

老人关节有积液巧应对

老年人群常有关节疼痛等不适症状，有时检查出了关节积液，有的老人警铃大作，过度紧张；有的老人不甚重视，延误病情。老人需要正确认识关节积液。

肩 关节积液 → 标本都要治

南方医科大学南方医院关节与骨病外科副主任医师王健：有的老人肩膀疼痛，认为是劳累或肩周炎发作就忽视治疗，过了一段时间更加肿胀、疼痛，检查发现了肩关节积液。

分泌关节液是正常表现，但当损伤、感染、风湿等因素使肩关节内发生炎症、渗出过多，可形成积液。此时关节积液是炎症性

的，若没有及时处理，可进一步引起关节肿胀、疼痛、发热，加重炎症，形成恶性循环。

在处理肩关节积液时，需要注意治标、治本两个方面。对于炎症反应导致的关节液分泌增多，可服用抗炎镇痛药物、局部封闭、理疗等来改善，即治标。与此同时，建议由医生诊断引起积液的原发病因，对应治疗，

否则即使在短时间内消除积液，后续还可能继续发作，即治本。如果积液消除，表示滑膜炎症得到良好控制，一般还需要4~6周的时间修复软组织。

日常生活中老人要养护好肩关节，尽量避免单手提重物或抱孩子，注意肩部保暖，如果肩关节肿胀疼痛，注意制动、休息，若无明显改善，及早就医处理。

膝 关节积液 → 有些能吸收

广州中医药大学第一附属医院骨科主任医师王海彬：老人通过核磁检查发现膝关节积液，有的能感觉到膝关节疼痛、肿胀，也有的没什么明显不适，这样需要治疗吗？

老年人群常见的半月板损伤、膝部韧带损伤、膝关节退行性病变或急性扭伤等因素，都可能引起膝关节滑膜炎，发生关节积液。此外，风

湿、类风湿性关节炎、痛风等全身性疾病也可能刺激关节滑膜，出现积液。

膝关节积液的形成和吸收都需要一定时间。如果积液量不多，可先尝试调整生活习惯，如注意保暖，减少蹲起、上下楼梯，管理体重等，锻炼大腿前侧的股四头肌，如勾脚抬腿练习，积液可能会慢慢吸收自愈；如果积液量较多，局部肿胀疼痛

明显，此时自愈比较困难，可在医生诊断操作下抽出关节积液，或配合其他治疗，2~3周后炎症可得到改善。

需要强调的是，抽出了积液、服用了药物，并不意味着痊愈，有些老人可能会反复发作，这种顽固性积液可能提示着较严重的关节磨损、炎症，或存在其他疾病诱因，应该重视，进一步明确诊治。

髋 关节积液 → 从保暖开始

黑龙江鸡西矿业集团总医院骨科主任医师谢新辉：有些老人感觉到髋关节酸胀不适，检查后发现有关节积液，是不是很严重？

其实在正常情况下，关节腔内就存在着少量的关节液，对关节起到润滑作用，保护关节在活动中不产生过度摩擦。如果老人过度使用髋关节（如长时间爬山、行走，反复跳跃，过度运动、

劳累等），或存在骨质增生、软骨损伤、跌倒外伤等情况，反复刺激关节腔滑膜，产生无菌性炎症，使渗出增加，可在关节的封闭空间内形成积液。

需要强调的是，着凉也是诱发髋关节滑膜炎的常见原因，平日外出经常坐在较凉地方的老人应注意。

如果髋关节疼痛，核磁检查发现有少量积液，可在

医生指导下口服药物、理疗等，有助减轻疼痛。日常生活中，建议此类老人避免久坐、跷二郎腿、盘腿等姿势，外出坐着的时候准备一个垫子以防着凉，并减少髋关节负重活动，减轻对关节滑膜的刺激。此外，可按一定幅度躺在床上空蹬自行车，通过规律的非负重运动在一定程度上促进积液吸收。

专家提醒

老人睡不够提防脑梗塞

辽宁鞍山市中心医院药剂科副主任医师 曾卫华

有的老人感觉睡不够觉，每天昏昏沉沉的，但认为多睡觉总比失眠好，没有太在意，却发生了脑梗塞。

一般情况下，脑梗塞会出现单侧肢体控制失灵、口眼歪斜、说话不清楚、视物模糊等典型症状，但有些老人的表现并不典型，比如嗜睡，也可能提示脑梗塞发作。

大脑神经细胞对缺氧十分敏感，如果老人脑动脉狭窄，但没有完全堵塞，对脑细胞供血、供氧减少，就容易出现睡不醒的情况。因此，当上年纪的老人突然嗜睡，要注意提防脑血管堵塞的问题，及早去医院检查，以避免脑细胞的缺氧死亡。

需要强调的是，有动脉粥样硬化、房颤的老人容易因血栓脱落而发生脑梗塞，生活中应积极管理高血压、高脂血症、糖尿病等危险因素，关注嗜睡等身体信号，及时就医。了解更多健康科普知识，关注人民日报健康号@药师华子

保健提示

三个晨练动作储备活力

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师 白霄

进入春分节气，温度逐渐适宜，老人们走出家门开始室外活动，推荐几个简单易行的晨练动作，坚持练习养肝又养阳，为这一年储备好生机活力。

托天举鼎：两腿开立与肩同宽，两手十指交叉放在脐下位置，吸气时双手托举至胸前，呼气时翻掌向上托举至头顶，两次呼吸后分开双手，缓慢回到体侧。

拍擦胁肋：用一侧手掌快速轻拍对侧腋下30~50次，左右交替；再用两手掌快速往返摩擦身体两侧胁部20~30次。

通叩胆经：站姿或坐姿均可，双手握空拳，沿着大腿外侧（裤线位置）快速轻叩至膝部，重复5~7遍。

相关阅读：关节僵冷试试两道菜

广州中医药大学第三附属医院关节中心主任中医师胡年宏：关节疼痛是老年人的常见问题，尤其在受凉之后，容易加重关节僵硬、冷痛等情况，除了保暖、贴膏药，还可以对症试试两道菜。

关节僵硬 木瓜汤

如果老人常感到关节沉重、僵硬，或在寒湿环境下加重，可取宣木瓜30克蒸熟去皮，捣烂成泥备用；在1000克白沙蜜中加水（1:1或2:1），大火烧开后除沫，转小火熬至蜜丝不粘手，与木瓜泥和匀，放置于干净容器储存，每次1~2匙，用滚烫开水冲调，清晨空腹服用，10~15日为一疗程，能够祛风湿、舒筋骨，缓解关节僵硬。

关节冷痛 双桂粥

如果关节怕冷的症状更明显，平日畏寒怕冷、四肢发凉、小便频数清长等，可取肉桂2~3克、桂枝10克加水煎煮，去渣取汁，再用粳米50~100克、煎好的药汁、适量清水一同煮粥，煮沸时酌情加入适量红糖，每日早晚温热食用，3~5日为一疗程，可以温经散寒、通络止痛，若关节红肿灼热则不宜食用。