

# 骨关节炎，日常怎么护理

◎四川省眉山市仁寿县禾加镇卫生院 杨 辉

骨关节炎是一种常见的退行性关节疾病，以关节疼痛、僵硬、功能受限为主要表现。该病病程较长，无法根治，患者需通过科学的日常管理减轻症状、延缓病情进展，以下几点实用建议，可以帮助骨关节炎患者更好地维护自身健康。

## 保持适度运动

适度运动是骨关节炎患者日常管理的核心内容，规律运动能增强关节周围肌肉力量，提升关节稳定性，进而减轻疼痛与僵硬感。患者应优先选择游泳、骑自行车、散步、瑜伽等低冲击运动，这类运动既能避免关节承受过大压力，又能促进血液循环、增加关节灵活性。

运动过程中需规避两个误区：一是避免长时间保持同一姿势，久坐或久站会加剧关节僵硬与疼痛，建议每隔一小时起身活动，做转动脚踝、手腕等简单的关节伸展动作，缓解关节压力；二是避免突然进行剧烈活动，运动前务必做好充分热身，防止关节因突然受力出现损伤。需要注意的是，运动需遵循“适度而持续”的原则，循序渐进的运动方式才能更好地改善关节功能，提升整体健康水平。

## 严格控制体重

过重的体重会大幅增加下肢关节（尤其是膝关节和踝关节）的负担，加速关节软骨磨损，加重疼痛症状，因此控制体重是骨关节炎患者的重要任务。

控制体重需从饮食和运动两方面入手。饮食上，应坚持均衡膳食，多摄入蔬菜、水果、全谷类食物，这类食物富含膳食纤维与营养素，且热量较低；同时减少高脂肪、高热量食物的摄入，避免暴饮暴食，少吃零食。

与甜食，从源头控制热量过剩。运动上，可结合日常活动消耗多余热量，比如选择步行上下班、爬楼梯代替乘电梯等，将运动融入生活，更易长期坚持。此外，建议患者定期监测体重变化，设定合理的减重目标，逐步达到理想体重，这不仅能减轻关节负担，还能改善心血管健康，提升生活质量。

## 注重关节保暖

寒冷与潮湿的环境是诱发或加重骨关节炎症状的重要因素，因此患者日常需格外注意关节部位的保暖。

季节与环境方面，冬季或气温较低时，应穿着羊毛衫、羽绒服等保暖性能好的衣物；在空调房或潮湿环境中停留时间不宜过长，需保持室内温暖干燥。关节防护方面，可佩戴护膝、护腕等防护用品，避免冷风直吹关节；也可借助电热毯、暖宝宝等工具，为关节提供持续温暖。此外，养成睡前热水泡脚的习惯，既能促进下肢血液循环，又能缓解关节疲劳，对改善夜间关节不适有一定帮助。

## 健康生活方式

健康的生活方式是骨关节炎患者病情稳定的重要保障，主要包含睡眠、习惯、心态三个方面。

充足的睡眠对于减轻疼痛和恢复体力至关重要。建议每晚保证

7~8小时的高质量睡眠，避免熬夜和过度劳累。睡前可以做一些放松身心的活动，比如听轻音乐、阅读书籍或进行冥想练习，帮助缓解一天的疲劳，提升睡眠质量。高质量的睡眠能让身体得到充分修复，不仅能减少疼痛感，还能提高第二天的精神状态。

戒烟限酒也是必不可少的。烟草中的尼古丁会收缩血管，影响关节部位的血液循环，导致关节供血不足，进而加重疼痛和炎症；酒精则会刺激关节组织，诱发炎症和水肿，同时还可能影响药物的吸收和代谢，不利于病情控制。因此，骨关节炎患者应尽量避免吸烟和饮酒。

保持积极乐观的心态同样重要。长期的疼痛和行动不便容易让患者产生情绪低落，甚至诱发抑郁。患者可以多参加社交活动，与家人朋友沟通交流，分享自己的感受，缓解心理压力；也可以培养一些兴趣爱好，比如养花、画画，转移对疼痛的注意力。积极的心态能增强患者战胜疾病的信心，对提升生活质量有着不可忽视的作用。

骨关节炎是一种需要长期管理的慢性疾病，患者在日常生活中需给予足够的关注。通过保持适度运动、控制体重、注重关节保暖以及养成健康生活方式，能够有效减轻症状，延缓病情进展。如果出现症状加重或其他疑问，应及时就医，寻求专业的医疗建议和治疗。😊