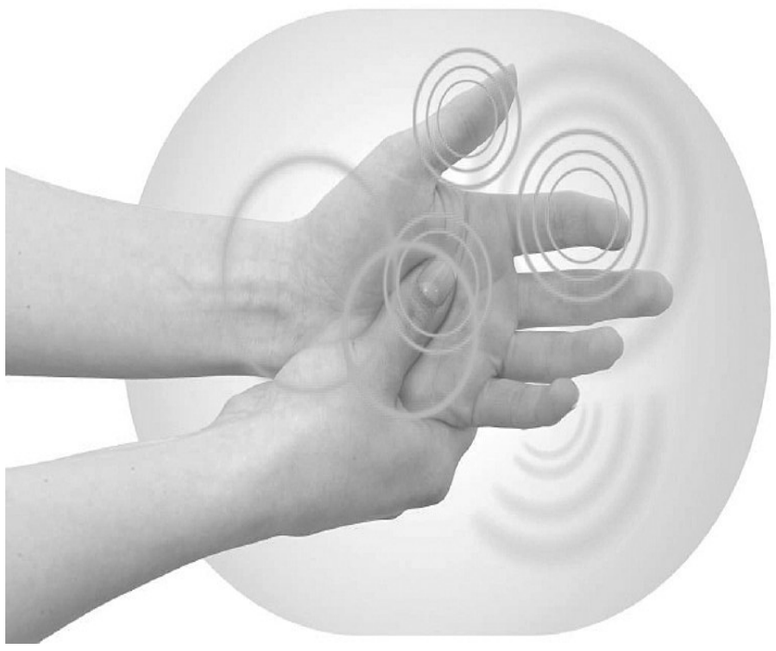
晨起手部发僵当心类风湿关节炎

用温水浸泡可缓解但不能治疗症状

一提起关节炎，很多人往往会跟风湿挂钩，然而，大家可能并不知道关节炎有100多种类型。风湿一词源于中医，患者如若存在关节、骨骼、肌肉或者关节骨骼附近的肌腱、软组织疼痛，都可以称之为风湿，因此风湿所包含的疾病非常之多，例如遗传性、代谢性、外伤、慢性劳损、自身免疫病等。自身免疫病中最为常见的以关节炎为主要表现的疾病就是类风湿关节炎，表现为对称性、多关节和小关节为主的疼痛、肿胀等症状。

风湿性关节炎也是包含在风湿领域中的一小块范畴，主要病因与感染有关，由于链球菌感染导致的关节炎，我们将其特指为风湿性关节炎。与风湿性关节炎不同，类风湿关节炎属于自身免疫病，与自身免疫系统紊乱有关。



女性更易患类风湿关节炎症

很多患者常常在潮湿、阴冷的环境中出现关节肿胀、疼痛的症状，那么是否生活、工作环境潮湿可能会导致类风湿关节炎的产生？目前对此尚未有明确的证据，实际上潮湿、阴冷的环境可能并不是类风湿关节炎产生的原因，但是对于类风湿关节炎的患者而言，确实容易在潮湿、阴冷的环境中出现关节肿胀、疼痛加重的情况。这主要由于类风湿关节炎的病人血管收缩、神经调配功能存在缺陷，对潮湿环境比较敏感，因此会造成关节的疼痛。其次，类风湿关节炎的患者在潮湿、阴冷的环境中，局部关节液流动减缓，炎症物质容易储积在关节里，进而会造成疼痛和肿胀的加重。

类风湿关节炎也与年龄、性别有关，这是存在流行病学证据的。大多数患者发病年龄在青中年，发病高峰年龄在45岁左右，流行病学证据表明，女性比男性更容易患类风湿关节炎，比例约为3比1，这可能是由于性激素也是类风湿关节炎的发病原因之一。与退行性关节炎不同，类风湿关节炎与职业尚无明确的关系。

患者晨僵 可持续1小时以上

类风湿关节炎的病人最常见的症状就是关节疼痛和肿胀，但又有着不同的疾病病程和表现形式。

大多数类风湿关节炎的病人病情处于“发作-缓解-发作-缓解”的过程中，在此过程中如若不进行干预，病情会持续加重；部分病人病情始终得不到缓解，可能处于持续加重的过程；还有部分病人病情表现隐匿，症状轻微，或者可能突然暴发严重的关节肿胀、疼痛，但是在此之后很多年都不会发作。

类风湿关节炎可能还会导致早晨起床手发僵，不能活动的症状，我们称为晨僵，晨僵可能是很多关节疾病的表现症状，但在类风湿关节炎中表现得格外突出，很多类风湿关节炎的患者晨僵可能会持续1小时以上。类风湿关节炎病程较长时，还可能会出现关节变形。

自贴膏药 可缓疼痛不能治病

由于类风湿关节炎的病因还尚未明确，因此还达不到完全祛除病因、根除疾病的效果。临床治疗的目标是帮助病人控制疾病进展、缓解症状以及防止关节破坏。

大多数患类风湿关节炎患者需要长期用药，并定期前往医院观察、随诊，因此类风湿关节炎属于慢性疾病范畴，我们需要以良好的心态看待这个疾病。

很多患者会自行贴膏药治疗类风湿关节炎，不可否认的是，贴膏药可以在一定程度上缓解类风湿关节炎带来的疼痛等局部症状，但由于类风湿关节炎本质上属于自身免疫病，因此贴膏药并不能达到治疗疾病的作用。

对于类风湿关节炎，不要害怕、恐惧，只要早发现、早就医、早治疗，都能减轻症状、控制炎症，避免出现关节的变形、破坏，就不会影响日常的工作和生活。

有问有答

Q：患类风湿关节炎数十年，手脚已变形如何治疗？

A：病程处于晚期的类风湿关节炎病人，治疗的目标为减轻症状，缓解痛苦，保留关节功能。虽然手脚变形，如果关节还有残余的功能，临床上也要尽可能地帮助患者进行康复锻炼，让剩余的关节功能尽可能保存下来，不至于进一步退化。

Q：血常规是否可以查出类风湿关节炎？

A：不可以。医生排查类风湿关节炎时，首先会检查患者关节肿胀、疼痛的情况，接着会对患者做一些常规检查，例如血常规、生化常规。除此之外，重点要进行和类风湿关节炎相关的检查项目以及鉴别诊断的检查项目，例如自身抗体的检查。此外，为了检查关节的破坏程度，还要进行影像学评估，例如X线、超声、核磁、CT检查等。

Q：得了类风湿关节炎，关节疼痛无法运动怎么办？

A：类风湿关节炎的病人应注意控制体重。在类风湿关节炎患者疼痛的急性期，不建议进行运动，患者需在医生的指导下用药，症状得到缓解后再进行适当的运动。推荐在关节不负重的情况下进行运动的锻炼方式，例如快步走、太极拳、骑车、游泳等，同时注意通过锻炼增强肌肉功能。

Q：晨僵时，用热水来浸泡患处可取吗？

A：用温水浸泡确实可以达到缓解晨僵症状的效果，但是并不能治疗疾病。

Q：类风湿关节炎可以通过手术根治吗？

A：手术不是治疗类风湿关节炎的根本手段。患者进行手术前需要由风湿免疫科、骨科医生共同评估患者是否有手术指征。

Q：服用类风湿关节炎的药物会导致脱发吗？

A：是的，有的药物可能会有脱发的副作用。如果脱发现象比较严重，医生会根据情况适时更换药物。

Q：类风湿关节炎患者是否需要忌口？

A：类风湿关节炎和饮食没有直接关系，患者平常正常饮食即可。

Q：类风湿关节炎患者平时需要注意哪些问题？

A：定期服药、定期复诊；注意适当锻炼，保持关节、肌肉的正常功能、状态；避免外伤、受凉、感染等诱因；保持健康规律的生活方式。

（据《北京晚报》）

冬季磨蹭点也能控血压

对于心脑血管病患者来说，磨蹭点更有利于控制血压。如起床、上厕所排便、从寒冷的室外回到暖和的家里，要磨蹭点，才有利于血压平稳。

冬季起床适宜磨蹭点

为何鼓励起床的时候磨蹭一点呢？对此，广州中医药大学第三附属医院内科主任黄平东表示，经过一夜睡眠，人体血液循环减慢，血液黏稠度升高，睡醒后，人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程。如果一下子起床，或立即起身穿衣、洗漱，身体未必能及时适应过来。况且冬季气温低，血管时常处于应激状态，起床太急、太猛，氧气不能及时输送至大脑，就容易出现头晕、眼花等不适。

那么，心脑血管病患者冬季起床的正确姿势是怎样的呢？黄平东建议，心脑血管病患者早晨醒了之后，可先在床上静躺一会儿，然后坐起来伸伸懒腰，活动活动一下胳膊腿，使关节充分舒展，再缓慢下床。

简单几招帮血管平稳过冬

寒冷的冬天，心脑血管显得格外脆弱，因此，黄平东表示，除了起床要磨蹭以外，也要做好几件事：

1. 密切关注血压。尽可能保持身体的恒温，避免出汗时受凉。
2. 洗澡要限制时长。洗热水澡时间过长，或水温过高，或发生意外。
3. 保持情绪稳定。注意劳逸结合，避免大喜大悲，适当增加体力活动。
4. 充分保暖。及时添加衣物，出门最好戴上帽子、围巾，穿个背心。
5. 避免频繁出入暖气房。冬天室外天气寒冷，室内温度较高，一进一出很容易引发血管痉挛。
6. 避免排便太用力。有些人存在高血压、动脉硬化等情况，血管的弹性较差，不能承受太大压力。屏气用力，有诱使血管破裂出血的可能。

（据《老人报》）

孩子低烧 妙用乌梅就管用

冬季，天气阴晴不定，温度变化大，孩子的身体调节温度感受功能反应不过来，就很容易着凉感冒。特别是有些孩子会突然发热——发烧温度不太高，但这种低烧会延绵数日不退，孩子还会有嗓子疼、小便短和赤黄、自汗盗汗等症状。

孩子这种情况，如果家长误判为热气上火，用寒凉的清热解毒药，反而会让孩子更虚。凉茶甚至会“冻结”体内局部阴津，使孩子看起来更“燥”，万万使不得。这种情况下的发热，就需要给孩子补充津液，可以给孩子喝乌梅冰糖饮。

材料：乌梅1至2枚，冰糖适量。做法：乌梅下锅，加约4碗水，大火煮15分钟即可加糖调味，分次服用。功效：生津滋阴，消积健脾。适用年龄：2岁以上对证、少量多次分服。蚕豆病也可服。

如果宝宝的上火是虚实夹杂，也就是既阴津亏损又有积滞实热的情况，帮宝宝退烧，也可以在乌梅冰糖饮中加入3克山楂、1克陈皮、3克甘草。

中医认为，甘酸是可以化阴的。孩子这种阴津匮乏引起的温病虚热，比起退烧药，成本不到3元钱的乌梅方，是更安全的选择。需要注意，如果孩子明显有喉咙充血、口腔溃烂等症状，就不适合用乌梅冰糖饮。

（据《中国妇女报》）

吃出健康

双手敲击 预防老年痴呆

老年人经常活动手指，适当刺激相关手部穴位，可有效刺激大脑皮质神经，促进血液循环，延缓脑神经细胞老化，能有效预防痴呆的发生。

拳击“劳宫” 劳宫穴为手厥阴心包经荥穴，可清心火、泻肝火，同时能防治中风。

方法：一手五指微张，另一手握拳，然后有节律地互击双手，以刺激手厥阴心包经中的劳宫穴。每次互击36下，每日2次。

侧击“后溪” 后溪穴为小肠经输穴，有舒经利窍的功效，善于放松颈部肌肉，治疗头颈部疼痛及预防骨质增生等退行性疾病。

方法：双手置于胸前，掌心朝上，十指微张，随后手掌互击，以刺激手掌外侧缘的后溪穴。每次侧击36下，每日2次。（据《老人报》）

冬季，胰岛素还要放冰箱吗？

众所周知，胰岛素需要低温保存，平时都存放在冰箱内。而到了冬季，温度到达个位数，有糖友突发奇想，现在外面不就是一个“大冰箱”嘛，胰岛素是不是就不需要放冰箱保存了呢？

广东药科大学附属第一医院内分泌科主任叶健华表示，胰岛素的保存有很多讲究，不仅要保证低温，还要求温度恒定，一旦保存不当，胰岛素就会失效，从而影响治疗效果。冬季虽然外界温度达到胰岛素存放温度要求，但一天24小时，温度是在持续变化的，这对于胰岛素存放是很不利的。大家家中都有冰箱，没必要冒险将胰岛素进行室温保存。（据《老人报》）

缺觉 二手烟 竟也是近视眼的元凶

假期将至 快试试这些『护眼大法』

除了遗传因素、电子产品使用过度、不注意用眼卫生，还有哪些因素可以导致近视眼？听了答案你也许会感到扎心——睡眠不足、被动吸烟竟然也是近视眼的元凶。

对号入座 这些『伤眼』因素占几个

近视眼的发病因素复杂，影响因素也很多，主要的因素大致划分为遗传因素、环境因素和营养体质因素。接下来让我们详细了解一下近视眼的发病因素，避免“50米外雌雄不分”的悲剧。

遗传因素 近视具有一定遗传倾向。高度近视的遗传性比一般近视的倾向明显。有遗传因素者，近视发生率较早，常在进入青春期以前就开始近视了，且多在6个屈光度(-600度)以上。这种高度近视在医学上叫病理性近视。

环境因素主要是近距离作业和不良的工作学习环境，环境条件是决定近视眼形成的客观因素。

户外活动时间太少 不管是上学还是工作，多数时间还是在室内，近距离用眼的时候很多。而且，在室内活动时，看电视、玩手机电脑的机会也就增多了，如果再不注意看手机电脑等的距离和姿势，眼睛就很容易过度疲劳。

图书纸张、印刷太“讲究” 过度精美的图书也会伤害到孩子的眼睛。像铜版纸反光太强，晚上感觉尤其明显，这种晃眼的光医学上叫眩光，更容易使眼睛疲劳，加速近视的发展。

电子游戏机、手机电脑等电子产品不合理使用 这也是近视眼发生的原因之一。荧光屏上闪烁不定的画面增加了眼睛的负担，迫使睫状肌高度紧张，使晶状体过度屈曲，增加屈光度，导致睫状肌痉挛，这也是近视眼的一大诱因。

睡眠不足 充足的睡眠对大家的健康是非常重要的。10至13岁是近视眼形成的高峰期，此年龄段的孩子若睡眠不足，交感与副交感神经功能失去平衡，造成睫状肌的调节功能紊乱，从而导致近视眼。

被动吸烟 烟草中含有一种毒性较强的氰化物，它在人体内积存到一定程度，可造成中毒性弱视。而孩子的眼球正处于发育期，对烟草中的有害物更为敏感，如果长期被动吸烟，也会导致视力下降。

眼镜度数不合适 刚开始出现近视的时候，尽量去正规的眼镜店，随便找一家眼镜店配眼镜，验光不准确，度数不标准，质量不过关等，眼睛更容易疲劳，度数也易增加。

如何避免近视的发生？注意眼部卫生。个人卫生做好，对近视眼很重要，讲究个人卫生，勤洗手，不要用脏手揉眼睛。

注意培养孩子正确的阅读及书写习惯 阅读书写坚持做到三个“一”，即：眼离书本一尺，胸离桌边一拳，手离笔尖一寸。正确的用眼卫生是眼睛和书本距离要保持在30至40厘米，连续近距离用眼30分钟要适当休息或远眺。不在太强、太暗的光线下看书，不躺着、走路、乘车时看书。选用合适的护眼灯，并保证室内照明与台灯同时打开。父母是近视的同学尤其要注意，克服不良用眼习惯。

使用电子产品注意室内照明 看电视时要注意高度应与视线相平，保持适当的距离，室内灯光同时照明。使用电脑的时候，也要注意与电脑保持一定的距离，适合的距离为50至70厘米，而且要保持荧光屏应略低于眼水平位置10至20厘米，并且呈15至20度的下视角。这样可以减少眼球疲劳的几率。

保证充足的睡眠 幼儿园儿童每天睡足11小时，中小学生每天睡足8至10小时。

注意均衡营养 多吃蔬菜、水果，补充维生素、胡萝卜素、花青素、微量元素等，养护眼睛，减少近视发生。少吃甜食、辛辣食物。过度甜食会导致体内微量元素失衡，眼底的组织弹性会降低，眼轴变长，导致近视。

增加户外运动时间 最好保证每天有2小时以上接触自然光。

坚持做眼保健操 每日坚持眼保健操或米字操，按摩促循环，减轻眼疲劳，预防近视。

经常眨眼 常眨眼可以振奋和增强眼肌动能，延缓衰老。做法是一开一闭眨眼，每次15下左右，同时用双手轻揉双眼，滋润眼球。

定期眼科检查 定期检查视力，对视力减退做到早期发现早期矫治。

避免紧张和恐慌等不良心理因素 家长多与孩子互动，关注孩子的心理健康，克服不良心态，让孩子保持积极良好的情绪，这样可以减少近视的发生。（据《北京青年报》）

红白豆腐合炒 贫血的人别吃

“肉末豆腐”“鸭血炒豆腐”……这些吃法不但美味，还补钙又补铁。但实际上，这么搭配对某些人不合适，因为钙和铁会发生拮抗，钙会影响铁的充分吸收。所以，当豆腐和红肉、鸭血等富含铁的食物一起吃时，会使铁的利用率降低。这对健康人来说影响不大，但对贫血的人来说则不是最佳的营养配餐方式。

贫血患者可以喝牛奶、吃豆腐，但最好别和富含铁的食物同餐食用。比如，不把白豆腐和血豆腐一起炒菜吃，吃豆制品时尽量不吃红肉、动物血和心肝肾等动物内脏，牛奶和酸奶可以作为加餐，但要在两餐之间饮用。

胃酸过多总是烧心 馒头片烤一下再吃

经常有人问，胃酸过多、总是烧心，吃点什么能缓解呢？答案是烤馒头片。

烤馒头片的质地很干，咀嚼过程中能刺激更多的唾液分泌。唾液的pH值是中性的，仔细咀嚼吞咽下去后，一定程度上能减轻胃酸过多的不适感。而且，唾液不可能完全让馒头片吸水，吃进去它也能吸收一部分胃液，进一步减轻胃液对胃的刺激。

需要提醒的是，烤馒头片不能放很多油，也不能烤得太干，否则油脂和淀粉形成“淀粉-脂肪复合物”，会妨碍消化吸收。此外，烤到太焦黄酥脆，馒头片质地变硬，不能嚼得很烂，反而不利于养胃。最好的状态是表面有点脆，中间仍柔软。建议大家用少量橄榄油轻烤纯全麦馒头片，会比烤白馒头片香，营养价值也高。

（均据《厦门晚报》）