



在以前,有种冷叫“你妈觉得你冷”,有种关心叫“你妈喊你加条秋裤,不然会得关节炎”……到了现在,很多人却根本不用老妈念叨,自觉自愿穿起了秋裤——因为怕得关节炎……

那么,得了关节炎真的要怪大冷天没穿秋裤吗?今天咱们就来好好说说。

先说结论,关节炎真不是冻出来的,与秋裤没关系,但我劝你先把秋裤穿上。

## 不穿秋裤,真会得天关节炎吗?

要全面地回答这个问题,咱就得从关节炎的病因讲起了。关节炎从病因上讲可能有100多种,但是大多数是很罕见的,从老百姓的日常认知出发,可以把它分为四大类:

第一类就是最常见的中老年人的骨性关节炎,它主要是发生在软骨部分,软骨有磨损,关节内有老化。

第二类是跟身体的自身免疫有关系,代表就是类风湿关节炎。

第三类可能罕见一些,就是我们年轻的时候关节受过损伤,时间长了可能会罹患创伤性关节炎。

第四类更罕见,就是感染性的关节炎,细菌、真菌这些微生物跑到了关节里面所引起的感染。

这个排序也是按疾病谱来讲,从最常见到最罕见排列。这四类当中最为常见的就是骨关节炎,其次是类风湿关节炎。“不穿秋裤得关节炎”的说法很可能就来自这两者。

## 我们还需要穿秋裤吗?

看来,没穿秋裤并不会直接导致关节炎,那么问题来了,我们还需要穿秋裤吗?

必须得说,尽管受凉不是关节炎的病因,但给关节保暖肯定是没有问题的。在天气变冷的时候,大家及时穿秋裤(或者其他能给关节保暖的衣物),对保养自己的关节有好处(当然也能照顾妈妈们的心情)。

除了前文说的关节受凉更容易诱发不适症状,从健康角度来讲,在寒冷状态下,关节容易发僵,关节部分的血液和柔韧性都会受到影响。在这种状态下,如果你剧烈活动,比如降温了还坚持

首先,人年纪大了确实容易软骨磨损关节老化,但在很多人眼里原因被简单地总结成了“年轻的时候冬天没穿秋裤”。

还有些朋友一听到“类风湿”3个字,会马上联想到阴冷潮湿的环境,觉得关节炎是这种环境引发的——这大概也是人们误将寒冷当作关节炎病因的缘故。其实就如前文所说,类风湿关节炎真正的病因是自身免疫方面出了问题,而阴冷潮湿或者关节受凉并不是导致疾病的病因,而是关节炎症状的诱发因素。

比如说关节里边有潜在的问题,可能适宜的环境下患者没什么感觉,但是如果常年处于阴冷潮湿的环境,或者说短期之内保暖没做好受了冻(比如大降温及时穿秋裤),就有可能诱发关节的疼痛、肿胀、僵硬,所以阴冷、潮湿只是症状的诱因,而不是关节炎的病因。

户外跑步,或者赶着上班追个公交车,再做别的户外运动,如果没有热身好,关节保暖又不好,就容易引起运动损伤。所以从这个层面上来讲,为关节保暖对于预防损伤也很重要。

这是因为我们寒冷的时候,肌肉会保护性地挛缩,比如我们形容人冷会说“冻到缩成一团”,其实这是一个自主的反应。而我们大部分肌肉跟关节的关系是肌肉跨过关节、包围住关节,肌肉一紧,就带动关节跟着紧,这种情况下如果没有做好热身和保暖,关节就非常容易损伤。

# 『不穿秋裤得关节炎』原来是吓你的!

据科普中国报道  
(插图来自网络)

## 哪些行为习惯容易伤关节?

久蹲、爬山、爬楼、跪着擦地、长期伏案这些行为,都特别伤关节,这些也是我们门诊最常见的引起关节疼痛的诱因。

这是由于在不同的状态下,关节对身体的承重会有变化,上述这些动作,关节弯曲角度都比较大,这时,我们身体的重量压到关节上时,关节承受的力可能是正常时的2-6倍,关节的承压其实大大增加了。

每个人膝关节表面积有

多大呢?大家可以伸出自己的拳头比划一下,膝关节的表面积加起来大概就是自己的拳头那么大,这点方寸之地要承受你的体重,想想都压力大。

何况我们运动时常常单腿负重,所以在角度弯曲大的时候加一个杠杆效应,软骨承受的压力就会更大,如果你长期反复做这些动作的话,就容易引起骨性关节炎,引起软骨的磨损,造成关节过劳的疼痛。

## 保护关节,注意这两点

话虽如此,前面说的很多行为,像爬楼等等,可能是我们每个人日常必须要做的,而爬山、健身等则对身心健康好处多多,咱们也不要因噎废食。这方面细节比较多,为了方便记忆,重点提示大家两点。

首先是“关节不舒服立刻停”。

关节是很敏感的,一旦它给你发出信号,说“我又不舒服了”,这个时候就需要及时停止。

大家千万不要忍着关节的不舒服,坚持完成某些动作,或者维持某些姿势。

比如说蹲了大概半小时,膝盖开始不舒服了,你一定要站起来活动活动腿,因为这个时候膝关节已经超负荷了,如果继续蹲下去,就容易引起关节损伤了。所以我们要保护好关节,就应该倾听关节给身体

发出的信号。

其次是“动作走形立刻停”。

在做任何动作时如果比较费力了,比如你感觉到自己腿部比较疲劳了,开始打哆嗦了,这个时候动作已经开始走形了,就不要继续了,该休息就休息。

很多特别爱运动的人意志力是比较强的,能忍,但是这种坚持往往对关节来讲是很有损害性的。因为动作走形的时候,关节是不稳定的,它就会难以沿着正常的活动轨迹运动。

最后总结一下,关节炎的病因较多,但受凉确实不是其病因。不过秋裤咱还是要穿,因为关节受凉确实容易诱发不适症状,还可能导致关节受到损伤。我们平时锻炼的时候也得多注意关节状况,不要硬来,对它“温柔”一点。