

吹空调会吹出关节炎吗



夏日气温高,空气湿度大。开空调后,关节有时会感觉酸痛,甚至活动受限。那么,吹空调会得关节炎吗?



1 什么是关节炎

“关节炎”是一个笼统的称呼,泛指发生在人体关节及其周围组织的急、慢性炎症性疾病。

按照发病机理,关节炎可分为十多个类型,常见的有退行性病变、创伤、感染、风湿免疫病等。某些全身性疾病,如银屑病、血液病等,身体局部也会发生关节炎。

人们常说的关节炎或者风湿,多数

是指退行性关节炎,即骨关节炎,这是发病率最高的骨关节病,起因是关节软骨的退化,也就是关节的磨损与老化。

人体的很多部位都有使用寿命,关节也是如此。随着年龄的增长,人体关节处的软骨会变薄、软化、失去弹性,甚至破碎、脱落,软骨下骨质增生并形成骨赘(即骨刺),最终会导致关节疼痛、关节僵硬和活动受限。

2 受寒会导致关节炎吗

受寒,并不是关节炎的病因。可是,为什么有些人的关节炎发作起来却比天气预报还准呢?

关节炎的发病原因多种多样,比如发病率最高的骨关节炎,是关节对于磨损的自然反应,而风湿性关节炎是链球菌感染造成的。年龄、肥胖、家族遗传、关节损伤、慢性病(如糖尿病、痛风)等都是造成关节炎的常见因素。

关节炎的主要症状之一是关节痛,疼痛加重往往和天气变化、潮湿受凉有关。这是因为受寒会使肌肉收缩,关节供血减少,滑液分泌减少,导致关节灵活性下降,而造成疼痛的发作或加剧。寒冷刺激还会削弱关节软骨的新陈代谢及免疫防御能力。

有研究认为,受寒后,血液循环不

畅通,骨关节炎的病变组织不能及时排出细胞中的炎症介质,于是使得病变部位的细胞压力比周围正常组织高,也就导致了病变部位的胀痛感。另外,潮湿环境有助于某些病原菌尤其是链球菌的生长,从而促使关节炎的发生。

有实验显示,骨关节炎患者体温调节机制比健康人差,且关节部位对气温的变化最为敏感。在常温下测定人体不同组织的温度,关节的温度是最低的。当受试者暴露于寒冷环境中20分钟后,再测定不同组织的温度,会发现关节温度下降最多。当受试者回到实验前的气温环境后,关节温度还在继续下降,甚至比实验时出现的最低温度还低,这表明关节温度恢复得也比较慢。

3 关节炎能不能根治

关节炎不能根治,但可以达到临床治愈。比如,骨关节炎是关节内结构的老化,经过治疗,关节炎的症状可以改善,但老化后的关节再也不能变回到年轻时的状态,即无法根治。治疗后,症状和体征大部分都会消失,不再急性发作,不再影响生活,这时,就可以认为达到了临床治愈。

酷暑时节可以开空调,空调的冷气不会导致关节炎。不过要注意,寒冷环境可能会让关节炎的症状加重。因此,吹空调时应注意关节保暖,温度以26℃至28℃之间为宜。

使用风扇、空调时,不宜让风直吹身体。

4 如何防治骨关节炎

养生者须顺应天时,夏天是防治骨关节炎的好时机。保守治疗主要有以下方法:

适当休息 避免剧烈活动。肥胖者应想办法减轻体重。

合理运动 比如直腿抬高练习,即仰卧并将患膝伸直并抬高30厘米—40厘米,尽量保持这个姿势,坚持不住时,可休息片刻。以上算一次,然后重复练习,每组10次—15次,每天2组。如果每次能坚持1分钟以上,就可以进行负

重直腿抬高练习,还可以平躺“蹬三轮”,每天早晚躺在床上,模仿蹬三轮动作。平躺可减轻易受损关节的负担,该动作还能使踝关节到肩关节的各个关节都得到锻炼。

药物治疗 遵医嘱,使用抗炎镇痛药物等。

针灸疗法 局部取穴和辨证取穴相结合,综合运用针刺、拔罐、艾灸、敷贴等方法。

项琼瑶

烟民感染新冠及重症的风险更大

国家健康科普专家、首都医科大学宣武医院胸外科首席专家、中国控制吸烟协会副会长支修益表示,烟民感染新冠肺炎及重症的风险更大。

支修益说,烟草中有几百种有害物质,明确的致癌物质有69种。吸烟的支数乘以烟龄大于400的烟民是各种疾病的高危人群。

吸烟的人中有不少患有呼吸系统的慢性疾病,因此,在疫情期间,这类人感染新冠的风险更大,且重症率更高,出现呼吸衰竭的比例、需要上呼吸机的比例也要明显高于其他人群。

据中国新闻网

溶栓一号 只需3元

科技造就健康品质!为了让更多中老年慢性病患者重获健康,北京济康同泰医药科技有限公司成功研制出【溶栓一号】!

北京济康同泰医药科技有限公司把鱼油提取物、地龙蛋白、海参、纳豆、平卧菊三七、紫苏籽、葛根、红曲米等有效于溶栓的中药通过高端提取技术、科学配比、完美结合研制的【溶栓一号】,实现溶

栓、排栓、净栓,是中老年慢性病患者的福音。

活动通知:【溶栓一号】上市周年庆,厂家特在全国开展惠民补贴活动,补贴后一天仅需3元钱,一盒半年用量(不拆零),一人仅限一个补贴名额,一个家庭限2个名额。免费送货上门,货到付款。

电话:400-0089-109

京药广审(文)第20210804262号
注册号:51415552 许可证编号:SC10634122206707

便秘快领【易粒通】 肠道健康人轻松

通知:凡60岁以上有长期便秘现象的读者,拨打【易粒通】申领热线,即可获得一份体验装,告别老便秘。

便秘非小事,千万别忽视!人老有三怕:失眠、便秘和摔跤。一个便秘的老人,蹲坐在马桶上,要么久久没有便意,身心俱疲;要么有强烈的便意却怎么也排不出来,肚子胀得难受,脸憋得通红,血压骤然升高。这种情况,对于脑血管已经很脆弱的老年人来说,风险不言而喻。

快用【易粒通】,排便很轻松!【易粒通】不是泻药,没有副作用。它采取经典秘方,从多种天然植物中提炼出有效成分,其富含的植物氨基酸,自动补充肠道营养和水分,清除肠道瘀毒和体内虚火,恢复肠道健康。不论是一般性便秘还是严重的老便秘,【易粒通】都能解决根本问题,轻轻松松排便,肠道健康人长寿。

申领热线 400-0188-109

国食健字G20040638 冀食健广审(文)第221112-00122号