



五旬男子运动过度 “走”出关节炎

文章来源 / 海峡都市报

“奇怪！不是说越运动越健康吗？我怎么越运动关节越酸痛，连走路都困难？”泉州50岁的老王实在想不通。

朋友圈里，老王是位“运动狂人”，爬山、健步走，每天统计步数近2万步！他没想到，自己竟“走”出了关节炎！

每年10月12日是“世界关节炎日”。很多人认为，关节炎是老年病，但事实上骨关节炎的发病率极高，且年轻化趋势明显。近几年，因过度运动致关节受损的患者更是日益增加。泉州骨科医生提醒，运动要适度，才能更好地保护好骨关节。

疯狂运动3个月 他患上骨关节炎

忍痛半个月，老王再也受不了，10月10日前往泉州市正骨医院门诊。接诊的，是该院骨科科学科带头人谢庆华主任医师。

老王给谢医生的第一印象是“非常健壮”，却在检查中发现，老王双侧膝关节肿胀，按压髌骨时，还有骨头摩擦的感觉，提示软骨磨损厉害。

谢医生问老王：“平时活动

量大不大？”一旁的家人先说开了：“他每天运动个不停！”因为家里没啥负担，孩子又上了大学，老王的空闲时间一下多了。这个夏季，他天天跟朋友去锻炼，早上爬大坪山，晚上绕公园健步走，每天计步近2万步！然而，运动两个多月，老王慢慢发现不对劲——爬楼梯时膝盖会痛，蹲起愈发困难，后来甚至连走路都

困难！他只能停掉所有运动。

结合检查结果，老王确诊膝骨关节炎。得知结果时，他还挺纳闷：“都说生命在于运动，我天天运动，怎么还得关节炎了？”

“这是过度运动导致的骨关节炎！”谢医生耐心解释，在给老王对症治疗的同时，一再提醒他不能再过度运动。

关节受损患者增多 和这两个原因有关

据了解，关节炎是最常见的慢性疾病之一，其中，最常见的是骨关节炎和类风湿关节炎两种。骨关节炎又称退行性关节炎、肥大性或增生性关节炎，因为各种原因，引起关节面软骨损伤，导致关节活动受限、关节疼痛、上下楼梯或蹲起困难。该病好发

于中老年人，发病率随年龄增加而上升。除年龄外，体重过重、外伤史和各种代谢性疾病也是引发该病的危险因素。

值得注意的是，近年来，因过度运动引起骨关节炎的患者又有“抬头”趋势。这几年，谢庆华主任医师接诊了许多这样的患

者。谢庆华主任医师分析，过度运动虽然可以强壮肌肉，但也会加重骨关节的磨损、退化，尤其是爬山、蹲起等动作。此外，运动前的热身、运动后的拉伸可以缓解酸痛以及身体机能的尽快恢复，但却被很多人忽略。



医生提醒 这样运动才科学

那么，如何避免因运动导致骨关节炎呢？

谢医生建议，第一，运动要适量，并注意循序渐进。如果平时没有运动习惯或很少运动，可以从散步10分钟开始，然后，10分钟、20分钟、半小时慢慢地加大运动量。以健步走为例，老年朋友每天8000步左右为宜。

第二，运动前，充分做好热身、放松活动。肌肉拉伸，关节活动是很有必要的，可以预防关节损伤的发生。运动结束时记得做一些拉伸、整理活动，使机体更好地从紧张状态逐渐过渡到安静状态，有利于疲劳的消除和身体机能的尽快恢复。

第三，如果已经患有关节炎，那么要避免负重的锻炼，比如长跑、快跑、登山和频繁的上下楼梯。此外，老年人也尽量不要选择动作幅度过大的运动项目，因为反复下蹲和扭动膝关节的动作，会对关节部位造成严重的损伤。

“无论是否患有关节炎，如果关节部位出现了疼痛，休息之后仍旧无法缓解，建议及时到医院接受检查，确定病情之后好对症治疗。”谢医生提醒。

没摔没碰突然骨折 可能患上骨质疏松

文章来源 / 海峡都市报

二胎妈妈给孩子喂奶，突然背痛厉害，上医院一查，竟然胸椎骨折了！再查，原来是骨质疏松惹的祸！很多人觉得骨质疏松是老年病，殊不知，近年来骨质疏松已有了年轻化趋势！每年的10月20日是世界骨质疏松日，骨科医生提醒市民朋友，不只中老年人，年轻朋友也应预防骨质疏松。

年轻妈妈突然骨折 竟是骨质疏松惹祸

不久前，泉州35岁的小林平安诞下二胎宝宝。不料，一周前，小林突然背痛厉害，疼痛持续了两天，一直无法缓解，后来连喂奶都变得困难，前几天，她求诊于泉州市正骨医院。

检查结果让小林非常诧异——她竟然胸椎骨折了！没磕没碰也没摔着，就在家喂个奶，怎么就骨折了？而接下

来的骨密度测量提示，小林骨密度值极低，已经达到骨质疏松症的诊断标准，这次自发性胸椎骨折就是由骨质疏松引起的！

年纪轻轻，怎么会得骨质疏松症呢？接诊的骨病科医疗学科带头人谢庆华主任医师，为这位二胎妈妈排除了可能引发骨质疏松的其他疾病，最终诊断其为特发性骨质疏松症骨

折。需要警惕的是，这位妈妈哺乳期没有注意补钙，实际上，哺乳期消耗的钙量很多，比孕期更需补钙。

“临床上，因骨质疏松引发脆性骨折的患者挺常见的，以老年患者为多，我们病房现在就有好几位这样的患者，来医院时说胸痛，一拍片发现是肋骨骨折了，再查，都是骨质疏松症患者。”谢医生介绍。

追求极瘦少晒太阳 她每晚腿抽筋疼醒

相对于二胎妈妈小林，泉州40岁的白领李女士的“确诊”更值得我们警惕。

最近，李女士总觉得腰酸背痛，晚上睡觉时小腿肚老抽筋，屡次被疼醒。前天，李女士前往泉州市正骨医院求诊。接诊的谢庆华主任医师一查其骨密度，发现远远

低于同龄人，确诊骨质疏松症。

“与大多数患者相比，40岁就患上骨质疏松症，其实是偏早了。”谢医生进一步询问李女士，“挖”出了病因。原来，与大多数年轻人一样，李女士追求“瘦”，以瘦为美。为了保持身材，这个不吃，那个不

吃，营养明显不够，165cm的身高，体重不到100斤！当初在哺乳期时，她同样没有补钙，导致骨量流失迅速。另一方面，作为白领，她几乎一整天都坐在办公室，很少晒到太阳，平时运动量也少……不健康的生活习惯，最终导致其患上了骨质疏松症！



年轻人也会得骨质疏松症 与工作和生活习惯有关

据了解，骨质疏松症是一组以骨量减少或（和）骨组织微结构破坏为特征的，导致骨强度下降、脆性增加，易于发生骨折的全身性骨骼疾病。轻者可无明显症状，随着病情的发展，患者感觉到乏力，腰背容易疼痛，甚至全身骨痛。跌倒、摔落时，更容易发生骨折。严重者还可导致身体出现驼背等变形情况。

“现如今，对骨质疏松症的关注度逐渐提升，但仍集中在老年人群中。很多年轻人认为，骨质疏松是老年病，离自己还很遥远，但实际上，现在骨质疏松症有年轻化的趋势。”谢庆华主任医师指出，年轻人骨质疏松与他们的工作、生活习惯息息相关，许多患者有这些共同点：过度防晒，钙或维生素D摄入不足；不爱运动；饮食不均衡，爱喝碳酸饮料、咖啡等刺激性饮料等。

谢医生解释，一般来说，骨量在25岁达到峰值，25岁以后开始慢慢走下坡路，女性绝经以后会有一个迅速下降的过程。

案例

科普