

# 为啥人老先老腿? (下)

## 知道这五个真相 且行且珍膝

重也不是越轻越好，体重太轻也会影响关节的强度和稳定性。

比如，体重太轻的人，容易出现骨质疏松，那么由骨骼为主要成分组成的关节，必然强度受损。具体到膝关节，骨质疏松会导致内侧胫骨平台的软骨下骨强度下降，好比是房子的地基不牢，软骨下骨表面的软骨受力就会不均匀，进而导致软骨退化提前。

### 真相三 结构复杂 避免外伤影响关节牢固性

膝关节的结构复杂，其由股骨远端、胫骨近端和髌骨三部分骨性结构组成，骨性结构表面覆盖透明软骨，起到减少摩擦和缓冲应力的作用，相互之间形成髌股关

节和股胫关节。胫骨和股骨之间存在半月板，是一种纤维软骨垫，作用是增加活动过程中胫骨和股骨之间的接触面积，稳定关节并且分散应力，减少冲击力；还有前交叉韧带和后交叉韧带，两者精妙配合维持膝关节屈伸过程中的稳定，如果这两条韧带损伤甚至断裂，会导致膝关节不稳定，加速关节磨损老化。髌骨的远近端分别连接髌腱和股四头肌腱，膝关节两侧还有内侧和外侧副韧带。

上述的这些结构，有一个受损或是退变强度不够，都会影响膝关节的稳定性，进而加速关节老化。

养护方案 这一

点是改变不了的，我们能做的就是尽量避免膝关节外伤。一旦受伤因其结构复杂修复困难，也不可能完全修复，必然导致关节的稳定性牢固性下降，关节老化速度也必然加快。

如果受伤，就需要充分休养，尽量做到关节最大程度的恢复，否则残留症状后更难处理。

### 真相四 皮包骨 注意保暖别受凉

用“皮包骨”形容膝关节的状态再形象不过了，其周围没有肌肉的保护。由于膝关节周围没有肌肉，皮肤韧带和关节囊等结构的厚度较小，则膝关节容易受凉。

受凉后血管收

缩，必然导致血流量下降，造成关节及周围结构供养不足，关节磨损后不能及时进行新陈代谢修复，会导致关节软骨容易磨损，及滑膜水肿发炎。久而久之，膝关节不可逆的损害就形成了。

有人说，欧美人、俄罗斯人、日本人都没有穿秋裤的习惯，他们的膝关节也没如何不好呀？其实，这样做横向对比也存在一些争议，欧美人和俄罗斯人的种族体质与我们有较大差别，他们更加耐受寒冷；日本人，从出生开始无论何时都是光着两条腿的，也许是这样能够提早适应寒冷，他们的膝关节血管也适应了寒冷状况下工作，而不会受冷收缩。

养护方案 我们国人的膝关节不能耐受寒冷，就必须注意保暖，特别是，随着关节的老化就更需要保

暖了。这其实是关节养护中最容易做到的环节。

### 真相五 关节软骨不能再生 防患未然及时修复

膝关节里的关节软骨承受巨大的压力，冲击力、摩擦、不稳定、滑膜炎和营养不佳都会影响软骨的完整，久而久之软骨会皴裂、剥脱、缺失，而且软骨一旦损伤到一定程度，则无法再生。

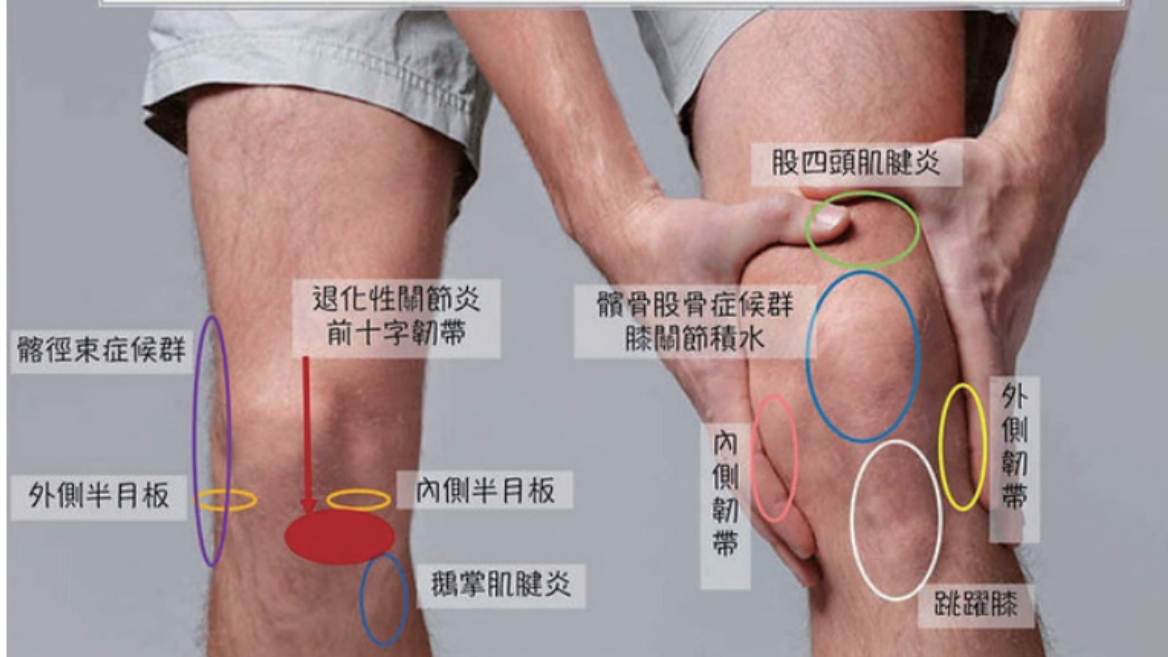
养护方案 最好的办法就是不让关节软骨受损，或是强化关节软骨。目前临床上有补充关节软骨成分的药物，比如：氨基葡萄糖类、硫酸软骨素和硫酸角质素等。在关节软骨尚处在健康或轻度受损的状况下有一定的修复作用。这种修复作用有限，且因人而异。

文/张良 (北京医院)

来源：北京青年报

71

### 膝盖好痛痛的原因



其他原因：腰、髋部转移痛、臀肌失能、扁平足、O型腿。

©制作: 梁醫師



© dreamstime.com

ID: 170484441 © Dreamstime