

风湿诸病防“梅”变



夏至在即,天气闷热潮湿,江南又多为水乡泽国,由于雨量增加,空气湿度加大,各种物品容易发霉,人体也会受到影响。湿热邪气入驻人体四肢关节、皮肤内脏,导致多种不适,而与“湿热”相关之风湿诸病尤需防护。

风湿诸病,如痛风、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎、系统性红斑狼疮、产后风湿病等,遇梅雨时节,则纷纷出现关节肌肉酸重不适,甚或肿痛发热、僵硬不利,或伴有发热咳嗽、缠绵难愈。防湿热之法,外避雨水暑热,内防脾虚生湿化热,宜健脾清热。

关节炎:宜温阳化湿,避寒避风

各类关节炎病人大多属于气血亏虚体质,主要表现为面色不华,气短乏力,易感多汗,时有咽痰,不耐久劳,动则眩晕心悸,舌淡红或淡白,苔薄或少苔等。此类人群素畏风怕冷,时有关节困重不适,胃纳不香,大便稀溏,月经不调。梅雨时节连日阴雨,寒湿入络,易停留关节肌肉,导致关节肿痛酸胀,伸展不利,轻则上楼困难,重则不能抬手不能行走。生活中宜避免久处湿热,外避风寒空调,出汗后及时擦干,关节炎发作时减少关节活动,并积极到风湿科进行中药内服外治,或益气,或养血,或温通经络,针灸理疗,及时祛除寒湿,恢复关节活动。

痛风:宜祛湿清热,忌海鲜高汤

痛风病人大多属于痰湿体质,这是体质的一种,主要表现为形体肥胖、肌肉松弛、神

倦身重、嗜睡、口中粘腻、舌体胖、舌苔滑腻。此类人群好大鱼大肉、甜食等高热量饮食。性格多温和、稳重,善忍耐,但易患冠心病、高血压、血脂异常、糖尿病等,对梅雨季节及湿重环境适应能力差。外感湿热之邪,饮食高汤厚味,或劳倦脾虚更伤,则易导致痛风发作,轻者足底踝膝隐胀不适,重则下肢关节肿痛。生活中宜控制高嘌呤饮食,主要包括酒类、海鲜、动物内脏、肉汤,发作期减少关节活动,必要时到风湿科痛风专病门诊积极调治脾虚之本。

狼疮:宜清热凉血,避光忌口

狼疮病人大多见于年轻女性,体质偏阴虚内热,主要表现为形瘦肤干,面红唇红、五心烦热,口疮频发、大便偏干、口苦口干,舌红苔薄。此类人群素性急好动,易患过敏性疾病,遇梅雨时节之暑热,往往两热相合,更伤阴血,而见红斑加重或发作,脱发口疮,腰膝乏力,小便赤涩或多泡沫,甚至发热不退,出现多种内脏病变。生活中宜避免日晒,注意劳逸结合,保持心情愉快,并及时到风湿科进行定期免疫指标随访,根据身体情况予以及时调治。

《内经》认为风湿病成为“风寒湿三气杂至,合而为痹”,或寒湿入里化热所致,因此梅雨时节及平时日常生活中都应注意避风寒,防潮湿,保暖,截其来路,才是预防摄养之良策。

顾军花(上海中医药大学附属龙华医院风湿科主任医师)



饮食悦脾远湿 利于风湿稳定

健脾祛湿是梅雨时节的饮食总则。因湿多挟热,饮食上可以选择一些凉性的食物。

瓜类:大多属于凉性,如黄瓜、丝瓜、南瓜、西瓜等,既能消暑又能祛湿,还可解毒凉血,比较适合这个节气食用。

薏仁:健脾利湿,促进体内血液循环、水分代谢,发挥利尿消肿的效果,有助于改善水肿。饮用薏仁水是不不错的排毒方法,直接将薏仁用开水煮烂后,依个人口味添加少许的糖,是健脾祛湿的天然保养品。

水芹、洋葱:水芹有清热利水的功效,适用于小便淋痛、小便出血、带下等病证。洋葱具有和胃下气、化湿祛痰、解毒杀虫等功效,适用于胸闷脘痞、咳嗽痰多、小便不利等病症。

莲藕:利尿止血,冷热食用皆宜,将莲藕榨打成汁,可加一点蜂蜜调味直接饮用,也可以小火加温,加一点糖,趁温热时喝下。

绿豆:具有清热解毒、除湿利尿、消暑解渴的功效,多喝绿豆汤有利于排毒、消肿,不过煮的时间不宜过长,以免有机酸、维生素受到破坏而降低功效。

白萝卜:白萝卜有很好的清肺利尿效果,所含的纤维素也可促进排便,利于减肥。如果想利用萝卜来排毒,则适合生食,建议可打成汁或以凉拌、腌渍的方式食用。若脾胃虚弱者也可水煮后饮汤食萝卜,可化痰下气,除满消胀。

其他适合梅雨季节的食品还有:山药、白扁豆、冬瓜、百合、莲子、芋艿、茭白、荸荠等。

运动伤害第一现场『RICE』处理原则

校园体育运动是目前素质教育的重要组成部分,体育运动可以使青少年拥有强健的体魄,但也会带来副反应——运动损伤。

青少年正值生长发育阶段,骨关节等器官发育不完全,肌肉力量尚薄弱,神经协调能力差,技术动作不稳定,心理不成熟,缺乏自我保护意识等,加上运动强度过大以及缺乏热身、保护等原因,更容易发生运动损伤。学生运动损伤发生概率最高的是软组织挫伤和皮肤擦伤,其次为韧带、肌肉拉伤、扭伤、骨折和脱臼及其他损伤。

发生运动损伤时,应该如何正确处置呢?运动伤害第一现场的处理原则是“RICE”法则,分别是四个单词的首字母——Rest(休息),Ice(冰敷),Compression(加压包扎),Elevation(抬高)。

在损伤发生的急性期,首先要做的第一步就是受伤部位的制动,防止其进一步受到应力刺激损伤过大,一般采用石膏或支具固定。很多人受伤后马上就涂药膏、擦药酒,比如红花油等,是错误的。关节扭伤、拉伤后应当首先冰敷,48小时后方可进行外用药的治疗。受伤后应保持足够长时间的休息,不能太早回归运动场,以防旧伤未愈又添新伤。受伤后如关节肿胀、瘀血较为严重应及时就医,最常见的误区是不当回事儿,希望自己能养好而错过最佳治疗时机。有时拍片骨质无异常,就认为没有问题,殊不知关节软骨、韧带、肌腱等损伤还需行核磁共振检查来确诊,因此当怀疑此类损伤时应遵医嘱行核磁共振检查。

运动损伤的疼痛虽然会很快缓解,但关节软骨、韧带等结构的损伤是很难被第一时间发现的。所以希望大家加强运动防护意识,一旦损伤则要请专业的运动医学科医生来评估病情,制定更好的康复与治疗方案,这样伤者才能得到更好的康复,自信地重返运动场。

汪泽民(第二军医大学附属长海医院关节骨病科副主任) 本版图片 TP

科普活动

6月26日上午8:30,运动损伤防治讲座及咨询活动在长海医院17号楼(科技楼)二楼第一会议室举行,欢迎读者参与,运动受伤者可携带相关病历资料(X线片、MRI片、CT片、化验单、肌电图等)前往咨询。



反酸烧心加重难愈 警惕“食管裂孔疝”

在消化内科,反流性食管炎比较常见,典型表现为胸骨后烧灼感(烧心)、胃酸反流和胸痛。也有些病人无任何反流症状,仅为上腹疼痛、不适等消化不良的表现。中老年人、肥胖、吸烟、饮酒及精神压力大者更是反流性食管炎的高发人群。一般情况下,反流性食管炎主要由消化内科进行药物治疗。通过抑制胃酸分泌、保护胃黏膜、促进胃排空等药物来缓解。其中有一部分疑似反流性食管炎的就诊患者用药后效果不佳,要注意筛查食管裂孔疝。

食管裂孔疝是一类特殊的“疝病”,指腹

腔内脏器和组织在某些致病因素的作用下通过膈肌上的食管裂孔,进入胸腔的病变。疝人的组织大部分是胃,胃酸反流进入食管,所以同样会出现反酸、烧心的症状。

由于食管裂孔疝相对少见,而且缺乏特异性体征及症状,容易误诊为“胃食管反流病”。那些经过长期药物保守治疗无效,反酸烧心症状逐渐加重的老年患者,要考虑食管裂孔疝的可能。上消化道造影及胃镜检查可以发现食管裂孔疝。食管裂孔疝有发生疝囊嵌顿、大出血的风险,应尽早手术。目前大多采用腹腔镜下食管裂孔疝修

补术治疗,疗效满意。

顾岩(上海交通大学医学院附属第九人民医院普外科教授)

科普活动

6月25日上午9时,心病防治科普咨询活动在市九人民医院(制造局路639号)10号楼8楼多功能厅举行,上海交通大学病与腹壁疾病诊治中心主任顾岩教授将开展病与腹壁疾病讲座,上海交通大学医学院病与腹壁外科医疗团队将为各类病患者提供咨询。欢迎病患者参加。

膀胱起搏器专攻尿路问题

据统计,中国女性尿失禁患病率高达34%。尿失禁不仅可导致膀胱和肾脏的感染,而且还让病情严重的患者羞于走向社会,严重影响生活质量。这其中近六成是很难找到合适治疗方法的膀胱过度活动症患者,基本上丧失正常的社交生活,因而被称为“社交癌”。膀胱过度活动症,英文简称OAB,被定义为一种以尿急症状为特征的征候群,常伴有尿频和夜尿症状,可伴或不伴有急迫性尿失禁。

膀胱过度活动症常规治疗手段包括行为治疗、药物治疗、生物反馈治疗等,有些病人通过常规治疗手段不能很好地改善症状,或者不能耐受药物的副作用,生活质量受到很大影响。膀胱起搏器给这些病人带来了福音。

膀胱起搏器类似于心脏起搏器,是一种植入体内长期使用的神经调节治疗手段,通过弱电脉冲刺激骶神经,调控膀胱、括约肌和盆底神经反射。简而言之,就是能让主管膀胱和排尿的神经准确向大脑传达“开”“关”信号。该治疗尤其适用于因患各种疾病造成的急迫性尿失禁、尿频尿急等膀胱过度活动症症状,还有非梗阻性慢性尿潴留以及间质性膀胱炎排尿相关的经保守治疗效果不理想的病人。排尿症状的改善,能使病人恢复日常活动,也避免接受膀胱扩大或尿流改道等创伤很大的手术。目前全球已经有超过20万人受益于该疗法。

膀胱起搏器治疗分体验治疗和长期置入两个阶段。体验治疗可以让病人在置入起

搏器前亲身体会这项治疗对自己的效果,经过体验治疗,记录排尿日记情况和评估症状改善情况,如果病人在体验期间能够获得症状缓解,表示适合置入膀胱起搏器进行长期治疗。手术完成两三天就可以出院,两周后打手机、用微波炉、下水游泳等都不成问题。

张正望(复旦大学附属华东医院泌尿外科教授)

科普活动

今年6月世界尿失禁周即将来临,6月25日下午1:00-3:00,华东医院泌尿外科在院内7号楼门诊大厅1楼举行“管控排尿,行动自由”尿失禁健康教育及咨询活动。由张正望教授主持,欢迎尿失禁患者参加。

中外学者共议 消除血吸虫病

日前,来自全球血吸虫病联盟的顶级专家齐聚上海,就推动实现世界卫生组织在全球范围内消灭血吸虫病这一目标共商大计。中国疾病预防控制中心寄生虫病预防控制所所长周晓农研究员在本次学术会议上表示,中国消除血吸虫病的宝贵经验教训和成就,值得与血吸虫病流行国家分享,中国在减少流行区、疾病传播控制和传播阻断方面的策略和措施可被直接复制应用。

血吸虫病是一种经水传播的寄生虫病,是在公共卫生负担和经济影响方面危害最严重的易被忽视的热带病之一。控制并最终消除该疾病的解决方案卓有成效,血吸虫病使用吡喹酮药物可成功治愈,每年世界卫生组织获赠2.5亿片吡喹酮用以血吸虫病病人的治疗。虞睿