

患者自我管理指导问与答

问题 1：日常生活中应该如何预防骨关节炎呢？

答：OA 的病因迄今为止尚不完全清楚，常见的高危因素包括衰老、肥胖、关节损伤和创伤、吸烟等。因此，OA 的预防包括饮食调理、适当运动、改变生活方式等。

(1) 调整饮食结构：摄入富含 Omega-3 脂肪酸的食物，如深海鱼类、亚麻籽和核桃，有助于减轻炎症反应。摄入适量蛋白质，选择鸡肉、瘦肉、鱼类、豆类和豆制品等优质蛋白质食物，维持肌肉质量和力量。除此以外，多进食新鲜水果和蔬菜，如橙子、浆果、绿叶蔬菜等，可有效帮助患者抵抗自由基，保护关节健康。

(2) 保持适量运动：适量的运动不仅可以增强关节周围的肌肉力量，还可以保持关节的灵活性和身体的平衡性。鼓励患者选择：①低冲击有氧运动，如游泳、慢走、骑自行车和椭圆机训练等，这些运动能够提高心率，又不至于给关节带来过大的负担；②加强力量训练的运动，如使用弹力带、哑铃或自身体重进行训练，重点锻炼腿部、核心和上肢肌肉。建议每周进行 2~3 次力量训练；③拉伸运动，如瑜伽、太极和拉伸练习等，不仅能促进关节活动度，还能改善身体平衡，减少摔倒的风险。建议每周至少进行 2 次练习。

(3) 选择健康的生活方式：①保持充足的休息和睡眠；②保持良好的姿势，避免久坐；③戒烟限酒；④控制体重，减少关节负重。

问题2：OA 患者在家关节疼痛怎么办？

不管是化学性疼痛还是机械性疼痛，都可以采取药物治疗、物理治疗以及引导治疗来缓解疼痛。

(1) 药物治疗：最常见的是 NSAIDs 止痛药，分为 NSAIDs 贴剂（外用）和 NSAIDs 口服药，应在医生指导下服用并观察不良反应。

(2) 物理治疗：①温热疗法，可提高疼痛的阈值，放松肌肉，促进血管扩张，增加血液循环，促进炎症吸收。通常在家中，可以使用的热疗设备有红外线灯、热水袋、热敷袋、热水浴等；②冷疗，冷疗或冰敷可以降低肌肉紧张度，减轻骨性关节炎导致的肌肉痉挛。一般使用冰袋或冰水混合物，持续冰敷 15~20 分钟，每隔 2 小时重复 1 次，直到局部肿痛减轻甚至消失；③电疗，在家可以使用低频和/或中频电疗设备来治疗疼痛。使用频率在 50~150Hz 之间；④关节松动术，可促进关节液流动，改善关节软骨和软骨盘无血管区的营养供应，缓解疼痛。

(3) 引导治疗：分散注意力、休息与锻炼、更换体位、放松技巧等。

问题3：关节僵硬应该怎么办？

答：日常应坚持每日 2~3 次全关节活动度训练，维持灵活性与生理运动范围。若关节僵硬已影响活动功能，需由康复医师评估后制定个性化方案，例如通过器械辅助下的渐进牵引、节律性摆动或定向牵拉等疗法，逐步恢复关节力学平衡。临床实践表明，系统性运动康

复（如滑轮助力训练、自动化动态牵引）能有效改善机械性受限，避免病情进展。

问题 4：关节不稳应如何运动？

答：关节不稳需通过科学运动，避免损伤性活动以及选择适宜锻炼方式来保养关节。

（1）避免剧烈冲击性运动：避免参与球类、对抗性下肢运动、跑步及登山等高强度活动，以防关节扭伤和软骨过度磨损。

（2）优化日常行为模式：减少上下楼梯、久蹲跪坐等机械性负重动作，注意变换姿势以降低负重关节持续压力。

（3）采用低负荷锻炼：推荐游泳、骑行等非承重运动，在强化体质的同时有效减轻关节摩擦损耗。

问题 5：OA 患者肢体发生肿胀时，选择冷敷还是热敷呢？

答：热疗与冷疗的合理选择需基于肿胀部位的温度评估及炎症分期判断。

（1）病变区域温度检测：运用红外测温仪测定双侧对应部位皮温差值，当温差 $\geq 2^{\circ}\text{C}$ 时提示急性炎症反应活跃，此时冷敷可有效调控过度炎症反应，减轻水肿。

（2）急性期处置原则：组织修复初期禁止热疗干预，热刺激可能加速血管扩张，加重渗出与炎性介质释放。

（3）慢性阶段干预策略：进入修复后期（温差 $< 2^{\circ}\text{C}$ ）后，热敷

可促进血液循环及代谢废物清除，加速组织功能恢复。