



# 天冷膝盖就疼,是“老寒腿”吗?

本报记者 晏飞

徐州矿务集团总医院骨科专家门诊的诊室里,72岁的陈大爷一边揉着膝盖一边说:“天一变冷,我的‘老寒腿’就又犯了,比天气预报还准。”

随着徐州气温持续走低,因膝盖酸痛、僵硬前往医院就诊的中老年患者明显增多。徐矿总医院骨科主任医师王斌指出,“老寒腿”医学上称为“膝骨性关节炎”,是一种关节软骨磨损退变引发的慢性疾病,寒冷并非病因,而是“加重器”。

## “老寒腿”的真相

“寒冷本身不直接导致关节炎,但会使已有的关节问题显形。”王斌解释,当温度降低,膝关节周围血管收缩,血液循环减慢,原本存在的炎症和疼痛会更明显。真正的致病因素包括年龄增长、体重过重、关节过度使用或损伤等。

王斌特别提到,近年来此病有年轻化趋势。“许多年轻人因秋冬保暖不足、长期穿高跟鞋、体重超标或运动损伤,早早出现‘老寒腿’症状。”

早期症状多为活动后膝盖隐痛,休息后缓解。随着病程发展,会出现晨起僵硬、活动时摩擦声,甚至关节肿胀变形。

对早期、症状轻微者,基础治疗是关键。“控制体重是首要任务,体重每减轻5公斤,膝关节压力会减少20公斤。”王斌建议注意保暖,加强膝关节

周围肌肉锻炼。

对症状明显者,可采用物理治疗、药物消炎镇痛,或关节腔注射润滑剂。若关节已严重变形,影响基本生活,可考虑手术。

## 科学养护关节

冬季如何养护关节?王斌从保暖、饮食、锻炼多角度给出建议。

保暖方面,不仅要增添衣物,更应重点保护膝关节,可佩戴护膝。居家环境保持温暖干燥,避免出汗后直接吹冷风或洗凉水澡。

饮食上,可适当增加温性食物,避免寒凉之物。多补充维生素C、E及钙质,对关节软骨有保护作用。

合理的康复训练能增强膝关节稳定性,减轻疼痛。王斌推荐了几个安全动作:直腿抬高,仰卧,一腿弯曲踩地,另一腿伸直缓慢抬起至45度,保持5—10秒后缓慢放下;坐姿伸膝,坐于椅上,缓慢伸直膝关节,保持5—10秒;靠墙静蹲,背靠墙,双脚与肩同宽,缓慢下蹲至大腿与地面平行,保持10—30秒;平地行走,匀速步行20—30分钟,注意步履平稳。

“所有锻炼应循序渐进,以不引起疼痛为度。”王斌提醒,运动中若出现膝盖疼痛应立即停止。

## 关注生活细节

日常生活中的细节调整同样重要。王斌建议,避免长时间保持同一姿势,每隔40分钟起身活动片刻。减少爬楼

梯、反复深蹲、跳跃等加重膝关节负担的动作。起立时,可手扶支撑物,减少膝盖瞬间压力。

“太极拳爱好者不必勉强蹲得太低,高位太极同样有益健康。”王斌补充,选择合适的运动方式和强度,比盲目追求运动量更重要。

“大多数患者通过科学保养和适当治疗,都能有效控制症状,提高生活质量。”王斌提醒,冬季关节不适时,应及时就医、明确诊断,而非简单归咎于“老寒腿”而延误规范治疗。

## 解读专家 王斌



徐矿总医院骨科主任医师,徐州医科大学副教授、硕士研究生导师,中国医师协会江苏省分会肿瘤学组委员,SICOT中国部数字骨科学会江苏分会委员,徐州市医学会周围神经学组副组长。国际国内多种学术期刊审稿专家,徐州市医学青年后备人才。发表SCI论文12篇,核心期刊10余篇。

## 秒懂体检报告

健康原来如此简单

徐州矿务集团总医院联办

本期关键词:膝骨性关节炎

# 明明已病愈,身体却像被“掏空”?

本报记者 晏飞

这个冬天,不少人都有这样的经历:一场感冒过后,发烧、鼻塞的症状渐渐消失,但一种深层的疲惫感却悄然驻扎下来。陈女士就是其中之一,上个月,她感染了呼吸道疾病,咳嗽持续了3周。如今咳嗽早已停止,她却感觉自己的“电量”再也充不满。每天睡足八小时,白天依旧昏昏沉沉;周末只想躺着,但即便长时间休息,疲惫感也丝毫未减。

医生表示,这种挥之不去的疲惫感,很可能并非单纯的“体虚”或“没休息好”,而是一种需要警惕的医学症候——慢性疲劳综合征。

## 如何识别“慢疲”?

慢性疲劳综合征是一种以长期、严重的疲劳为核心表现的复杂状态。这种疲劳并非日常劳累所致,它具有几个鲜明特征。首先,它与活动量不匹配,轻微活动后即感疲乏;其次,它具

有“不可恢复性”,即便经过充分休息或睡眠,疲劳感也得不到有效缓解;最后,它会显著降低个人原有的活动能力,影响工作和生活。

除了核心的疲劳感,患者常常伴随一系列其他症状,包括记忆力下降或注意力难以集中,感觉头脑模糊;新出现或反复发作的头痛、咽喉痛;肌肉酸痛或关节不适(但关节通常不红肿);睡眠障碍,即便长时间睡眠后醒来仍感困倦;体力或脑力活动后,不适感持续24小时以上。

## 是“病后虚”还是“慢疲”?

如何区分是正常的“病后体虚”还是需要干预的“慢性疲劳综合征”?关键看两点,持续时间和恢复能力。普通疾病恢复期的乏力感,通常会随着时间推移逐步改善。而慢性疲劳综合征的疲惫感则会顽固存在,超过正常恢复期。如果疲惫症状在病愈后仍持续存在并超过两周,且呈现加重趋势,就

应引起重视,考虑寻求专业评估。

如果怀疑自己可能受到慢性疲劳综合征困扰,可以留意以下几个关键问题。疲惫感是否严重影响了工作或生活?休息后是否无法恢复精力?是否伴有记忆下降、睡眠障碍或疼痛等症状?这种状态是否已持续数月?若答案多为肯定,建议记录下具体症状和持续时间,咨询专业医生。

据了解,目前对于慢性疲劳综合征的管理,尚无特效药,核心在于综合调整与对症支持。首先需在医生指导下,排除其他器质性疾病。治疗上强调“倾听身体的声音”,避免“硬扛”和过度运动,采用“量力而行、循序渐进”的原则,进行温和活动,如散步、拉伸。均衡营养、保证饮水、建立规律的睡眠习惯至关重要。同时,学习管理压力、放松身心、维护社交支持,都有助于打破疲劳循环。

尤其需要指出的是,过度或不当的运动可能导致症状加重,建议到运动医学科,找运动处方师评估。