

骨关节炎，但愿你没有

作者：杜枚医生

是不是经常听爸爸妈妈说腿疼？是不是发现他们开始步履蹒跚？是不是自己也突然有一天关节有些隐隐作痛了？经常听人说退休后周游世界的梦想，到时候你的腿行吗？

过去十几年，全世界关节置换的人数已经翻番，未来十几年，数字会继续飙升。

2014年全美大约68万例膝关节置换手术，2030年，会有近350万。

2014年全美大约37万例髋关节置换手术，2030年，会有大约58万。

很难找到中国的数据，据估计，2013年中国共有大约30万例膝关节/髋关节置换手术，2018年中国共有接近70万例膝关节/髋关节置换手术。但是，毫无疑问，随着人口的老龄化和家庭平均收入水平的提高，这个数字也会飙升。医疗器械商已经开心地预计：到2024年，中国和印度两国的人工关节会是超过2亿美元的市场。

虽然人工关节的效果很不错，但是跟任何手术一样，关节置换手术也有风险。即便手术完美，人工关节也会有磨损，每过十几年可能还是需要再次手术来更换人工关节。另外，什么时候做关节置换也是因人而异的事情。研究发现，那些过早做了关节置换手术的病人受益低于预期。

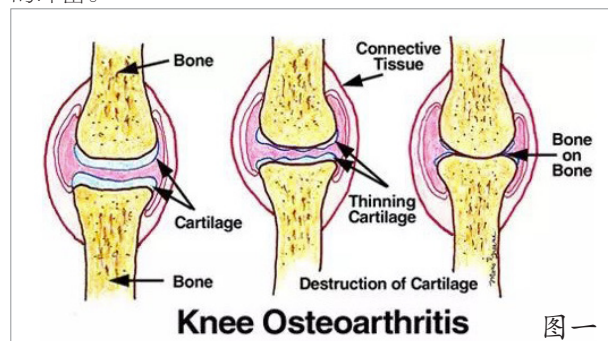
关节置换是治疗严重关节炎的最后手段。关节置换最常见的原因是骨关节炎。

虽然很多人没有听说过，但是，在各种关节炎中，骨关节炎是最常见的一种。60岁以上的人群里，高达20%的人有着或轻或重的骨关节炎。

不想被关节炎困扰吧？早了解、早预防、早受益。这一期，我们来了解一下骨关节炎。

一、我们的关节

所谓关节，是两块或者几块骨头连接的地方。根据活动程度大致分为不动关节、动关节和微动关节三种。在很多关节，骨头的末端覆盖着一层软骨（图一最左边的图）。健康的软骨坚硬而有弹性，可以减少骨头之间的摩擦，协助滑动，还有助于缓解运动带来的冲击。



骨关节炎 (Osteoarthritis, OA)

是一种主要影响软骨的关节疾病，也是一种损耗性的疾病。在骨关节炎中，软骨的表面被破坏并逐渐消失（图一中间），严重时软骨下的骨头直接相互摩擦（图一右）。这种摩擦会导致关节疼痛、肿胀甚至丧失运动能力。随着时间的推移，关节还可能会变形。此外，关节的边缘还会长出骨刺。如果骨头或软骨的碎片跑到关节腔里，会导致更多的疼痛和损伤。

跟另外一些关节炎不同，骨关节炎只影响关节，不影响内脏器官。

二、骨关节炎的风险因素

什么人容易得骨关节炎？

骨关节炎最常发生在60岁以上的人群。年轻人因为关节损伤也可能会患骨关节炎。

骨关节炎的风险因素包括：

- 超重：我们身上那些多余的肥肉都是骨骼的负担。增加的体重增加了对负重关节的压力，比如你的臀部和膝盖。你的体重越重，你的风险就越大。另外，脂肪组织产生的一些蛋白质还可能会在关节周围造成有害的炎症。

减肥！不仅好看，还健康，还能圆你周游世界的梦想。

- 年龄，骨关节炎的风险随着年龄的增长而增加。女性的风险略高于男性，原因不明。

- 关节损伤：在运动或意外事故中发生的关节损伤都会增加患骨关节炎的风险。即使是多年前的创伤，看起来也已经完全愈合，还是会增加你患骨关节炎的风险。

- 关节畸形：有些人天生有关节畸形或有软骨的缺陷，这都会增加骨关节炎的风险

- 关节软骨基因缺陷：遗传因素

- 某些工作和运动对关节的影响：如果你的工作需要某一特定关节处重复负重，那么这个地方可能最终会发展为骨关节炎。

三、骨关节炎的表现和影响

骨关节炎可以发生在任何关节，常见部位包括手、膝盖、腕部和脊柱。

骨关节炎的信号

- 刚起床或者久坐之后关节僵硬或者灵活性变差
- 一个或多个关节肿胀或疼痛
- 活动时有关节摩擦的感觉或者声音
- 有骨刺，长在关节周围的硬结节

后果

骨关节炎随着时间的推移会恶化。关节疼痛和僵硬可能变得非常严重，影响日常生活，甚至不能工作。

所以，如果你的关节疼痛或僵硬持续几天后没有

消失，建议你去看医生。

四、如何诊断骨关节炎

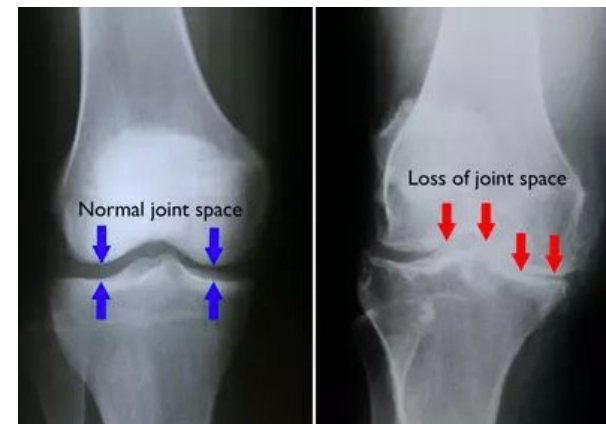
骨关节炎是如何诊断的？

没有单一的检查方法可以确诊骨关节炎。大多数医生使用几种方法来排除其它问题并做出诊断：

- 病史：不同类型的关节炎的表现不同
- 体检：在体检时，你的医生会仔细检查你的关节，是否有压痛、肿胀或发红，以及关节的活动范围。

- 影像学检查

X线光片：软骨虽然不会显现在X线光片上，但是关节处骨头之间的空隙的缩小反映了软骨的丢失。X线光片还可以显示关节周围的骨刺。有些人没有任何症状但X线光片上已经有异常了。下面左图为正常关节，右图为患有骨关节炎的关节。



核磁共振成像 (MRI)：磁共振成像通过无线电波和强磁场来生成骨骼和软组织的详细图像，包括软骨。通常不需要MRI来诊断骨关节炎。在复杂的病例中，MRI可以提供更多的信息。

- 血液检查：主要是来排除其它可能的关节炎，如风湿性关节炎。

- 关节液体分析：你的医生可能会用针从受累关节处抽取液体，做一些检查来判断是否有炎症，排除痛风或感染引起的关节疼痛。

五、如何治疗骨关节炎

目前来看，骨关节炎的发病过程不能逆转，但通常可以通过生活方式的改变、药物、手术和其它疗法来有效地控制症状，改善关节功能。

合理锻炼和控制体重是治疗骨关节炎的重要方法，除此之外，还有以下的选择：

(下接第B7版→)