

什么是类风湿关节炎? 哪些人容易患类风湿关节炎? 免疫疾病有哪些? 红斑狼疮如何治疗? 12月28日上午9:30~10:30, 本报健康热线0551-2623752邀请安徽省中医院风湿免疫科主任黄传兵与读者交流。以下内容根据电话录音整理, 未经黄传兵本人审阅。

陈小飞 记者 王松青/文 倪路/摄

风湿病患者如何过冬

本期指导专家 黄传兵



专家介绍

医学硕士, 副主任医师, 现攻读临床医学博士; 安徽省中医院风湿免疫科主任, 为全国第四批名老中医药专家学术经验继承人; 安徽省卫生厅、省中医药管理局第三层次学术与技术带头人培养对象; 安徽省卫生厅第三批名医工作室培养对象; “安徽省‘115’产业创新团队: 内科气虚病症中医药调控的基础及应用研究产业创新团队”学术骨干。

独家秘籍

擅长应用中医、中西医结合方法治疗风湿免疫性疾病, 如类风湿关节炎、骨关节炎、系统性红斑狼疮、干燥综合症、强直性脊柱炎、痛风、血管炎等疾病, 尤其对于治疗类风湿关节炎具有独特的疗效。

门诊时间: 星期一 上、下午 星期三 上午

关节炎一定要保暖

读者:每到冬季, 膝盖受凉就会出现疼痛, 开始时仅仅是关节痛, 下蹲时困难, 后来可出现上下楼疼痛, 关节也不红肿, 不知是不是风湿病, 该如何防治?

黄传兵:这位患者是骨关节炎, 也是风湿病的一种。气候寒冷是骨关节炎发生和加重的主要原因, 所以冬季应保护好关节, 谨防发生骨关节炎。多晒太阳, 注意关节的防寒湿, 保暖。容易受累关节应加以保护, 使其得到充分休息, 不要过度使用, 避免关节剧烈活动和过度负重, 骨关节炎患者冬季应适当到户外散步, 每日平地慢走一两次, 每次20-30分钟。饮食宜多食富含胶质和钙的食物。每天一杯牛奶, 豆类、绿叶蔬菜、炖骨头汤, 带骨的罐头鱼等都可以增加钙的吸收。可服用一些补肾强骨的中草药膳或药酒。

防护好可预防发作

读者:自己患类风湿关节炎多年, 每年冬季都反复发作, 能不能预防冬季发作?

黄传兵:类风湿关节炎是一种慢性疾病, 主要是风、寒、湿等外邪侵袭引起的, 所以冬季应该积极用药, 必要时可以适当调整治疗方案, 保持情绪稳定, 加强防寒保暖, 对关节局部加强保暖; 适当锻炼, 选择合适的锻炼方式, 尽量选择室内锻炼, 冬季锻炼时间宜选在中午或者下午。同时饮食调护也很重要, 可以进行食疗, 对于偏于风寒明显者, 可以用黄芪、当归、党参等中药煲汤, 以提高免疫力; 对于关节还有肿胀者, 可以用木瓜煲汤或者煮粥, 可以起到消肿止痛的作用。同时要注意预防其他疾病发生, 如感冒、胃肠疾病、尿路感染等。

红斑狼疮冬季多发

读者:自己是一位系统性红斑狼疮患者, 每天使用激素和免疫抑制剂治疗, 现在疾病相对稳定, 但是体质较弱, 平时就容易感冒, 大便较多, 尤其在冬天更加明显, 总担心诱发疾病, 不知有没有什么办法预防?

黄传兵:冬季气候寒冷, 是SLE高发季节, 许多食物和药物都可能诱发或者加重病情, 所以一般情况下不要随便服用补品, 以

免诱发SLE活动。在病情稳定情况下, 可在专科医生的指导下通过适度锻炼、食物或者药物适当调补, 饮食宜清淡、低盐、低脂肪、高蛋白, 忌海鲜、芹菜、苜蓿类、香菜、狗肉等。同时可以在医师指导下服用健脾益肾益气的中药膏方, 达到减毒增效的作用。

患者应加强耐寒锻炼

读者:自己患风湿病多年, 每年冬天双手双脚遇冷发白、发紫, 甚至发生冻疮, 有没有什么办法预防

黄传兵:双手冻疮主要是局部血液循环差造成的, 见于多种风湿病。这种现象防治办法很多, 首先从秋末冬初开始要加强耐寒锻炼, 练习用冷水洗脸、洗脚、洗手或冷水浴; 二要做注意局部保暖, 好防寒, 穿着要暖和, 外出或洗澡时要注意手脚部位的保暖。可以用药每天泡脚, 如透骨草、桂枝、红花等中药, 或者取干茄子梗茎150克, 辣椒茎60克(缺时可用干辣椒30克), 大蒜一把(约150克), 共煎水趁热浸泡患处, 每日1次, 可以起到温经散寒、通络止痛, 预防疾病的作用。

下周话题

老年瘙痒症让人烦

专家下周为您解答疑惑

随着冬季的到来, 很多老年人开始出现周身瘙痒, 而且越抓越痒, 这就是老年瘙痒症。

如何在生活中预防老年瘙痒症的发生? 患有老年瘙痒症后如何治疗, 在日常生活中有哪些注意事项? 如何在日常生活中减轻老年瘙痒症带来的烦恼? 周二(2011

年1月4日)上午9:30-10:30, 本报健康热线0551-2623752, 将邀请安徽中医学院附属针灸医院老年病区蔡圣朝主任医师就老年瘙痒症的调护等相关话题与读者交流。蔡圣朝主要研究方向为中医药、针灸治疗老年性疾病, 如眩晕症、脑供血不足、糖尿病、高脂血症、痛风、高血压病、脑梗塞、脑出血、中风

后语言障碍、中风后吞咽障碍、冠状动脉粥样硬化性心脏病、房颤、早搏、老年性骨性关节炎、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、面瘫等疾病。读者也可登陆星空社区(www.xksq.net)留言, 向医生提问。

黄剑 记者 王松青

卵巢肿瘤并非都是恶性

卵巢肿瘤约占女性生殖器官肿瘤的三分之一, 严重危害着女性健康。近年来恶性卵巢肿瘤有逐渐上升趋势, 其死亡率高居妇科恶性肿瘤的第一位。

据介绍, 常见的卵巢囊肿, 多是良性的, 这类囊肿的特点是表面光滑, 体积大小不

一, 但也可以发展成巨大囊肿。这些囊肿又可分赘生性和非赘生性。

医生提醒, 卵巢囊肿病人多无临床症状, 病人得知卵巢有囊肿的检查结果后, 判断囊肿是恶性的, 还是良性的, 如果不属于恶性, 那么最重要的是定期找医生复查。

一般来说, 良性卵巢囊肿的病人, 自我感觉良好。而恶性卵巢囊肿病人多感到不同程度的不适。如果出现恶性征候, 病人应尽快到医院手术治疗。

刘秋华 记者 王松青