

开栏的话

随着人类社会文明的进步以及个体平均寿命的增长,人口老龄化已经成为全世界必须共同面对的问题。在世界各国中,中国是老年人口数量最多、应对人口老龄化任务最重的国家。除此之外,我国老年人“长寿不健康”的问题同样非常突出,带病生存、多病共存的情况十分普遍。所以,乐观面对老龄化、促进健康老龄化很重要,是建设健康中国的重要组成部分,也是积极应对人口老龄化的长久之计。

为响应《“十四五”健康老龄化规划》,本刊特策划“老有所乐,药有所用”专栏。本专栏专为老年群体打造,旨在提供全面且实用的用药科普知识。针对老年人常见疾病及用药需求,我们将深入浅出地解析各类药物的作用机制、适应证、用法用量以及可能产生的不良反应,并结合老年生理特点探讨合理用药、联合用药的原则与注意事项。同时,我们还将分享如何识别和避免用药误区,确保安全、有效地管理个人健康,助力广大老年朋友科学用药,乐享晚年生活。

“关节”的告白: 老年性骨关节炎的真相与应对

文 / 北京医院 郑子恢 李文英



郑子恢,北京医院药学部副主任药师。主要研究方向为医院药学、循证药学、大数据分析、不良反应信号挖掘、药品的综合评价。《中国药学杂志》审稿专家;以第一作者发表核心期刊文章30余篇,且多次获奖。参与省部级课题3项、药品综合评价课题数十项。参编专业书籍2部,发表科普文章数十篇。

老年性骨关节炎是一种常见的关节疾病,其发病率与年龄正相关,随着人口老龄化而逐年上升。本文将通过“关节”的视角,揭示老年性骨关节炎的真相,并探讨其应对方法。

一、老年性骨关节炎的真相

1. 什么是老年性骨关节炎

老年性骨关节炎是一种主要发生在中老年人身上的慢性关节疾病。这种疾病主要由关节软骨的退行性变和磨损,导致关节间隙变窄、骨质增生和软骨下骨硬化而引起。

2. 老年性骨关节炎的症状

老年性骨关节炎的症状主要包括关节疼痛、僵硬和活动受限——其中,疼痛最为典型。一般

来说,疼痛在早晨起床时最为明显,活动后可能会有所缓解。然而,“好景不长”,随着病情的发展,疼痛会逐渐加重,并可能影响到患者的日常生活。

3. 老年性骨关节炎的诊断

老年性骨关节炎的诊断主要依据患者的临床表现和影像学检查,医生会根据患者的症状、体征以及影像学检查结果做出诊断。

二、老年性骨关节炎的应对

1. 药物治疗

药物治疗(口服或外用)是应对老年性骨关节炎的主要方法之一。药物可以缓解疼痛、减轻炎症反应、改善关节功能,常用的包括非甾体消炎药(NSAIDs)、抑制慢



性炎症因子药物、软骨保护剂以及糖皮质激素等。

(1) 非甾体抗炎药是骨关节炎患者缓解疼痛、改善关节功能最常用的药物。这类药物通过抑制前列腺素的合成来减轻炎症反应，从而缓解疼痛。常用的包括塞来昔布胶囊、艾瑞昔布胶囊、洛索洛芬钠片以及布洛芬胶囊等。外用药物包括氟比洛芬巴布膏、洛索洛芬贴剂以及双氯芬酸钠乳膏等。

(2) 抑制慢性炎症因子药物可以通过抑制白细胞介素-1通路来阻断膝关节炎症的过程，从而控制膝关节的慢性炎症。常用的如双醋瑞因。

(3) 软骨保护剂可以促进软

骨的再生和修复，减轻关节软骨的磨损。常用的包括硫酸软骨素和氨基葡萄糖等。

(4) 糖皮质激素可以减轻关节周围的炎症反应，但长期使用可能会导致骨质疏松和其他不良反应，因此，需要在医生的指导下谨慎使用。

需要注意的是，药物治疗不是骨关节炎的长期解决方案，且并非所有患者都适合接受药物治疗。因此，在开始药物治疗之前，患者需要接受医生的评估和建议，并按照医生的指示正确使用药物，同时注意药物的不良反应。

2. 关节腔注射药物及生物制剂

关节腔注射是在药物治疗无

效时采用的一种微创治疗方法。其中，在关节腔注射高分子多糖生物材料（如玻璃酸钠注射液和几丁糖注射液），可以起到润滑关节、预防关节粘连和减轻关节疼痛的作用；在关节腔注射糖皮质激素（如复方倍他米松或曲安奈德）能够发挥强效抗炎作用，可以治疗关节内的无菌性炎症反应（如滑膜炎）。另外，在关节腔注射富含血小板的血浆（PRP）也是一种有效的治疗方法。PRP是从自体血中提取的血小板浓缩液，富含大量的生长因子。将PRP注射到关节内，可以促进关节软骨的修复和再生，缓解关节疼痛和僵硬，从而改善关节的功能。

不过，需要注意的是，关节腔



注射是一种有创的治疗方法, 必须在专业的医疗机构由专业的医生进行操作。

3. 物理治疗

物理治疗是老年性骨关节炎的重要辅助治疗方法。通过物理治疗, 可以减轻疼痛、改善关节功能, 并减少药物治疗的不良反应。常见的物理治疗方法包括热疗、冷疗、电疗、按摩等。

(1) 热疗通过增加关节局部的温度, 可以促进血液循环, 缓解疼痛和僵硬。常用的热疗方法包括热水浴、热敷等。

(2) 冷疗通过降低关节局部的温度, 可以减轻炎症反应, 缓解疼痛。常用的冷疗方法包括冰敷、冷喷等。

(3) 电疗通过电刺激来促进关节周围的肌肉收缩, 可以改善关节功能。常用的电疗方法包括电针、电疗机等。

(4) 通过手法按摩来缓解关节周围的肌肉紧张, 可以改善关节功能。但需要注意的是, 按摩需要由专业的理疗师进行, 避免过度按摩导致损伤。

4. 手术治疗

对于严重或长期无法缓解的老年性骨关节炎, 手术治疗可能是必要的选择。手术的目的主要是减轻疼痛、改善关节功能, 并减少药物治疗的副作用。常见的手术治疗方法包括关节镜手术、关节置换手术等。

(1) 关节镜手术是一种微创手

术, 通过关节镜进入关节腔, 对关节内的病变进行清理和修复。这种手术创伤小、恢复快, 但只适用于较轻的关节炎。

(2) 关节置换手术是一种较大的手术, 通过替换病变的关节软骨和骨组织, 恢复关节的正常功能。这种手术适用于较重的关节炎, 但术后需要较长时间的康复和护理。

三、老年性骨关节炎的预防方法

(1) 保持适当的体重: 过大的体重会增加关节的负担, 加速关节磨损。因此, 保持适当的体重有助于预防老年性骨关节炎。

(2) 合理饮食: 饮食中应摄入足够的钙、维生素D等营养素, 以促进关节软骨的修复和再生。同时, 减少高脂肪、高糖、高盐食物的摄入, 以减轻关节炎症反应。

(3) 适当运动: 适当的运动可以增强肌肉力量, 改善关节功能。推荐的运动包括散步、游泳、太极拳等低强度运动。

(4) 避免过度使用关节: 避免长时间站立、行走或负重活动, 以减轻关节负担。同时, 避免重复进行过度屈曲或伸展关节的动作。

最后, 随着医学技术的不断进步和创新, 我们相信还会有更多有效的治疗方法出现, 帮助患者更好地控制和管理老年性骨关节炎。同时, 我们也希望公众能够更加关注老年人的健康问题, 提供更多的支持和关爱, 让他们在晚年能够过上更加健康、快乐的生活。