



# 今天是“世界关节炎日” 呵护关节 且行且“珍膝”



周淑红

问:临床上,关节炎怎么分类?

答:目前临床诊断的关节炎有数十种,临床实践将关节炎分为四大类:退行性关节炎(骨关节炎、骨质疏松)、侵蚀性关节炎(类风湿性关节炎、强直性脊柱炎)、代谢性关节炎(痛风性关节炎)、非侵蚀性关节炎(系统性红斑狼疮性关节炎)等。最常见的是骨关节炎、骨质疏松、类风湿关节炎、强直性脊柱炎和痛风。

问:什么是骨关节炎?

答:骨关节炎主要原因是关节老化。随着年龄增长,软骨累积磨损越来越多,最后甚至没有软骨了,就出现了严重的骨关节炎。骨关节炎在中老年人中很常见,其中又以女性好发,男女发病比例约为1:2。骨关节炎也是一种关节老化的疾病,因此随着年龄增长发病率也越来越高。在我国45岁以上人群中,患有症状性膝关节炎的比例为8.1%。

问:类风湿关节炎有哪些表现症状?

答:类风湿关节炎是一种自身免疫性疾病,80%发病于35-50岁的中青年,女性多见,常见表现是双手指、腕、肘、膝、踝、足

部关节对称性疼痛,常伴有早晨起床时关节僵硬感,未经规范治疗常出现关节畸形,严重影响工作和生活。

一般表现为手、足小关节的多个、对称性关节炎,长期的关节滑膜炎、肿胀侵袭会导致关节畸形和功能丧失。

问:强直性脊柱炎会遗传吗?

答:强直性脊柱炎主要侵犯脊柱,多见于青壮年男性,主要表现为夜间及早晨起床时下腰痛,也可出现非对称性的下肢大关节炎,未经治疗出现脊柱畸形,严重影响生活质量。多有家族史,90%以上患者是HLA-B27阳性。

问:痛风性关节炎会引起哪些症状?

答:身体长期高尿酸血症后尿酸盐晶体在关节沉积诱发关节炎,疼痛剧烈、红肿明显,初期可自然消退。间断发作,如不治疗转化为慢性痛风石性关节炎后则变成持续性疼痛。除引起关节畸形外,痛风还可以引起肾功能不全、高血压、冠心病、脑卒中等。

问:判断关节炎的标准有哪些?

答:判断关节炎有五个标准:红、肿、热、痛、功能障碍。

红:是急性感染性关节炎会出现关节红肿;肿:是关节炎最常见的临床表现,与关节疼痛程度不一定相关;热:由于关节血运特别少,正常情况下摸起来是凉的,比其他部位体温低。如果关节是热的,甚至发烫,那就证明关节产生炎症,需要治疗;痛:也是关节炎的常见表现方式,疼痛部位应该很明确,某个关节疼,其他部位不疼;功能障碍:当关节炎发作会出现疼痛及炎症,会引起关节周围组织水肿,导致关节活动受限。慢性关节炎患者由于长期关节活动受限,可导致永久性关节功能丧失。

问:经常听关节疼痛的患者说,能准确预知天气预报,为什么?

答:当出现阴雨天气时,尤其是遇到阴雨连绵、大幅度降温等情况时,气压低、湿度大,会导致关节炎患者的关节胀痛感更明显。因为气温下降时,关节炎患者关节间滑液黏度增加,使关节阻力变大,影响关节活动,甚至引起疼痛。所以,天气有了变化,关节炎患者局部毛细血管和组织发生变化,释放出炎性物质,从而产生酸胀感,第一时间就可以判断出要变天了。

问:日常生活,如何预防关节炎?

答:关节也需要保养。1.减

重。一般来说,关节炎的发生与肥胖息息相关,因此减轻体重是关节炎患者的首要任务。减轻自身体重,就是减轻了关节的负重;2.保暖。受寒受冻后,会使关节周围的组织和血管收缩,造成血液循环不畅,加重骨关节炎的症状,患者要做到保暖,女性患者也应避免穿高跟鞋;3.锻炼。正确的锻炼可以预防、延缓和减慢关节炎的进程。有益的锻炼包括:游泳、散步、骑脚踏车、打太极拳、卧直腿抬高等活动。而不正确的过度锻炼可导致骨关节炎加重,如爬山、爬楼梯或下蹲起立等;4.补钙。营养不良会造成骨质疏松、支撑关节的肌肉力量减退,对骨关节炎的发展也有推波助澜的作用。日常饮食中要注意增加优质蛋白的摄入,适量补充钙剂和维生素D,补钙的最好时机是在每晚的临睡之前。少喝碳酸饮料和含咖啡因成分的饮料,老年人要多吃奶制品、豆制品、海产品、蛋类、蔬菜等,保证钙摄入量;5.监测骨密度。建议45岁以上人群每年检查一次骨密度,尤其是更年期的女性。

奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰

## 现房清盘 5488元/m<sup>2</sup>

九州现房小区:生态园林,面积73-105m<sup>2</sup>,Q87直达小区门口,配套幼儿园,不限购可贷款,款清即入住办证。另25-90m<sup>2</sup>旺铺招商认购、出租。咨询热线:13321208878

## 招聘求职

### 物业公司诚聘

保安、水电暖维修工,项目管理人员等岗位,男性60岁以下身体健康,无不良嗜好,懂水电者优先,工资面议。(本广告长期有效) 电话:13893197184

## 专业搬家

# 宏远搬家

20年搬家公司,质优价低 不满意可拒绝付款! 18209317810 8865333

## 家政清洗

## 旧房翻新

砸墙、刷墙、木工、瓦工、新房门面装修,水电暖改造。 133 6943 8686

## 兰飞清洗

擦玻璃,整体保洁,高空清洗,石材养护,房屋粉刷。13919300120

## 王琼妇联家政

二十年诚信经营 口碑铸就品牌 保姆、月嫂、厨嫂、陪护、育婴师、地暖清洗 临夏路83号(派出所楼上)1015室 8460554 微信号13909401872

## 家电维修

<b>家电维修</b> 专修冰箱、空调、洗衣机、热水器、燃气灶、油烟机(洗),保修三年 15002539957	<b>冰箱冰柜</b> 加氟、精修、炉灶、热水器 13893236198
<b>老兵空调</b> 维修、移机、加氟 13919373598	温馨提示:敬请读者 查实信息 尽享权益

## 出售房屋

城关亚太嘉园96平米,西南,电梯,精装修,产权,送全套家电 15009311622

## 专业开锁

## 专业开修换锁

西关 15101219985 安宁 7827909 雁滩 13993190054 七里河 15101228077 火车站 13669315681 西固 15693196117

## 工商证照

## 资质咨询

施工总承包,监理资质,设计资质,房地产开发资质代理。 18993130117

## 门窗制品

## 兰州卷闸门

安装维修各种卷闸门、防火门、卷帘门、玻璃门、感应门、肯德基门、伸缩门。 15682811123

## 专业防水

## 公告

专修楼顶卫生间漏水 17726971761

## 公告

本人马学忠名下注册有一辆甘N51176普通二轮摩托车,车架号:LC6PCJK5550000941,发动机号:F457-201676,现因车辆灭失无法追回,与该车相关的一切手续自登报之日起一并作废,本人承诺若该车辆出现或有违法行为愿承担一切法律责任。 声明人:马学忠

## 奔流新闻·兰州晨报 同步发布

登广告 办挂失

4662740 8150592

## 声明

本人孙友甫名下注册有一辆甘N92686大阳牌DY150ZH-5正三轮载货摩托车,车架号为LATZCKLY493305964,发动机号80501429,现因车辆灭失无法追回,与该车相关一切手续自登报之日起一并作废。 声明人:孙友甫

## 声明

本人孙卫军名下注册有一辆甘N80466五征牌7YP-1450DA7三轮汽车,车架号为L5Z1H25C6A1101118,发动机号11008250089,现因车辆灭失无法追回,与该车相关一切手续自登报之日起一并作废。 声明人:孙卫军

## 声明

本人孙卫军名下注册有一辆甘NJ5832海陵牌HL250GY-B普通二轮摩托车,车架号为LCMLCNDJ5EF050356,发动机号3E101946,现因车辆灭失无法追回,与该车相关一切手续自登报之日起一并作废。 声明人:孙卫军

## 声明

本人赵吉财名下注册有一辆甘NA9285大阳牌DY175ZH正三轮载货摩托车,车架号为LATZCZLY894126365,发动机号92052206,现因车辆灭失无法追回,与该车相关一切手续自登报之日起一并作废。 声明人:赵吉财

## 声明

本人赵吉财名下注册有一辆甘ND1964金城铃木牌SJ110-E普通二轮摩托车,车架号为LJCXCHLY3A2017907,发动机号RHA2016561,现因车辆灭失无法追回,与该车相关一切手续自登报之日起一并作废。 声明人:赵吉财

## 注销公告

兰州新区四路通国际供应链管理有限公司(统一社会信用代码91620100MA72DDJ76F)法人:王定安 经股东会决议,拟向登记机关申请注销登记,请债权债务于见报之日起45日内向本公司清算申报债权债务。 地址:甘肃省兰州市兰州新区综合保税区 电话:13919843655

## 注销公告

兰州元源工程造价咨询有限公司,统一社会信用代码:91620102345574368F,拟向登记机关申请注销登记,清算组由法人朱延林等人组成,请债权债务于见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。逾期后果自负。 电话:19993144417

## 声明

城关南滨河东路尔羯羊大自然烤肉店遗失营业执照副本注册号620102600762400,声明作废。

挂失甘肃羽梦科商贸有限公司在中国光大银行股份有限公司兰州安宁支行预留公章、合同章、出库章、法人章各一枚,声明作废。

## 遗失公告

挂失县霞霞展业证02000262050380020190200029 挂失石红利执业证00001562050000002019000106 挂失榆中金通建材有限公司开户许可证核准号J8210010873401 挂失红古窑街治军军货物信息服务站营业执照正本,注册号620111600115270(1-1) 挂失兰州市七里河区财政局社保科,开户许可证正本,核准号:Z8210000503701 挂失闪亮身份证620123199407212715轨道·城市曙光A区合同编号2021预0151126声明挂失。 挂失赵多红缴纳甘肃逸丰房地产开发有限公司房款收据号:0000348 大写:肆拾万叁仟零壹拾壹元。收据号:0000661 大写:拾万元整。 挂失邵笠舒/贾磊缴纳甘肃逸丰房地产开发有限公司房款收据号:0000987 金额:贰万元整; 收据号:0000941 金额:贰拾万元整; 收据号:0000942 金额:贰拾万元整; 收据号:0001139 金额:伍拾玖万贰仟叁佰柒拾伍元整; 收据号:0001141 金额:壹拾捌万柒仟柒佰伍拾肆元整

## 专业疏通

## 通下水 修马桶 清洗地暖暖气

13669303337

## 修水暖,洗地暖,通下水 换阀门,修马桶,修水管

13099266406

## 通下水 地暖清洗 修暖气 修水管 修漏水

13088787038

## 老兵水暖.疏通 修上下水管道

13109366662

## 低价通下水

不通不收钱 城关 西站 安宁 13008788289

## 殡葬服务

# 兰州市殡仪馆

# 96444

24小时便民服务热线 让殡葬更简单

## 孝恩堂殡葬服务

城关、雁滩、西站、安宁、桥北 鲜花布置灵堂 验棺出殡 穿衣、寿衣、全新灵棚 24小时随叫随到 明码收费 15379007356

## 善孝殡葬服务

城关、雁滩、西站、安宁、桥北 鲜花布置灵堂 验棺出殡 穿衣、寿衣、全新灵棚 24小时服务 随叫随到 明码标价 明码收费 13909461099

提示:省、市级行政审批和政务服务办理事项规定:《兰州晨报》为各类证件挂失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体!