

• 医学科普 •

膝骨性关节炎保健与营养

吴福春

1 什么是膝骨性关节炎

膝骨性关节炎，通俗来讲，就是膝盖这个人体“轴承”随着年龄增长或过度使用而出现的磨损和老化，多发生于中老年人群，而且还可能因体重过重、运动损伤等因素提早患病。这种病除了让膝盖骨头周边的软垫（软骨）受损、变薄，还会引发骨头边缘长出多余的小骨刺（骨质增生），进而影响到关节的正常运转，引起疼痛、僵硬，甚至走路与上下楼梯困难等问题。

2 膝骨性关节炎与饮食习惯息息相关

尽管年龄增长是膝骨性关节炎不可忽视的风险因素，但我们的饮食习惯也在悄悄地影响着它的进展。均衡的营养就像是给膝盖加油润滑，帮助减轻炎症、保持关节健康；而不健康的饮食则可能加剧炎症反应，加速关节的老化进程。因此，合理膳食不仅是为满足口腹之欲，更是为膝关节的长久使用保驾护航的关键。

高脂肪、高糖分和高盐的饮食是膝关节疾病的风险因素。因此，我们应该减少摄入高脂肪食物，如油炸食品、红肉和黄油，选择低脂肪食物，如鱼、鸡肉、坚果和豆类。此外，减少糖分和盐的摄入也非常重要。多喝水，可以帮助清除体内的废物和毒素，对膝关节的健康也有益处。

3 有益于膝关节健康的营养素与食物

饮食中一些丰富的营养素对于膝关节的健康非常关键。例如，维生素 C 是一种具有抗氧化作用的重要营养素，可以帮助减轻关节炎引起的炎症。我们可以通过食用草莓、柑橘类水果和蔬菜等来摄取足够的维生素 C。而维生素 D 可以促进钙的吸收，也是维持骨骼健康的重要因素。晒太阳是身体自然合成维生素 D 的好方法，但是在冬季或者无法晒太阳时，我们还可以通过食用富含维生素 D 的食物，如鱼类、鸡蛋和奶制品等来摄取足够的维生素 D。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量表》，成年

人每日应至少摄入 100 mg 的维生素 C、5 μ g 的维生素 D、2.5 mg 的 omega-3 脂肪酸等。

一些具有抗炎作用的食物也是改善膝关节健康的良好选择，如橄榄油、坚果、大蒜和水果等。特别值得一提的是姜黄——这味历史悠久的中药瑰宝，以其卓越的抗炎与抗氧化性能而著称，轻松融入日常饮食之中，无论是拌入糙米煮食，还是融入各类炖汤，亦或是泡成一杯醒神姜黄茶，都是养护膝关节的好方式。鳕鱼、三文鱼等富含 omega-3 脂肪酸的食物也具有减轻关节症状的作用。其他一些抗炎食物如亚麻籽和奇亚籽，含丰富的 Omega-3 与纤维素，同样是抗炎饮食中不可或缺的一部分。

4 中医养生食疗与膝关节健康

在维护膝关节健康的话题中，融合传统中医养生的食疗无疑是一个明智的选择。中医食疗的独特之处在于其基于“辨证施治”的个性化调整。中医认为膝关节炎多源于“肝肾亏虚”、“气血不畅”，因此，中医养生食疗更重视食材的性味归经，诸如黑豆、黑芝麻和红枣，不仅能补血活血，促进气血流通，还能滋养肝肾，间接助力膝关节的养护。除了这些基础食材，我们还可以选择具有“药食同源”的食材，既满足日常营养需求，又能针对性地改善膝关节状况。例如：桑葚：味甘酸性微寒，能滋阴补血、生津润燥，适合肝肾阴虚引起的膝关节疼痛，可直接食用或制成果酱、饮品。山药：性平味甘，能健脾养胃、生津益肺、补肾涩精，对脾肾两虚型膝关节疼痛有良好辅助作用，常用于熬粥或炖汤。牛膝：作为一味经典中药，牛膝既能补肝肾、强筋骨，又有活血通经之效，适宜加入炖汤中，对改善膝关节活动不利尤为有益。杜仲：性温，归肝肾经，能补肝肾、强筋骨、安胎，杜仲茶或杜仲煲汤，对因肾虚引起的腰膝酸软有良好效果。薏苡仁：利水渗湿、健脾除痹，对于湿热体制的膝关节炎患者，薏苡仁粥是很好的选择，能帮助排除体内湿气，缓解关节疼痛。

作者单位：福建省立医院康复医学中心，福州 350001

DOI: 10.20148/j.fmj.2024.04.042

此外,针对高强度运动人群,除了常规的高蛋白食物外,加入适量的黄芪与枸杞煮水饮用,不仅能够提升体力,还能增强免疫力,促进运动后膝关节疲劳的恢复。

5 促进膝关节健康的其他措施

除了饮食,保持适度的体重和规律锻炼也是预防和缓解膝骨性关节炎的重要方法。过重体重会给膝盖造成额外的负担,增加膝骨性关节炎的风险。根据中国成年人 BMI 标准, BMI 值在 18.5~23.9 这个范围内最佳。此外,适量的运动可以帮助增强肌肉和韧带的力量,减轻压力和负荷,降低膝骨性

关节炎的风险。选择低冲击度的运动,如游泳、瑜伽等也可以减轻膝盖的负担。

当然,除了饮食的因素,其他的如环境、遗传、药物等因素也可能参与影响膝关节健康,但是正确的饮食习惯、中医养生食疗以及体重管理结合适度运动对于膝骨性关节炎的预防和缓解还是非常重要的。

需要注意的是,不同人群,如过敏、糖尿病人群等,可能有不同的饮食需求和禁忌,本文所提及的一些饮食建议,需要根据自身情况及专业医生指导下进行适当的选择与调整。

• 医学科普 •

“超人”助孕,一路好运

黄小花 辜秋阳 刘新秀

从胎宝宝在妈妈肚子里安家开始,定期产检了解胎儿发育是孕妇最关心的事,重中之重是定期超声检查,超声医师(被昵称为“超人”)和准妈妈们像一起闯关晋级的盟友,一同关心宝宝每阶段生长发育情况,一起面对可能遇到的异常问题。整个孕期至少 5~6 次超声检查,每次关注的重点不同,下面我详细介绍给准妈妈们。

1 准妈妈每一次产检前的准备

首先,前一晚休息好,当天早餐吃饱,避免因等待时间长,过度劳累。其次,携相关病历和超声申请单,准时到医院检查。记好末次月经,这对正确评估宝宝孕龄很重要。

2 整个孕期包括哪些检查?

具体检查时间有点难记,我们化繁为简,准妈妈只要记住:“停经 6 周、12 周、22 周、32 周、分娩前”5 个最关键时间点,可以前、后一周内完成检查,但一定不能错过,另遵医嘱按需增加次数。未按规定检查很可能错过检出异常的时机、耽误医生提前作出应对方法。

孕期各期检查的内容:(1)早孕期(小于 10 周)超声检查。主要是确定有无怀孕,是否宫内怀孕。通常停经 5~6 周先自测尿早早孕试纸,阳性

说明可能怀孕了。但不要大意,务必上医院做第一次超声检查。因某些疾病分泌 HCG 或者检测方法错误,如观察时间超过 15 min 等,可出现假阳性。此期还要检出:单胎还是多胎,胚胎是否存活,孕周有多大,有无各类流产及早期重大畸形,以及孕妇有无合并子宫肌瘤或卵巢肿物,有无高血压、糖尿病等高危因素。(2)早孕期 11~13⁺₆ 周结构筛查(NT 检查)。NT,指胎儿颈项透明层厚度,它反映此期胎儿发育过程中淋巴系统回流情况,发育正常胎儿一般不出现 NT 增厚。NT 增厚需进一步做绒毛穿刺、染色体基因检测,同时在中孕早期(孕 16~18 周)加一次超声检查,观察胎儿有无心脏畸形等。还可检出严重的胎儿畸形^[1],如神经系统畸形中的无脑畸形(如图 1 左图)等。此期尽早发现胎儿严重畸形,可减轻孕妇精神、生理痛苦。(3)中孕期Ⅲ级产科超声检查(又称结构筛查或大排畸),是否等同于三维超声检查?孕妈妈普遍知道大排畸的重要性。此期据 2022 年最新《超声产前筛查指南》规定必须检出九大畸形^[1]。如超声检出异常,孕妈妈们不要惊慌,先到产前门诊咨询,有些可能不影响宝宝发育和健康,有些则可能需要时间随访或进一步到上级医院会诊。Ⅲ级产科超声检