

# 阴雨天,关节炎患者为何能“天气预报”

近日,随着一场场雨水天气过境,秋意渐浓。门诊中的一些患者开始展现出“特异功能”,比如“一要变天,关节就会隐隐作痛”“我这腿感觉酸冷酸冷的,肯定是要下雨了,要不然就是附近已经下雨了”……这些对天气变化“未卜先知”的人,往往所说不假。仔细一问,他们都有一个共同点——患有关节炎。

为什么患有关节炎的人对天气变化如此敏感呢?这就要从关节炎的疾病特点,以及天气变化和关节炎的内在联系说起。

## 关节炎不等于风湿病

关节炎泛指发生在人体关节及其周围组织的炎性疾病,其种类繁多,病因复杂,表现不一,转归各异。关节炎是多种因素相互作用的结果,包括机体因素如年龄、性别、种族、遗传及神经内分泌,环境因素如职业、饮食、生活方式及卫生状况等。

有些人容易把关节炎和风湿病相混淆,而实际上风湿病不是一种疾病,是以皮肤、关节、血管及多系统损害为主或伴免疫功能异常的一类疾病。风湿病一般包括弥漫性结缔组织病(系统性红斑狼疮、干燥综合征、硬皮病、类风湿关节炎、多发性肌炎/皮肌炎、血管炎等)、脊柱关节炎(强直性脊柱炎等)、骨关节炎、感染所致风湿综合征、伴有风湿疾病的代谢性或内分泌疾病、肿瘤相关的风湿病神经血管疾病、非关节性风湿病等100多种疾病。因此,关节炎可以是风湿病的一种临床表现,但不等于风湿病。

很多疾病都可以导致关节炎,关节炎在临床上的共同表现主要包括病变关节的局部红、肿、热、痛、发僵、变形和功能障碍。此处要注意,关节炎不同于关节痛,关节痛仅有自觉痛而无客观异常临床表现。

不同疾病导致的关节炎,治疗方法各有侧重。

■非侵蚀性关节炎如系统性红斑狼疮,主要是针对系统疾病用药;

■类风湿关节炎需要使用改善病情的抗风湿药物,如甲氨蝶呤等,病情严重时可使用生物制剂,早期可联合使用消炎止痛药或小剂量激素对症治疗;

■脊柱关节炎可考虑用消炎止痛药、生物制剂、改善病情的抗风湿药(外周关节受累)等;

■骨关节炎 治疗主要为减轻负重,可口服消炎镇痛、保护软骨的药物等;

■痛风性关节炎在急性期需要消炎止痛治疗,一般选用秋水仙碱、消炎镇痛药物或小剂量激素,缓解期需通过饮食运动等改善代谢异常,并使用降尿酸药物将尿酸长期控制在达标水平,以防痛风复发;

■感染性关节炎需要积极抗感染治疗,疼痛严重时可以通过口服消炎止痛药物,必要时手术;

■幼年特发性关节炎治疗药物主要包括消炎止痛药物、糖皮质激素、生物制剂、改善病情抗风湿药物等。

## 变天前病变部位缘何疼痛

遇到下雨、降温、大风等天气变化,其实所有人的身体都能先于视觉和听觉感知到,体内生理机制也会对这种变化作出正常调整。例如,当快要下雨时,气压会降低,湿度会增大,健康人细胞内的液体能自行渗出,导致尿量增多,以此适应天气变化。

对于患有关节炎的人来说,因体内存在病变组织,不能及时响应天气变化排出细胞中的液体,致使病变部位的细胞压力比周围正常组织高,就会引起病变部位的胀痛感。这是关节炎患者能预知天气变化的原因之一。

另外,天气变化时,大气中带正负电荷的大气分子会出现移动和其他变化。由于不同电荷互相吸引撞击,所产生的一系列电磁现象和电磁波,可使人体细胞内外存在正负电荷的电位差。正常人对这种电位差能保持平衡,关节炎患者由于局部毛细血管和组织发生了变化,会释放一些炎性物质,使得神经末梢受压迫而产生酸痛感。虽然气温、气压、湿度等诸多要素变化都可引起关节疼痛加重,但这些变化都没有电磁波来得快。

所以,往往天气还处于变化前的晴朗状态,异常的电磁波已把天气变化的信息传递出来,并被人体所感知。这就是很多关节炎患者在天气变化之前出现患处疼痛的原因,也是其能预知天气变化的另一个重要原因。

## 膝关节的反应最敏感

医生在接诊中发现,关节炎患者对于天气最为敏感的部位,往往是膝关节,这不是个例。有研究提到,在探讨天气变化对类风湿关节炎患者疼痛部位的影响时发现,以膝关节影响最大,这是由关节本身的一些特性所决定的。

有人做过实验,在常温下测定人体不同组织的温度,关节的温度是最低的。当被试者暴露于寒冷环境中20分钟后,再测定不同组织温度,发现关节温度下降最多。当被试者回到实验前的气温环境后,关节

温度还在继续下降,这表明关节温度恢复得也慢。再加上关节炎患者的体温调节机制较健康人差,所以天气变化时,关节部位的疼痛首当其冲。

我们都知道,滑液是关节间的液体润滑剂,其黏度对关节的滑动运动影响很大,而滑液的黏度直接与黏蛋白的含量有关。作为人体主要负重关节的膝关节,约含有滑液0.5毫升,当气温下降时滑液中的黏蛋白含量增多,便增加了滑液的黏度,影响了关节的活动。此外,血浆中蛋白含量高也会影响滑液中的蛋白,突然下雨或降温时的刺激可使肾上腺素分泌增多,而肾上腺素可增加血液的黏度,这些都将增加滑液的黏度,从而增加关节阻力,引起关节疼痛。

## 营造干燥低湿环境可缓解病情

既然关节炎与天气变化有如此密切的关系,这就让人想到了利用气象条件有针对性地对抗关节炎进行治疗。

实验发现,让关节炎患者到气候干燥、长期有阳光照射、昼夜温差较大,而且气压和湿度变化又较小的沙漠地区疗养,疗效很不错。但当患者返回原来的环境时,仍有部分患者旧病复发。这一方面说明单纯依靠气候来治疗关节疾病,还不能达到治愈每一名患者的效果;另一方面也证明了人工创造适宜的小气候环境(使温度正常、湿度偏低),对治疗关节炎有辅助作用。

总之,气象因素对关节炎的影响是多种因素相互联系、相互制约的综合影响。气压及湿度变化较小的环境,可能有助于改善关节炎患者因天气变化所致的关节疼痛。

## 关节炎患者日常保养需注意4点

日常生活中,关节炎患者保持愉快心情、控制体重、合理饮食及正确休息和锻炼,对于控制病情大有裨益。

三分之二的患者在精神受刺激时可出现病情加重,因此患者要保持乐观和开朗,尽量自我克制、自我调节,树立战胜疾病的信念。

减肥可以减轻负重关节的压力,增加关节的活动性,防止关节损伤,同时对于痛风患者而言,减肥还可以降低尿酸水



平。因此,体重的控制对于保护关节意义重大。

对于类风湿关节炎患者,可以吃高蛋白、高营养食物如肉类、鱼类,也要吃水果和蔬菜以补充维生素,喝牛奶以补充钙质,保持营养的均衡摄入。痛风患者则应多饮水,多吃新鲜蔬菜,避免饮酒,减少果糖摄入,尤其是不要大量食用海鲜、动物内脏。

关节炎急性发作、有发热、关节显著肿胀、颈椎或下肢负重病变明显者应注意休息,休息以2至3周为宜,待急性期症状消失后可适当活动。锻炼需要循序渐进,以刚刚引发疼痛为度,每锻炼1小时休息至少10分钟,一天2次。以后,运动量逐步加大,可开始倒走或太极拳、太极剑、骑自行车等运动。对于类风湿关节炎患者,应避免过度强烈使用小关节和使关节长时间保持一个动作。

据《北京日报》

## 相关链接

### 跑步更容易患上关节炎?

近些年来,随着健身热潮的兴起,越来越多的人开始热衷于跑步。但同时,网络上也渐渐传来了一些质疑的声音:“长时间跑步会伤膝盖,会更容易患上关节炎!”那么,跑步真的是导致关节炎的元凶吗?运动量大,真的会更容易得关节炎吗?

### “跑”出关节炎?致病因素有话说

关节炎的致病因素都有哪些呢?临床研究发现,关节炎的发生主要与自身免疫反应、感染、代谢紊乱、创伤、退行性病变(指组织细胞发生的变性、坏死等病理改变)等因素有关。根据病因可将关节炎分为骨性、类风湿性、强直性、反应性、痛风性、风湿性、化脓性等。其中,骨关节炎主要与人体的衰老有关;类风湿性关节炎则与遗传、感染、环境、免疫有着复杂关系;强直性关节炎主要发生于脊柱,与遗传因素和环境因素都有一定关系,且多发生于男性人群;反应性关节炎则是因肠道系统、泌尿系统等关节外感染因子触发的炎症性关节炎;而痛风性

关节炎则是因尿酸盐结晶、沉积引起的关节炎。

在上述几种关节炎中,并无哪种关节炎类型与运动直接相关。若非要说与运动劳损略有关系,也只有第一种“骨关节炎”稍微说得通。然而调查研究结果显示,骨关节炎多发于骨质增生患者群体,45岁以下人群骨关节炎患病率仅为2%,而65岁以上人群患病率高达68%——这足以说明,骨性关节炎与人体衰老关系更大。所以,适量运动并不会直接导致关节炎的发生。

### 要想身体好,适量运动不能少

适量运动,是指运动者根据个人的身体状况、场地、器材和气候条件,选择适合的运动项目,使运动负荷不超过人体的承受能力,在运动后感觉舒服、不疲劳。

适量运动对人体健康具有很大促进作用。适度运动可以预防各种慢性疾病,诸如预防冠状动脉和呼吸系统以及代谢性疾病;还可以降低癌症的发生机率;更可协助保持正常体重,预防超重和肥胖。最重要的是,适度运动可以有效预防损伤,降低运动伤害的发生几率,保持关节良好功能。因此,适量运动对于关节损伤的预防和保护,是具有正向作用的,健康群体不必担心适量运动会对关节产生不良影响。

### 合理运动,关键在“适度”

当然,有特殊状况者,比如一些本身就患有关节炎疾病者,或体质不宜跑步者,这种情况下,就要遵守医嘱,不要“逞强”去挑战一些不适合自己的运动。这不仅是为了自己健康状况考虑,也是为了减少隐患,降低风险。

此外,运动量也并非越大越好。运动过量可使机体免疫功能受到损害,影响健康。

据“科普中国”客户端

鲁中晨报 公告挂失寻人

咨询电话:0533-3595671

挂失声明

★ 谭鹏 (身份证号: 50022319901118703X) 丢失2021年7月7日缴纳的取保候审保证金交款凭证,金额:5000元,特此声明。

地址:柳泉路280号晨报大厦东办公楼101室