



武汉科技  
大学附属 天佑医院

TIANYOU HOSPITAL AFFILIATED TO  
WUHAN UNIVERSITY OF SCIENCE & TECHNOLOGY

# 骨关节炎 健康教育处方

天佑科普 医心为民

# 骨关节炎定义

骨关节炎是多种因素引起的**关节软骨损伤、破坏**导致的关节疾病。最常见的症状是关节**疼痛和僵硬**，久坐后起立活动时症状明显，活动后稍缓解，但活动过量后又会再加重。



# 骨关节炎主要危险因素

骨关节炎主要危险因素包括：

**肥胖**、**关节软骨损伤**、**膝关节畸形**、**长时间寒冷阴湿**环境等。年龄越大患病可能性越大，女性患病风险是男性的 2~3 倍。

## 关节最怕的4个字



① 关节怕“冷”



② 关节怕“胖”



③ 关节怕“磨”



④ 关节怕“静”

采取健康生活方式，积极治疗，有助于身体康复、改善生活质量。

# 健康生活方式



**控制体重：**超重或肥胖患者应通过健康饮食、合理的运动锻炼控制体重。



**合理饮食：**饮食营养均衡，多补充含钙和蛋白质丰富的食物，多喝水。



**适度锻炼：**打太极、散步不仅对膝关节负担小，而且还能强化膝关节附近的肌肉。



**注意保暖：**膝关节受冷也会加重疼痛，所以膝关节保暖尤为重要。



**补充钙质：**补充钙质能给膝盖加上润滑油，减少关节之间的摩擦，还能让软骨变的饱满。

# 治疗与康复



- ✓ **遵医嘱服药。**
- ✓ 外用膏药可根据具体情况使用，注意皮肤过敏。
- ✓ 可以**局部热敷**（如用热水袋等），但关节肿胀积液期不建议使用。

## ✓ 康复锻炼

- (1) 关节活动范围锻炼：膝关节伸直和弯曲的锻炼每天做 100 次，保持关节灵活运动。
- (2) 肌肉锻炼：将腿绷直抬腿，坚持 5~10 秒放下。建议每天练习 100 次。
- (3) 步行：简单易行，是耐力锻炼的首选。
- (4) 骑车：膝关节负重少，能增强肌肉力量。



## 急症处理

因劳累或受凉等情况可能会出现关节肿胀、疼痛等症状急性加重，这时应休息，减少行走、提重物等活动，可以冰敷、外用消炎止痛软膏，必要时可口服消炎止疼药。如果病情加重，及时就医。