

夏天来了 老寒腿会悄悄溜走吗

我们常常会听到有些上了年纪的人说“哎，这两天膝关节又疼了，估计又要下雨了”，又或者“这两天腿又犯病了，明后天怕是要降温了”。估计这些人都有老寒腿的毛病。的确，老寒腿多发于寒冷、潮湿的季节。

立夏之后，天气逐渐变得炎热，不少饱受老寒腿折磨的老年人可能想着终于能松一口气了，事实真如此吗？

啥是老寒腿

老寒腿指那些久治不愈、反复发作的腿部酸、麻、沉、痛等症状，一般天气转冷时，疼痛加剧。老寒腿患者除了怕冷、疼痛，关节还会僵硬、无力甚至肿胀。

老寒腿多是动脉硬化闭塞症

如果说老寒腿伴随关节不适症状的话，医生就建议去骨科查查膝关节。

老寒腿还有个更典型的因素，即下肢动脉血管问题。从血管角度解读，老年人的老寒腿多是动脉硬化闭塞症，下肢动脉供血不足，是慢性肢体缺血引起的下肢畏寒怕冷。

有些老寒腿患者，下肢外观上没啥异常，腿也不红不肿，就是怕冷。这种情况需要做个彩超，看看下肢血管是否狭窄或者有斑块。

部分老寒腿患者没有真正明确病因，只到骨科就诊，没有想到是血管方面的因素。

一般来说，腿上的问题有三大块：骨头、肌肉和血管。肌肉一般对温度感觉不明显，剩下的就是骨头和血管。如果出现老寒腿症状，首先就要排除的是血管问题，其次是骨头问题，这个顺序不能乱。



老寒腿为何比天气预报还准

老寒腿病人能提前感知天气变化，甚至比天气预报还准，这是为什么呢？用医学解释，有两个方面原因：关节为了保持灵活性，前侧基本是“皮包骨头”，没有太多其他组织，天生怕冷；关节腔内和外部压力是保持平衡的，天气要变化时，气压最先改变，这时候关节就会提前感知，老寒腿对这种感知更加敏感。

气温骤降，肢体血管收缩，如果本身外周供血不足，这时候供血就会更差。下肢动脉供血变差，就会更怕冷，老寒腿也就间接具备了“天气预报”功能。

老寒腿除了下肢动脉供血不足，还可能是关节退行性病

变。其中，大部分是骨关节炎，此外还有类风湿病、骨质增生、骨刺等。

为什么说年龄大是导致老寒腿的原因之一呢？这是因为人上了年纪，软骨不可避免老化、变薄、关节液减少。如果刺激了骨骼周围的滑膜，滑膜容易充血、水肿、渗出甚至积水，这就是腿痛的重要原因。

从中医来看，骨关节问题主要由肾精不足、筋骨不养，及寒湿凝滞导致筋骨关节气血闭塞引起。尤其是年龄增长后，阳气上浮、肾精亏虚，加上寒湿邪气从脚入侵经络，使经络瘀堵，气血不通，常常会使膝关节炎加重，并反复发作。

这样对付老寒腿

进入夏季以后，虽然说天气变得炎热，促使全身肌肉放松、血管疏通、骨关节不再崩紧，韧带也变得更有弹性，关节腔隙更易拉开，此时老寒腿得到一定程度的缓解，但是老寒腿是一种老化疾病，光靠天气转暖肯定远远不够。医生提出下面这几种方法对付对老寒腿：

注意保暖

下肢动脉血管供血不足引起的老寒腿，医生需要根据病情严重程度，给出相应的指导措施，不能一概而论。除此之外，任何关节病症状保暖都可以改善。进入夏天，切记不能将膝关节长时间暴露在空调房里。这是由于空调房间的冷空气总在最低层，老寒腿自然就遭殃了。

加强体育锻炼

有人认为，骨关节炎应当尽量少活动，甚至连走路也不敢多走。实际上除非是骨关节炎急性期、关节肿胀的人需要限制活动，一般人还是应当积极参加体育锻炼，让肌肉力量足够强大，保护关节

的软骨，改善关节稳定性。

在家进行肌肉力量训练，腿伸直抬起来，脚缓慢下绷，再上勾，可以锻炼大腿前方肌肉，尤其适合膝关节疼痛的人。

防止钙的流失

补钙对于延缓骨关节老化有一定的作用，可以适量多吃些含钙高的食物，例如鱼虾、瘦肉、豆制品等，另外含胶原蛋白多的食物也有利于骨关节的健康。

改变生活方式

健康的生活方式和良好的生活习惯可以极大地降低老寒腿的发病概率。减轻体重不仅能让我们的身体更健康，还能减轻对膝关节的磨



损和退化，老寒腿疼痛感也会相应减轻。

积极预防创伤

如果关节曾经受过外伤，时间很久了疼痛仍不能消失，或者关节某处压痛还很明显，就应该及早就诊，避免拖延发展为骨关节炎。

中医特色疗法

从治疗角度，医院有很多改善老寒腿症状的方法。除了吃一些滋补肝肾、祛风散寒的中药，还可以用一些活血化瘀、温阳止痛的中药来泡脚，每天泡半小时。

此外，专业的医师师用推拿、针灸、穴位贴敷、耳穴压豆等方法，做些物理治疗，对老寒腿患者也能起到作用。

老人如何保养膝关节

动 老人一定要避免过度运动，尤其是患有疾病的老人，身体本来就虚，运动太过剧烈，不仅引发关节问题，还有可能会加重疾病。

坐 生命在于运动，但任何动作都不能持续太久。久坐对关节是非常不利的。一旦一个动作时间过长，就要起身运动一下，可以拍拍腿、

扭扭腰、转下脖子。

睡 正确的睡觉姿势是保证良好睡眠的前提。很多老人睡眠质量差，可能就是睡觉姿势不对。枕头不宜过高、过软，避免趴着睡，老人尽量选择硬板床，而不是软软的弹性床，这样能避免腰椎损伤。

穿 选鞋子是非常有讲

究的，鞋子选不对直接伤害到脚，而身体所有的重量都在脚上。要保护好脚，务必选一双舒服的鞋。老人鞋子里一定要放鞋垫，注意保暖，避免冷到脚。

体重 毋庸置疑，身体越重，对关节的损伤越大。体重每减轻5公斤，患关节炎风险可降低50%。

预防关节炎吃什么好

经常吃新鲜的菠萝 可以减少患部的感染。

保证每天吃一些富含维生素的食物 如亚麻籽、稻米麸、燕麦麸等。

多食含硫的食物 如芦

笋、鸡蛋、大蒜、洋葱。骨骼、软骨和结缔组织的修补与重建都要以硫为原料，同时硫也有助于钙的吸收。

多食含有组氨酸的食物 如稻米、小麦和黑麦。组

氨酸是有助于清除机体过剩的金属。多食用富含胡萝卜素、黄酮类、维生素C与维生素E，以及含硫化化合物的食物。

预防关节炎不能吃什么

不能多喝酒 有饮酒习惯者，一定要保持适量，不可多喝，如非必要，就不要饮酒。

不能吃太甜的食物 研究表明，在同样药物治疗的条件下，连续1个月，每

天吃6块奶糖的人症状没有任何改善，有的病情反而有加重趋势，而未吃奶糖的病人症状明显得以缓解。

不能吃肥腻的食物 肥腻食物在体内氧化过程中能产生一种酮体，过量的酮体

会引起物质代谢失调，会强烈地刺激关节。因此，骨性关节炎患者的饮食应忌吃肥腻食物。在日常烹调菜肴过程中，宜用植物油，尽量不吃肥肉、奶油及油炸食品。

据“老年之声”