

天气骤冷 阿婆双膝险“罢工”

出现关节疼痛、肿胀、活动困难等症状；骨科医生提醒，冬季骨关节炎高发，这些预防措施老年朋友要收好

一到冬天，泉州王阿婆就觉得日子有点难过。这几天气温骤降，她的膝关节愈发僵硬，还痛了起来，散步、买菜都成了问题！

不止王阿婆，近期，来骨科就诊的不少老年朋友都觉得腰腿有点僵硬、酸胀不适甚至疼痛。福建医科大学附属第二医院骨科医生提醒您，冬季是骨关节炎的高发季节，如果出现关节疼痛、肿胀、关节活动困难等症状且逐渐加重，应及时就诊，对因治疗。天气骤冷，老年朋友如何保护骨关节？听听医生建议。

寒冷加重病情 阿婆双膝疼痛难耐

1月23日，王阿婆在家人的搀扶下，来到福建医科大学附属第二医院骨科门诊就诊。

今年75岁的王阿婆，身体还蛮硬朗，就是膝关节不太行。她告诉医生，平时自己散个步买个菜，问题不大，但走久一点，膝关节便会难受，需要多休息才能缓解。每到冬天，她的膝关节总会“发紧”，有时还会痛，以前忍一忍就过去了，这次碰上这股寒潮，双膝痛得厉害，实在扛不住了。

接诊的张小路主任医师检查发现，王阿婆的双侧膝关节肿胀，按压下去，老人便痛得喊起来。结合辅助检查，老人的膝关节软骨退变3度，软骨磨损厉害，排除感染因素引起的膝关节肿胀——王阿婆被确诊为膝关节骨关节炎。

“寒冷会加重骨关节炎患者的不适症状，如果不注意保暖，可能会引起急性炎症发作，导致膝关节肿胀、僵硬。除此之外，运动不当（比如运动量过大）、不良姿势等因素也可能造成膝关节疼痛，需要明确病因，对因治疗。”张小路医生当即为王阿婆进行对症治疗。



杰清漫画

这些预防措施请收好

随着天气变冷，老年朋友要做好预防措施，保护关节。针对如何保护关节，张医生提出了这些建议——

第一，注意防寒保暖。

要尽量避免关节受凉、受潮或吹冷风，可以在关节处使用保暖措施，比如穿戴长裤、长袜、护膝及护肘等来保护关节。对于已经出现关节疼痛的患者，避开急性炎症发作阶段，通过热敷、理疗等改善关节周围血供、促进炎性细胞因子消退。

第二，适量运动。

传统观念认为，骨关节炎患者不宜运动，其实这是错误的。患了关节炎，既要避免膝关节过度疲劳，又要进行适当的功能锻炼，以增强肌肉韧带的力量和膝关节的稳定性，防止腿部的肌肉萎缩，这不仅能缓解关节疼痛，还能延缓和减慢关节病的进程。

需要注意的是，活动项目要科学，强度要适量，比如游泳、散步都还不错；也可以根据自身情况，做一些不负重的膝关节大腿肌肉力量锻炼。另外，要避免不良习惯，如久坐、久蹲、久跪，或频繁地屈伸某个关节，如爬楼、拎重物、蹲着择菜、洗衣、擦地及跷二郎腿等。

发病率随年龄增加而上升 体重过重、外伤史等也是危险因素

据了解，骨关节炎是一种以关节软骨损害为主，并累及整个关节组织的最常见的关节疾病，最终发生关节软骨退变、纤维化、断裂、缺损及整个关节面的损害，表现为关节疼痛、僵硬、肥大及活动受限，好发于膝、髋、颈椎和腰椎等负重关节。该病好发于中老年人，发病率随年龄增加而上升。除年龄外，体重过重、外伤史和各种代谢性疾病也是引发该病的危险因素。

“近期，就诊骨科的不少老年朋友觉得腰腿有点僵硬、酸胀不适甚至疼痛。除自然的生理退化之外，潮湿、寒冷等气候环境因素也会诱发和加剧骨性关节炎，加重膝关节的不适症状。”福医二院骨科张小路主任医师分析，冬季是骨关节炎的高发季节，气温下降，寒冷刺激会引起关节部位毛细血管收缩，影响关节周围的血液循环，造成局部供血、供氧不足，从而引起关节僵硬、疼痛。

张医生提醒，如果出现关节疼痛、肿胀、关节活动困难等症状且逐渐加重，要及时就诊。医生会根据患者的个体情况，选择阶梯性治疗方式。骨关节炎虽然无法彻底治愈，但通过适当的治疗可缓解病情进展，提高生活质量。

分类信息

广告热线：13799377276

公告栏

莆田市惠斯奇贸易有限公司遗失公章一枚，声明作废。

厦门市思明区头哥小吃店遗失公章、发票章各一枚，声明作废。

厦门市博医创新科技研究院(个人独资)遗失公章、财务章、发票章各一枚，声明作废。

厦门云闽炫懿能源发展有限公司遗失厦门市市场监督管理局2020-12-11核发的营业执照正本、统一社会信用代码91350200MA357GLD9X声明作废。

仙游县榜头镇工程管理服务有限公司遗失公章一枚，编码：35032210029027，声明作废。

莆田城厢区优乐学托儿所中心遗失公章一枚，声明作废。

莆田市荔城区子甜烘焙店遗失公章一枚，声明作废。

宁德市阳光助困公益协会遗失开户许可证核准号J4030004098901，声明作废。

厦门婷啼科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

佰尚空间(厦门)设计装饰工程有限公司遗失公章、财务章、发票章、法人私章各一枚，声明作废。

合则司壹装饰设计(厦门)有限公司遗失海沧区市场监督管理局2021-10-12核发的营业执照副本统一社会信用代码91350205MA8U3HJ7XJ声明作废。

莆田市秀屿区笏石仁华快餐店遗失莆田市秀屿区市场监督管理局2022-09-26核发的食品经营许可证正本、编号JY23503050079386声明作废。

南昌铁路福州动车段屈二阳遗失铁路职工工作证，证号：2116224016241-1，声明作废。

厦门圣加百利艺术品有限公司遗失税务登记证副本，税号350203769253250，声明作废。

厦门云闽炫懿能源发展有限公司遗失财务章一枚，声明作废。

福建省经济信息中心工会委员会遗失《工会法人资格证书》统一社会信用代码为81350000777503002F特此声明作废。

公告栏

遗失声明

张明福因保管不善，将证号：00015394、泰国用(2014)第02420号座落长泰县武安镇中山北路(宽成花园)D幢6A室不动产权证书遗失(灭失)，根据《不动产登记暂行条例实施细则》第二十二条的规定申请补发，声明该不动产权证书作废。特此声明。声明人：张明福

遗失声明

遗失址在古农农场农荣作业区农荣93号、土地使用证号：泰国用(1991)字第0335、地号：080103043、用途：城镇住宅用地、用地面积：77.7平方米、东至：王春和厝0.7米、西至：本家埕地、南至：王春耳生厝、北至：本家墙壁、现声明作废。凡有异议者可自登报之日起十五个工作日内持有效证据向漳州市泰区自然资源局提出，逾期将申请办理不动产登记手续。声明人：王春海

厦门灿谦科技有限公司遗失湖里区市场监督管理局2022-11-28核发的营业执照正本、统一社会信用代码91350206MAC4WUEWX7声明作废。

莆田市城厢区谷雨花店(个体工商户)遗失公章一枚，声明作废。

仲裁公告

云霄宏国电子有限公司：本委受理云劳人仲案[2024]15号申请人黄子洪与被申请人云霄宏国电子有限公司工伤保险待遇争议一案，现依法向你公告送达申请书副本、证据副本、被申请人参加仲裁通知书、仲裁举证告知、开庭通知等。自公告之日起，经过30日即视为送达。提出答辩状的期限和举证期限为公告期满后10日内。并定于举证期满后第3日上午9时(遇法定休假日顺延)在云霄县人力资源和社会保障局103室开庭审理，逾期将依法缺席裁决。

云霄县劳动人事争议仲裁委员会

减资公告

经公司股东会议决议，福建闽字老号商业运营管理有限公司(统一社会信用代码91350104MA3269MA3G)法定代表人(张宇)决定将公司注册资本5000万元人民币减至100万元人民币，自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或提供相应的担保。特此公告。联系电话：17850081710 联系地址：福建省福州市仓山区建新镇金榕北路30号A5号楼整座自建厂房中第二层208室。

减资公告

经公司股东决定，厦门稳兴隆工贸有限公司(统一社会信用代码91350200MA2XT41A80)法定代表人：江明英决定将公司注册资本500万元人民币减至1万元人民币，自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话：5288504 地址：厦门市同安区新民镇后宅街道溪头洋里119-101

厦门稳兴隆工贸有限公司 减资公告

经公司股东会决议，厦门心懿食品有限公司(统一社会信用代码91350200MA2XNUY045)法定代表人：焦顺子决定将公司注册资本1000万元人民币减至100万元人民币，自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话：5288504 地址：厦门市思明区仙岳路1101号-1

厦门心懿食品有限公司

宁德市万方燃气有限公司遗失中国农业银行宁德市蕉城支行开户许可证，核准号：J403000019906，声明作废

中企动力厦门分公司遗失全球门户合同编号NCE23A-QQMH(2023)YXZYB0006894声明作废。

公告栏

减资公告

经公司股东会决议，厦门优山优水商贸有限公司(统一社会信用代码：91350206302867160D；法定代表人：吴丝妮)决定将公司注册资本由200万元人民币减至1万元人民币，自公告之日起45日内债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话：13599904918，地址：厦门市湖里区高林中路521号309单元

厦门优山优水商贸有限公司

遗失声明

刘波遗失行政执法证，证号：13020496303，声明作废。

福建省将乐县鑫发物流有限公司遗失闽GA5399道路运输证，证号：闽交运管明字350428202570号，声明作废。

厦门墨玺新能源科技有限公司遗失公章一枚，声明作废。

厦门迈拓美企业管理合伙企业(有限合伙)遗失公章一枚，声明作废。

厦门世健联生物工程有限公司遗失法人私章一枚，声明作废。

漳州市芗城区张水秀餐饮店遗失食品经营许可证正本，证号92350602MA324LBK77，声明作废。