现疼痛、红肿、灵活性下降等症狀。这时，人会感觉到膝关节涩和僵，活动就不方便了。这便是膝关节的骨关节炎了。

骨性关节炎实际上是关节、特别是软骨的退化性改变，它是一种退化性的疾病。膝关节是人体比较大的一个承重关节。腿又是我们用得最多的，所以它受损伤也是最多的，发生病变的机会也就多。

由此可见，骨关节炎并不是“不穿秋裤”惹的祸。此外，医学研究表明，寒冷和骨关节炎的发病并没有直接的因果关系，但有可能加重已有的骨关节炎症狀，并影响治疗效果。这也就是为什么，我们会把骨关节炎和寒冷联系起来，叫它“老寒腿”。

专家表示，膝关节是一个喜暖怕冷的关节。如果寒冷已经引起了膝关节的不适，或者双腿长时间感觉冰凉等等，秋裤该穿就得穿。

骨刺也是“老寒腿”的帮凶

数据显示，60岁以上的人将近一

半患有骨性关节炎。关节炎的致残率能达到53%，仅次于心脑血管疾病。一旦有了症狀，如果不能很好地保护它，它就会发展得非常快。

北京市疾控中心健康教育所的专家表示，得了骨性关节炎会有一些的症狀，最主要的一个症狀就是关节疼痛、肿胀、变形，甚至无法行走，导致老年人生活质量明显下降。

值得注意的是，骨刺也是“老寒腿”的帮凶。关节本身是很圆滑的，软骨磨掉了之后，软骨下面的骨头失去了软骨的防护，骨头就会往外长，形成骨刺，也就是骨质增生。如果膝关节骨质增生严重，可能会引起局部疼痛，加之韧带变松弛、关节液分泌减少，还会带来腿部活动受限。活动的减少进一步导致肌肉力量下降、肌肉萎缩，从而影响关节的稳定性，带来更大的疼痛，这样就进入了一个恶性循环引起关节炎。

这4类人更易被关节炎“盯上”

更年期的女性 雌激素对软骨起到营养的作用。女性更年期雌激素水平下降，对关节营养的激素水平也随之下降，就容易造成关节损伤，且损伤后不容易愈合，从而出现关节病变。更年期女性的骨关节炎患病率比男性高出6倍。因此专家建议，女性在更年期之后，更应该注意保护膝关节，若有一些信号就赶紧去治疗。

肥胖的人群 肥胖不光是老年人，很多年轻人也是。久坐、不规律的饮食、缺乏运动，骨性关节炎就容易发生。胖的人发病率是正常人的好几倍。肥胖的病人如果把体重减掉5公斤，发病率就会减少50%，所以肥胖的人要控制体重。

特殊职业人群 比如说运动员、模特、农村妇女，这三类人比较容易得这种病。

受过伤的人 曾经受过伤，特别是膝关节受过伤，会直接影响到软骨。软骨不平会产生磨损，久而久之就会发生退化。

教你省着用膝关节

膝关节本身就是要用到的，但错误的使用方法可能会给它带来更大的损害和消耗。专家提示公众注意生活中的4个小细节，日常省着用“膝关节”，远离“老寒腿”。

减少爬楼梯 两腿站着，一条腿就负重一半。但是只要抬腿走，膝关节的负重就是原来的2倍。此外，越走快负重越大，下楼的冲击力是最大的，可以达到体重的6倍。因此，通过上下楼来锻炼身体是不可取的。

尽量别老蹲着 总是蹲着，软骨受到挤压，时间长了就容易引起局部缺血，导致坏死。另外，在蹲着的时候，关节前头的髌骨是不会动的，时间长了髌骨容易出现软化。此外，对于久坐不动的办公室一族，专家建议，坐着的时候尽量把腿伸直，不要总是让腿自然垂直，保护髌骨。

适当骑车运动 骑自行车是一项很好的有氧运动，也不会增加膝关节的负担。但是凡事得有个度，顶着风骑或者上坡骑的时候，对膝关节的耗损相对就会大一些。另外，骑车一天不要超过一个小时，长时间骑车也会造成膝关节的过度磨损。

穿合适的鞋子 高跟鞋几乎成为女孩子的“标配”，但是穿着高跟鞋走路的时候，容易改变下肢力线，对关节造成损伤。此外，选择平跟鞋也有讲究。因为平跟鞋如果穿不对，在走路的时候冲击力就会传到膝关节上。所以专家建议，最好选择穿带气垫的鞋子，气垫可以吸收地面的冲击力。文/本报记者 李洁 本版原文刊载于《北京青年报》

