

新民健康

为了让市民更好地监测血压,新民健康推出“冬令进礼包”——智能血压计!只要关注新民健康(微信号:xinminhealth),并转发本活动微信至你的朋友圈,截图回复,就有机会领取智能电子血压计一份!每周抽取10位幸运读者,共100个名额,你还在等什么?快来参加吧!



扫一扫就能订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第 91 期 | 2015 年 12 月 17 日 星期四 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

聊聊那些和“关节”有关的误区

——第 31 届新民健康大讲堂侧记



■ 市民咨询现场踊跃

本版摄影 杨建正

本报记者 左妍

打造健康上海 造福市民百姓

主办:
市卫生和计划生育委员会、市体育局、新民晚报社

承办:
上海交通大学医学院附属仁济医院南院、市健康教育所、上海东方宣教中心
上海科普教育发展基金会资助项目

骨关节炎 “重女轻男、偏爱胖子”



■ 仁济医院南院骨科王伟力教授

节。”王教授还提醒,女性拎包、塑料袋姿势也要注意,尽量不要用手“拎”,而应该改用手臂“挎”,这是由于手指拎重物时整条手臂都处于紧张状态,对关节不利。

现在,骨关节炎有年轻化趋势,主要原因是肥胖和不当运动。“膝关节要承担人体大半的重量,因此过于肥胖本身就是骨关节炎的危险因素。”王教授说,肥胖患者在运动中膝关节磨损较重,建议选择膝盖负担较小的运动项目,如游泳、散步等,避免蹲、跳、跑、攀等动作。 本报记者 左妍

【链接】

如何延缓骨性关节炎发生

早发现、早诊断、早治疗是降低骨关节炎发病率的重要措施。市民可通过以下措施,减少或延缓骨性关节炎的发生:

- ① 避免肥胖,防止加重关节的负担。
- ② 注意走路和劳动姿势,不要扭曲身体走路和劳动;避免长时间下蹲,工作时下蹲最好改为低坐位(坐小板凳);防止关节长时间固定一种位置。
- ③ 避免穿高跟鞋,要穿厚而有弹性的软底鞋,以减少关节所受冲击力,减少关节软骨磨损。
- ④ 参加体育锻炼时要做好准备活动,待关节充分活动开防止过度牵拉关节。
- ⑤ 寒冷会导致血管收缩,使关节血液循环不良,加重疼痛,应注意肢体保暖。
- ⑥ 骨性关节炎患者尽量减少上下楼梯、登山、久站和提重物,避免关节负重过大。
- ⑦ 饮食方面,多吃富含蛋白质、钙质、胶原蛋白的食物,防止骨质疏松,促进骨骼更好地进行钙的代谢,减轻关节炎的症状。

“类风关” 不能根治但可控制



■ 仁济医院南院风湿免疫科叶霜教授

关节肿痛、晨僵,这些症状刚出现时往往被忽视,直到手指变形才知道这是患了类风湿关节炎(以下简称“类风关”)。叶霜教授指出,全国患“类风关”的病人数估测超过 300 万人。这种病的治疗误区多,是源于对其认识不足。

■ 关节痛并非都是“类风关”

“类风关”是一种以对称性多关节受累为特征的、慢性侵蚀性关节炎为主要表现的全身性自身免疫病,30-50 岁为发病高峰期,女性是男性的 3 倍。

“在我国两个主要的风湿免疫性疾病是类风关和强直性脊柱炎,风湿性疾病都有关节肿痛的症状,而‘类风关’只是其中一种,因此在进行治疗前,要进行科学诊断。”叶教授说,实验室检查通常能发现炎症标志物如血沉和 C 反应蛋白的升高,可伴有轻至中度的贫血,多数患者血清中出现类风湿因子或更特异的自身抗体如抗 CCP 抗体。影像学的表现对于病情诊断、疾病分期及治疗应答也至

关重要。X 线平片、核磁共振及关节超声等手段的出现有助于甄别出疾病的早晚期程度。

■ 不能根治但可控制

叶教授指出,“类风关”是一种致残性疾病,未经治疗的患者两年即可出现不可逆转的关节破坏,因此早期诊断、早期治疗是关键,主要的治疗目的是减轻关节肿痛和关节外的症状,控制关节炎的发展。

“类风关”不仅影响关节,还会导致肺部、皮肤出现病变,血液系统也会出现,因此必须接受长期治疗。“尽管无法根治,也没有有效的预防办法,但病情还是可以控制的。”叶教授指出,寒冷刺激可能加重临床症状,适当的保暖、合理的物理治疗和功能锻炼有助于患者减轻症状、改善功能。此外,吸烟作为明确的危险因素应当戒除。 本报记者 左妍

【链接】

多学科诊疗模式治风湿骨病

关节到底哪里出了问题?应该看哪个科室?只有确诊才能对症下药。随着“类风关”发病率的逐年上升,仁济南院以疾病为纽带,联合风湿免疫科、骨科开设风湿骨病整合门诊,做到“一次挂号,一次就诊,一种疾病,多学科专家商讨决定诊疗方案”,避免了患者多学科挂号、多科室奔波、多次重复检查的局面。

仁济南院 2014 年开始逐步建立和开展多学科诊疗模式(MDT),目前涉及到 7 大类疾病。其中,风湿免疫科 MDT 平台重点定位于关节炎的规范化诊治、结缔组织脏器损伤/纤维化诊治和难治性风湿病生物靶向治疗。MDT 专科门诊很大程度上方便了疑难性关节炎的诊治,风湿专科关节超声的引入更有助于关节炎的鉴别诊断、病情评估和治疗应答的随访。