

健康 +

气温骤降类风湿关节炎患者大增

冬天还在露脚踝 小心类风关“找上门”

大雪已至,上海近期气温骤降,类风湿关节炎发病者明显增多,其中不乏一些年轻人。海军军医大学附属长征医院风湿免疫科副主任医师吴歆介绍,近年来,露脚踝俨然成为街头时尚,殊不知,脚踝皮下脂肪较少,保暖性能较差,看似只露出一小截,一旦受寒,血管收缩,关节血液循环就会变差,长此以往,就容易造成关节损害,导致关节疼痛,甚至增加罹患类风湿关节炎的风险。

吴瑞莲



相对于气温较高的春天、夏天,秋冬季节病情反复或者加重的患者更为多见。专家解释说,气温降低会引起关节周围的血管收缩,血液供应减少,导致病变的关节组织血液循环差,从而造成关节疼痛的发生或加剧。同时类风关患者害怕冷天,因为这可能意味着病情的加重,而情绪也会使患者对疼痛的敏感增加。

“寒冷是类风湿关节炎发病、病情加重的一个明确诱因,所以长期寒冷刺激会增加发病风险。”吴歆强调,特别对于那些高危人群,如家族中有类风湿关节炎患者的,或是血清学检查类风湿因子/抗环瓜氨酸肽抗体阳性的人来说,若“只要风度不要温度”,长期不注意脚踝等关节部位的保暖,在湿冷天气里,很容易引发关节问题。

关节肿痛三月以上
应及时就诊

据了解,类风湿关节炎是一种治疗难度较高的自身免疫性疾病,病程长,致残率高。许多类风湿关节炎患者手指关节肿大如葡萄,整只手形状扭曲得看不出本来的模样,无法正常从事日常活动,比如打开瓶罐、旋转门把手。

吴歆提醒,如果在早晨起床时发现自己双手关节僵硬,无法洗漱和梳头,并持续30分钟以上,就要警惕可能是类风湿关节炎的侵袭。此外,对于关节的肿痛,特别是四肢小关节如腕关节、掌指关节,对称性肿痛,持续时间大于3个月,建议及时就诊,在专科医生的指导下进行早期诊断、早期治疗。

她介绍,近十多年来,医学界对类风湿关节炎的治疗已取得明显突破,只要早发现并及时进行规范治疗,控制症状、缓解病情,完全可以做到阻止关节进一步破坏、防止残疾。

更多咨询请加入
“上海名医”、“新民健康”微信公众号
或拨打新民健康会员中心热线

021-80261680
(10:00-17:00)



追求时尚露脚踝
大三女生患上类风关

最近半年,还在念大三的小李感到自己踝关节疼痛,起初还能忍受,但随着气温逐渐降低,症状也开

始加剧,甚至已经影响到了日常行走,上医院检查后被确诊为类风湿关节炎。“我这么年轻,怎么会得这个毛病呀?”小李百思不得其解。

吴歆副主任医师表示,类风湿关节炎并非老年人的“专利”,八成类风关患者在35-50岁间起病。而

冷空气来袭如何保护关节?

专家:避免半蹲过久、动作过快

冷空气来袭,气温跌至冰点,不少中老年人都感到四肢僵硬、行动迟缓。如何在寒冷的冬季保护关节?对此,复旦大学附属中山医院青浦分院骨科副主任医师翁伟峰表示,尤其是爱晨练的中老年人及热爱瑜伽的青年人,应避免维持半蹲姿势过久,以保护膝关节。此外,在日常生活中,动作不宜过快,以免摔倒。

62岁的余老伯每天都会去家附近的公园打打太极,锻炼身体。最近气温骤降,余老伯隐隐感到膝关节有些酸痛。去医院一查,原来是余老伯的关节炎又犯了。

许多关节炎患者都会发现,天气一冷,关节炎就容易复发。翁伟峰解释,骨关节处没血管,全靠周围的肌肉和韧带周围的血管调节温度,如果肌肉和韧带萎缩无力或紧缩,肌肉和韧带里的神经无法控制血管里的血流,代谢能力就比较差。天气转凉的过程中,关节周围肌肉及韧带的顺应性变差,局部由于血管收缩而血流减少、流速变慢,关节里液体就会堆积在关节部位,从而造成关节的损伤,进而产生一系列的临床症状。

此外,翁伟峰认为,余老伯

的关节炎复发还可能与其长时间半蹲打太极有关。他介绍,人体关节的地方都有软骨,人在活动的时候,骨头和骨头相碰,有软骨做缓冲,才不会有疼痛感。然而,随着年龄增大,这块软骨会慢慢退化、消失。打太极时,有很多马步下蹲动作,且初学者为了将动作做到位,常常一蹲就很长时间,没有软骨的保护,两块骨头直接接触,时间长了自然会痛。

“软骨很难再生,对老年人来说尤其珍贵,一定要保护好。”翁伟峰说道。除了太极,还有不

少运动也会让软骨受损,比如爬山、爬楼梯、快跑等。一旦出现骨头痛,应立即停止这些运动,必要时可吃消炎镇痛药,或做一些理疗,加快炎症的消除。当疼痛消除后再恢复锻炼,且需注意锻炼强度。打太极时不要过分追求动作的完美程度,也不要长时间蹲马步,以膝盖不痛为原则。平时对受累关节注意保暖,可用热水袋、热毛巾等热敷。尤其对于老年人而言,冬季应注意避免动作过快,防止摔倒造成骨折等不良后果。

大雪宜“减咸增苦”
吃“三雪”

高媛

大雪节气之后,寒冷干燥的天气会让人体出现不适,上海交通大学医学院附属同仁医院中医科主任陈越表示,大雪节气适当进食一些富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物,可以补充因天寒而消耗的能量,益气补血,滋养身体。不妨吃些雪藕、雪菜及雪梨搭配的菜肴和食疗方。

雪藕是莲藕的一种,因其“色白如雪”而得名。“冬不藏精,春必病温”,对于老年人而言,大雪节气之后更要注意“养藏”。从饮食养生的角度来说,熟吃雪藕就是不错的选择,有健脾开胃,止泻固精的功效。适量吃些莲藕粥,有健脾开胃,止泻固精的功效。然而,脾胃虚寒者不宜生食莲藕。

雪菜又叫雪里蕻,属于性温,味甘辛的蔬菜。雪菜含有较多的维生素C,此外,雪菜还含有胡萝卜素和大量膳食纤维,尤宜于老年人及习惯性便秘者食用。而小儿消化功能不全者不宜多食,且不宜与醋同食,会破坏胡萝卜素。

雪梨有生津润燥、清热化痰的功效,可以做成“雪梨膏”食用。冬季由于外冷内热,老人抵抗力下降,冷热交替、偏食辛辣食物都容易引起肺燥咳嗽,而且容易烦躁口渴,如果症状较轻,不妨食用雪梨,有除烦解渴的功效。然而,慢性肠炎、胃寒病、糖尿病及脾胃虚弱者不宜食用雪梨。

冬季是万物蛰伏的季节,肾经旺盛而心气虚,从医学五行理论来说,肾主咸,心主苦。因此,“减咸增苦”也是中医冬季养生的重要饮食原则。陈主任解释,“减咸增苦”是指在冬天要适当减少咸味食物,相对增加苦味食物。咸胜苦,肾水克心火。若咸味吃多了,就会使本来偏亢的肾水更亢,从而使心阳的力量减弱,所以应多食些苦味的食物,以助心阳。

冬令进补季,应该怎么补?

国大药房开启参茸节专业服务放心滋补

大雪过后,天气日渐寒冷,御寒进补市场逐渐红火。冬令进补需要吃什么?怎么补?中国医药集团上海国大药房从12月16日起至30日推出滋补参茸节,包括西洋参、白燕盏、那曲虫草、野山参、铁皮石斛、山东阿胶等一大批正宗滋补营养品纷纷特惠上柜。同时提供进补指导专业服务,让消费者放心滋补。参与市民不仅可享受冬令进补所带来的健康,还有优惠惊喜等你

来拿!

中医认为,西洋参性凉,味甘、微苦,一般用于气虚阴亏,内热,咳嗽痰血,虚热烦倦,消渴,口燥喉干。可益肺阴,清虚火,生津止渴。

燕窝又称燕菜、燕根、燕蔬菜,性平味甘。其主要成分有可溶性蛋白质、碳水化合物;微量元素:钙、磷、铁、钠、钾及对人体活力起重要作用的氨基酸(赖氨酸、胱氨酸和精氨酸)。能

滋阴润肺,补脾益气。

冬虫夏草又名虫草,是我国民间惯用的一种名贵滋补药材。可以增强体质,具有补肺肾、止咳嗽、益虚损、养精气的作用。可改善肺虚久咳,气喘,盗汗,肾虚腰膝酸痛等。

上海国大药房老药师介绍,这次滋补参茸节,全品类滋补精品,限时特惠,全部平民价。购满再送参茸优惠券。同时提供进补指导专业服务,让消费

者放心滋补。

中医认为,进补分为温补、清补、平补、峻补、通补等补益方法,讲究辨证进补、量体裁衣,需要根据每个人的情况进行判断,有阴虚内热的人适合清补,可以吃一些燕窝、莲子、百合等。现代人生活条件虽然更好了,但运动减少了,因此,“补”的时候更要先了解自己的具体身体状况后再做定夺,不能盲目进补,以免适得其反。

按摩这些“暖身”穴 让你冬天不怕冷

高媛

大雪已过,气温直线下降。手脚冰凉成为不少人的“常态”。对此,上海市普陀区人民医院中医科副主任医师周冬青表示,中医认为脾主四肢,脾阳不足,气血亏虚,久而肾阳虚衰,都可引起手脚冰凉的症状,在寒冷季节尤其明显。此时,可通过按摩穴位来“暖身”。

周冬青介绍,如阳池穴在人的手背手腕上,在腕背横纹中,当指伸肌腱的尺侧缘凹陷处。阳

池穴是支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位。可主治女性手脚冰凉。

另外按揉涌泉穴、气冲穴,拍打肾俞穴都有一定的作用。涌泉穴为全身俞穴的最下部,乃是肾经的首穴。气冲穴在腹股沟稍上方,当脐中下5寸,距前正中线2寸。坚持按摩、击打、照射肾俞穴,增加肾脏的血流量,改善肾功能。

按摩这些穴位时应注意哪

些方面呢?周冬青强调,刺激阳池穴,要慢慢地进行,时间要长,力度要缓。最好是两手齐用,先以一只手的中指按压另一手的阳池穴,再换过来用另一只手的中指按压这只手上的阳池穴。这种姿势可以自然地使力量由中指传到阳池穴内,还无需他人协助;推搓涌泉穴俗称“搓脚心”,是我国流传已久的自我养生按摩法之一;每日临睡前,坐于床边垂足解衣,闭气,舌抵上腭,目

视头顶,两手摩擦双肾俞穴,每次10-15分钟。每日散步时,双手握空拳,边走边击打双肾俞穴,每次击打30-50次。或双掌摩擦至热后,将掌心贴于肾俞穴,如此反复3-5分钟,或直接用手指尖揉肾俞穴,至出现酸胀感,且腰部微微发热。

此外,有些人会选择在穴位拔火罐,艾灸等方法暖身。对此,周冬青提醒,这些穴位艾灸均可,然而涌泉穴不宜拔火罐。

玩转健康圈

■12月13日上午9:00,上海交大医学院附属第九人民医院将在新门诊大楼二楼健康学堂(215室)举办由胸外科王峰医师主讲“肺小结节的防治”科普讲座。

■12月13日上午9:00,复旦大学附属中山医院徐汇医院(徐汇区中心医院)将在1号楼1楼门诊大厅举办由儿科主任医师符莉主讲“说说儿童预防接种的那些事”科普讲座。