

老寒腿的“冰与火之歌”

■于维汉

近来，气温下降，门诊上因为关节疼痛前来就医的患者也逐渐增多。最常听到的诉苦就是，“医生，我这个膝盖天一冷就痛得厉害。”“我的腿一着凉就犯病，已经好多年了。”

天一冷，腿就不利索，医学上有个专业名称将其称为膝关节炎。更多人则习惯性地称其为“老寒腿”，这个称呼得到大众的广泛认可，与疾病的自身特点密不可分。

“老”意味着该病在老年人群中高发。俗话说“人老先老腿”，就是大家在生活中最真实的切身体会。一上了年纪，上下楼梯、下蹲起身这些动作都会有所不便甚至产生疼痛。

“寒”指的是每逢天气变化，尤其是剧烈降温之时，膝关节症状就表现得尤为明显，僵硬、疼痛不适，严重者甚至膝盖屈伸活动都有困难。

“腿”则体现在疾病症状更多表现在下肢，其中以膝盖疼痛最为常见和明显。调查显示，我国65岁以上膝关节疼痛人群中逾半数均为骨性关节炎患者，75岁以上膝痛人群的骨性关节炎患病率超过80%。

天气越来越冷，又到了老寒腿的高发季节，下文就从“冰与火”两个角度聊聊防治老寒腿那些事。

“冰”——老寒腿真是冻出来的？

很多人认为，年轻时关节不注意保暖，膝盖经常受凉，年纪大了关节炎就会找上门。实际上，膝关节炎并非受凉所引发的。

临床上，膝关节炎骨性关节炎的主要病理表现是关节软骨出现老化和磨损所致。随着软骨退变磨损加重，关节表面逐渐失去软骨保护，软骨下面的骨头裸露出来，骨与骨之间直接摩擦，关节内滑膜、关节周围韧带结构也随之发生变化，最终导致关节肿胀、疼痛、活动受限制等症状。

何谓关节软骨？打个形象的比方，在菜市场常见到的猪棒骨、



本版图片：视觉中国

牛棒骨两端那层白亮亮、滑溜溜的软骨即关节软骨。正常情况下，关节软骨可以起到润滑关节、保护骨面的作用。在膝关节炎骨性关节炎患者的关节中，由于年龄增长、关节老化或是过度磨损等原因，他们的关节软骨丧失了完整性，最后引起诸多症状。

寒冷本身并不会引起关节软骨的病变，故寒冷与老寒腿不存在直接因果关系。但温度降低会引起血管收缩、血液循环不畅、关节滑膜受到刺激、肌肉紧张、关节僵硬等一系列变化，加重膝盖的症状表现。从这个层面来说，寒冷与老寒腿也有一定相关性。

“火”——保暖热敷能治疗老寒腿吗？

艾灸、暖宝宝、护膝、红外线、理疗仪……市面上各种暖膝产品五花八门，保暖热敷究竟能治疗老寒腿吗？

首先，要明确的一点是，注意关节保暖的确可以缓解症状，毕竟寒冷

是加重症状的诱因之一。从身体感受方面来讲，不少患者确实会因为症状减轻而误以为疾病被治好了，但事实并非如此。

正如上文所述，膝关节炎骨性关节炎的主要病因是关节软骨出了问题，而单纯保暖或热敷并不能让病变的软骨恢复原状。因此，如果出现了明确的疾病症状，热敷与保暖的确可以缓解疼痛，但还是要及时就医对症治疗。

阶梯化治疗老寒腿，及时就医不延误

提到膝关节炎骨性关节炎，不少患者的第一反应是自己的关节环掉要手术换人工关节了，实际上并非如此。需要换关节的骨性关节炎患者往往已经进展到非常严重的阶段。

目前，国内外普遍认同膝关节炎骨性关节炎应该施行阶梯化治疗，医生根据X线、核磁共振等影像学检查资料评估骨关节炎磨损程度并对骨性关节炎进行分期。

初期患者往往可以通过运动及生活指导、关节肌肉锻炼、康复治疗等基础

强大腿的肌肉力量训练。

在此分享一个有效的锻炼动作：直腿抬高。平躺后将大腿、小腿完全伸直，脚背往上翘。下肢抬高床面呈约30°角，保持这个姿势5至10秒，然后缓慢放下，反复练习。每次锻炼至少要重复此动作20至50个，每天最少做4组。

■避免久坐，适量运动

对于关节软骨而言，只有接受适当的力学刺激才能更好发挥其功能，长期久坐得不到力学刺激会加速软骨退化。因此，在工作生活中要避免久坐，时不时起来活动一下，走一走、跳一跳，这也是对关节的一种保护。

治疗得到改善。比如，减轻体重，生活中避免长时间跑、跳、蹲，避免上下楼梯或爬山，增强膝关节周围肌肉力量训练，使用拐杖或助行器减轻患侧膝盖负重等。

早期患者则需要基础治疗之上联合外用药物、口服药、关节腔注射等药物治疗。常用药物包括外用贴膏、口服非甾体类抗炎药、软骨补充剂以及关节腔内玻璃酸钠注射等。

中期患者往往药物治疗效果不理想，需要结合外科手术进行干预。随着技术的发展，外科手术也逐渐微创化。关节镜微创手术只需要在膝盖两侧建立两个0.5厘米的小切口，通过微创手术器械就可以看到膝关节内具体结构，在直视下看到膝关节内病变磨损的部位并进行处理，可进行清除关节内的软骨碎块、磨除骨赘、修整破损的半月板、清除囊肿等一系列手术。虽然不能逆转疾病进程，但通过微创手段，处理当前病变，可有效延缓病情进展，从而延后关节置换的时间。

晚期患者关节软骨磨损严重，微创或关节周围截骨等保留自身膝盖的手术效果并不理想，只能选择人工关节置换。关节置换的原理很简单，即用人工关节表面替代磨损的关节软骨，避免骨与骨直接摩擦，可以立竿见影地缓解疾病晚期因为骨对骨直接接触磨损所产生的疼痛。

目前，除全部膝关节置换外，膝单侧置换技术也逐渐普及。单侧置换适用于膝单侧磨损严重，另一侧结构尚完好的患者。相比于全部膝关节置换，单侧置换可以保留自身膝内更多的韧带结构，手术更微创，康复更迅速，是符合条件患者的更优之选。

老寒腿是一种常见疾病，但也存在着一些误区。希望更多人正确认识老寒腿，了解膝关节炎骨性关节炎的分期与治疗手段，及时就医不延误病情，未来免受病痛困扰，健步如飞。

（作者为上海市第一人民医院运动医学科医生）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

lcy@whb.cn

问 孕期需不需要补钙？

答

孙镭芹

中福会国际和平妇幼保健院药剂科药师

钙参与骨骼发育，还与神经传导、细胞信息传递、智力发展等密切相关。胎儿的生长发育需要从母体内吸收营养，孕妈妈不但要满足自身新陈代谢所需的钙，还需供给胎儿发育所需的钙，因此孕妈妈对钙的需求量增大，也容易缺钙。

如果孕妈妈缺钙，胎儿会从母体骨骼中摄取钙，骨钙溶出，影响母体的骨密度，容易导致骨质疏松。孕期缺钙不仅影响孕妈妈自身健康，还会影响胎儿骨骼和牙齿的发育，如身材矮小、骨骼发育异常、乳牙萌出延迟、牙齿排列不齐等，甚至还会导致新生儿颅骨软化、方颅、血凝不正常等。

更重要的是，钙对新生儿的智力与神经系统发育非常重要，缺钙会直接影响孩子将来的智力发育。缺钙的新生儿免疫力差，出生后体弱多病。

孕期缺钙会出现以下表现：

■下肢麻木、小腿抽筋：有些孕妈妈虽然缺钙，却没有小腿抽筋的症状；

■牙齿松动：钙是构成人体骨骼和牙齿硬组织的主要元素，缺钙能使牙齿硬组织结构疏松；

■关节、盆骨疼痛：如果钙摄入量不足，为保证血液中的钙浓度维持在正常范围内，在激素作用下，孕妈妈的骨骼中会释放大量钙，从而导致关节、盆骨疼痛；

■妊娠高血压：孕妈妈缺钙的话有可能会引起妊娠高血压。

孕期补钙可以从以下几点入手：

■注重食物补钙

食物是钙的最佳来源。孕妈妈平时可以吃一些含钙丰富的食物，比如肉类、豆制品、乳制品、鲫鱼、虾米、紫菜、鸡蛋、绿叶菜、花生、苹果等，保证蛋白质、维生素、脂肪等营养均衡，这样既能健康补钙，又能促进钙被人体吸收。

一些食物不利于钙吸收，比如汽水、

可乐、过多脂肪、过多的盐、酒精和尼古丁等。不仅是孕妈妈，全人群都应尽量少喝碳酸饮料、少油少盐饮食、不喝酒、不抽烟等，这样可以更好地留住钙。

■规律运动，多晒太阳

运动可以促进钙在骨骼的沉积，是不可替代的健骨措施。孕妈妈可适度地进行运动，比如散步、孕瑜伽等，不仅对骨骼健康有益，还能预防骨质疏松。

多晒太阳也很有必要，让人体接受足够的日光。秋冬季一般每天不少于1个小时，夏天则为半个小时左右，尽量避免上午10点至下午3点这段紫外线最强、阳光最强烈的时段。晒太阳有利于自身体内合成维生素D，促进钙的吸收。

■服用钙剂

服用钙剂的目的是补充食物供给或摄入不足的部分。晒太阳不足者，可以考虑补充一定量的维生素D。

孕早期：是胎儿细胞分裂和器官初步发育形成期，孕妈妈钙的需求量与普通成年人需求量相同(800毫克/天)。日常饮食一般能够满足机体每天的钙需求，无需额外补充钙剂。

孕中、晚期：胎儿快速生长期，孕妈妈的钙摄入量增加(1000毫克/天)。普通孕妈妈推荐从孕中期开始每天补充钙剂至少600毫克直至分娩。

对低钙摄入地区的孕妈妈、不喝牛奶的孕妈妈、双胎妊娠的孕妈妈、妊娠高血压等高危风险的孕妈妈，推荐孕妈妈每天补充钙剂1000毫克至1500毫克直至分娩，有利于产后骨密度增加与骨骼恢复，同时一定程度上可有预防子痫前期或妊娠高血压的作用。

人体血钙的浓度在清晨及入睡前最低，在此时服用钙剂效果最佳。肠胃不好的人可以随餐服用钙剂，以最大限度减少钙片对消化道的刺激，防止出现胃不舒服等问题。



问 怎么洗头才干净？

答

宋璐

嘉定区江桥医院皮肤科执行主任

不敢穿深色上衣，不然肩膀上很快一层“雪花片”；每天早上“被逼”洗头，不然到了下午一头秀发就变得“油光发亮”；购物车里总躺着几款心仪的假发片，试图靠“外援”来拯救岌岌可危的发型……

洗头、头痒、头油、脱发，随着生活节奏加快、工作压力增大，加上不良的生活方式，头皮健康带来的尴尬问题困扰着越来越多人。洗头到底该怎么洗才干净呢？

洗头，真的就干净健康了吗？先来看看健康头皮的具体要求——不痒、没有头屑、不出油、没有大量头屑。

要达到这个标准，正确的清洁和护理必不可少，首先在洗发护发产品的选择上，需选择正规厂家生产的、适合自己头皮的洗护产品。如果新换了一套洗护产品后，头皮开始痒痒、出现头屑，则说明并不适合自己，需更换，如更换后症状仍未缓解，那就需要去皮肤科就诊了。

那么，在日常生活中该如何正确洗头、护发？头发虽细小，但放大看它的结构，其实内有乾坤。头发从外到内分别是毛髓质、毛皮质和毛小皮，毛皮质和毛小皮也就是常说的发芯和毛鳞片。

■洗发

在洗发前应先洗头用梳子梳理；用温水充分打湿头皮和头发；倒出适量洗发水至掌心，双手揉搓、均匀铺开涂于头发上并揉出丰富泡沫；用指腹轻轻揉搓按摩头皮，切忌用指甲用力抓头皮或动作幅度太大拉扯到头皮；待头皮全部按摩到位后，将泡沫沿着发根擦至发尾，再揉1分钟左右；最后用温水顺着头皮到发尾的方向把泡沫全部冲干净，并洗净头皮上残留泡沫。

洗头环节的要点就在于水温适宜，动作轻柔，顺着毛鳞片去清洗头发。■护发

头发冲洗干净后，在手心挤上适量护发素，揉开后沿发尾至发中的顺序均匀涂抹，注意避开头皮，避免护发素中滋养成分作用于头皮后，使得头皮过于油腻。

等待护发素在头发丝上停留约三分之分钟后，可以顺着头皮至发尾的方向把头皮和头发充分冲洗干净，再用干毛巾或干发帽轻柔地吸掉多余的水分。

吹头发也有讲究。等头上多余的水分被吸得差不多、没有明显的水滴滴下来时，就可以开始吹头发了。要注意几个要点：

■顺序：先吹干发根，再吹发尾

先把头皮吹干，可以防止着凉，也可防止头皮受风引起偏头痛，同时头发吹干是从上向下吹的，靠近发根的地方更好吹干，节省时间。

■距离：吹风机应离头发尽量远

除了风调雨顺保持头皮不烫的原则，吹风机应保持一定距离，可以有效防止头皮被烫伤，防止头发被高温损伤。

■方向：顺着头发生长的方向吹

顺着毛鳞片的方向去吹有助于毛鳞片闭合，这样吹出来的头发才顺滑不易打结。吹至发丝全部分开，摸起来还有一点潮湿。根据个人需要，热风吹完后可以转至冷风继续吹至全干，也可以等待头发自然干透。

不建议等头发自然干，长时间湿着的头皮容易使人受凉，尤其是睡前洗头时，湿发在睡觉时随着头部在枕头上移动而摩擦，反而增加发质损伤可能。

一般来说，正常头皮有一群和睦相处的微生物群，主要由细菌和真菌等组成，包括葡萄球菌、丙酸杆菌和马拉色菌。这些微生物一般不会引起头皮问题，只有当头皮微生态平衡被打破，比如皮脂分泌过多、微生物增殖过度等，才可能导致头皮问题的发生。

因此，洗发的频率应根据个人头皮的情况而定，以维持头皮的微环境平衡。比如，一天不洗头头皮就油腻又痒的人群，可每天洗头。而头皮比较干燥的人群，可一周洗两次至三次。

拥有健康的头皮和一头秀发润泽的头发需要日积月累的点滴呵护，一起正确洗头，滋养健康秀发。

孩子咳不停，止咳中成药这么挑

■卢双龙

进入12月，天气愈加寒冷，呼吸道传染性疾病来势汹汹。除了肺炎支原体外，流感病毒、腺病毒、鼻病毒、肺炎链球菌等感染也不容小觑。在众多药物中，止咳中成药在儿童疾病的治疗中也发挥着重要作用。

可面对琳琅满目的止咳中成药，到底应该如何选，怎么选才对症，也成了不少家长困惑的问题。

小儿生理特点及中成药治疗原则

中医认为，小儿“三有余，四不足”，即阳常有余，阴常不足，肝常有余，脾常不足，心常有余，肺常不足，肾常不足。加之气候干燥，病邪易犯肺，故冬季小儿易患呼吸系统疾病。

病邪入侵后，“脾为生痰之源，肺为贮痰之器，欲治咳嗽者，当宣肺治痰为先”。所以，在呼吸道感染时，“宣肺理气，化痰止咳”是挑选儿童呼吸系统疾病中成药的基本原则。但在疾病的不同阶段，祛痰止咳有不同的方剂，需要辨证施治，才能达到事半功倍的效果。

儿童肺部感染常见的几种中医证型

目前，儿童肺部感染常见的辨证分型为：风寒束肺、风热袭肺、痰热郁肺和



痰湿蕴肺。不同证型需要辨证施治。

■疾病早期：风寒束肺
在感染初期，小儿常有咳嗽咽痒，鼻塞流涕。痰液色白清稀，舌淡红苔薄白，脉浮紧。此时为风寒束肺证，治法宜疏风散寒，宣肺化痰。

中成药可选择通宣理肺颗粒，若痰液由色白清稀转黄色，即表寒里热，中成药可选择麻杏止咳糖浆、小儿荆杏止咳颗粒等。

■疾病进展期：风热袭肺

在疾病进展期，小儿常有咳嗽咽痛，鼻塞流涕或发热之症。痰液色黄质稀，舌红苔薄黄，脉浮数。此时为风热袭肺

证，治法宜疏风清热，宣肺化痰。

中成药可选择金振口服液、肺力咳合剂、安儿宁颗粒、清宣止咳颗粒、竹沥颗粒等。

■疾病高峰期：痰热郁肺
在疾病高峰期，小儿常咳嗽明显，或发热气急喘憋。痰液色黄粘稠，舌红苔黄腻，脉滑数。此时为痰热郁肺证，治法宜清热泄肺，开郁涤痰。

中成药可选择小儿咳喘颗粒、小儿咳喘灵口服液、小儿肺热咳喘口服液等。

■疾病恢复期：痰湿蕴肺
在疾病恢复期，小儿常伴咳嗽痰声辘辘，胸闷纳呆。痰液色白粘稠，舌淡红

苔白腻，脉滑。此时为痰湿蕴肺证，治法宜宣肺止咳，化湿祛痰。

中成药可选择小儿化痰止咳颗粒、小儿消积止咳口服液、参苓白术颗粒等。

通过对照舌苔及痰液性状，家长对孩子的疾病证型会有一个初步了解，有利于对症选择相应的止咳中成药。但由于中医讲究一人一方，每位小朋友的证型可能有细微差别，如需个性化治疗，可至医院进一步就诊，以不同的方剂加减，辨证施治，可达到更好的效果。

为了预防疾病感染进展成肺炎，家长应尽可能不要让孩子接触呼吸道感染患者，防止被感染；可定期进行含氯消毒液或75%浓度酒精对玩具、门把手、水龙头、桌面、台面等经常接触的环境物体表面进行消毒；每日开窗通风，保证空气的流通。

同时，生活中注意均衡饮食和适当锻炼，保证新鲜蔬果和蛋白质的补充，增强身体免疫力和抵抗力。如果孩子有感冒样症状超过3天不好转，流涕、咳嗽、发热等症状越来越重，尤其是出现高热不退、咳黄脓痰、胸痛、呼吸急促等症状，应警惕肺炎的发生，尽快就医，及时进行相应的检查和治疗。

如果孩子出现安静情况下呼吸明显加快、口唇发绀、喂养困难、嗜睡、频繁呕吐等，即为重症肺炎的表现，应立即就医，切勿拖延。

（作者为同济大学附属同济医院儿科医生）