

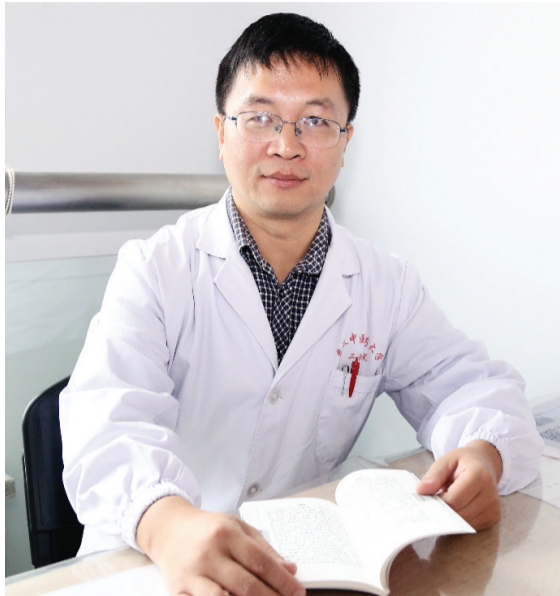
## 名医话养生

## 全国名老中医学学术经验继承人带你走进风湿病的世界

## 生活方式不当也会引发风湿

## 专家简介

俞红五,副主任医师,医学硕士,毕业于北京针灸骨伤学院,第四批全国名老中医学学术经验继承人,老年病一科主任。师从名师,基础扎实,手法轻灵,具有多年临床与教学经验。擅用针灸、中药治疗风湿性疾病,如类风湿关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎等;以及内科杂病如中风、偏头痛、面肌痉挛等。



□ 徐军杨 高航 星级记者 俞宝强 文/图

什么是风湿?哪些诱因会引发风湿?得了风湿病我们该怎么办?安徽省针灸医院副主任医师俞红五表示,现代医学讲的风湿,是风湿性疾病的简称,以肌肉、关节疼痛为主要表现,其症状主要影响身体的结缔组织,累及关节和周围软组织,包括肌肉、韧带、滑囊、筋膜,严重时也危及耳朵、眼睛、肾脏及消化系统、神经系统等身体各部位,多以急性发热及关节疼痛起病,且反复发作,缠绵难愈。

## 关节及其附属结构的疼痛最为常见

常见的风湿病包括类风湿关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征等。某些不明原因发热、肌肉关节疼痛也属于风湿病范畴。

据俞红五介绍,风湿病的疼痛中,以关节及其附属结构的疼痛最为常见,尤其以肩、肘、腕、手、髌、膝、踝、足跟部等处的局部肌肉及骨骼发生疼痛为主要临床表现。

**肩部症状:**如果肩部疼痛,做抬臂过头动作时困难,上提及头上时肩痛加重,或肩关节肿胀、压痛,关节脱位甚至变形。

**腕部症状:**如果手、腕、肘出现,手肘外侧无故疼痛,附着在前臂伸肌腱骨外的上髁有压痛感,伸肘时腕关节背曲疼痛加重,伸肘和屈腕时疼痛,手肘内侧关节点有压痛感等。

**髌部症状:**如果髌部出现牵涉痛,即腹股沟和大腿前面碰触使痛,且同时发生单侧膝痛;髌关节在步行、下蹲或上下楼出现疼痛,躺在受累侧时会觉察疼痛加重,休息后缓解等。

**膝、踝部症状:**如果膝和踝部出现,膝盖骨前区发热、水肿和红斑,滑囊处压痛最明显,屈膝疼痛加重,膝关节内侧出现夜间疼痛,爬楼梯时症状加重,爬楼梯或奔跑、跳跃时,膝盖肌腱及膝盖骨上、下边缘疼痛,尤其是下缘疼痛显著等。

## 关节僵硬也是风湿病的信号之一

此外,关节僵硬也是揭示人体罹患风湿病的信号之一。关节僵硬是指受累关节在经过一段时间的休息后,尝试再次活动时感觉到的一种紧绷感以晨僵最为突出。晨僵是由于夜间活动较少,大量炎症渗出物在关节内积聚,致使关节内压力升高,液体渗透到周围软组织,引起关节周围软组织肿胀,从而引发关节活动的不适之感。晨僵持续时间由几分钟至数小时不等。

出现长时间关节疼痛及僵硬后,若没有及时发现并治疗,易诱发关节变形。关节变形基本表现为关节僵硬、强直、畸形等外观的变形,而由于关节正常外形受到改变,往往易直接导致其活动范围受限,进而影响其活动功能。关节变形可发生于全身任何部位的关节,每个变形的关节都可能预示着风湿疾病的发生。

## 生活方式不当也会引发风湿

哪些诱因会引发风湿呢?专家给出详细的答案。

**长期生活在寒湿环境:**研究表明,在湿热或寒冷的环境中中长期工作、学习和生活,比如高寒野外作业,野外宿营、野餐,水中作业等,从事这类工作的人群比其他职业的人容易患风湿类疾病。

**生活方式不当:**夏天室外酷暑难耐,人们普遍穿得少,进入室内时也习惯于穿着单薄的衣服在房内吹冷气。此时低温环境会刺激血管急剧收缩,导致血液流通不畅,从而引发关节受损、受冷、疼痛,出现脖子和后背僵硬、腰和四肢疼痛、手脚冰凉麻木等现象。长此以往会大大提高患风湿病的几率。室内使用空调、风扇,易造成室内外温差过大,突然外出时,身体易无法适应气温的变化而感受风湿寒气,经常如是会导致神经末梢过度疲劳而引起关节痛。另外,有些人习惯在出汗后立即游泳或冲冷水澡以缓解炎热或者关节受伤未愈便进行剧烈运动,这些生活细节也容易造成神经末梢疲劳,引发风湿病。

**长时间坐姿不当:**生物力学研究显示,正确的坐姿应该是背部和椅面之间120~130度角,而大部分上班族习惯于驼着背、弯着腰懒懒地偎缩在椅子上,这样的坐姿特别不利于关节的健康。长期坐姿不当极易引起腿、肩、颈等处关节附件血流缓慢,毛细血管堵塞,末梢神经处的代谢废物无法及时排泄,而造成神经末梢发炎,引起持续疼痛。

**劳累过度:**身体主要器官长时间处于透支的超负荷状态,一般的疲劳会在休息之后得以消除,但当疲劳连续累积时,新陈代谢减弱,细胞的生长率小于死亡率,细胞因此产生坏损或死亡。一旦细胞受损,其他器官的机能和功能随之衰退,甚至还会直接损坏器官造成器质性病变,如骨质增生,腰膝酸疼,关节炎、肿痛,这些都是风湿病的前兆。

## 养生服务:得了风湿病我们该怎么办?

俞红五表示,得了风湿病并不可怕,只要我们勇敢面对它,所有疾病在我们面前就如同纸老虎一般。患者既要重视疾病,也要有战胜疾病的信心,坚持治疗,可以控制病情。中西医结合治疗,特别是配合针灸康复中药内服外用等手段,内治外治结合,可以增强疗效、降低药物毒副作用、减少药物剂量、缩短疗程、加快患者康复进程。

合肥应用串联质谱技术  
筛查出罕见遗传代谢病  
新生儿采足跟血  
查出妈妈病

□ 王津淼 星级记者 俞宝强

昨日,记者从合肥市妇幼保健所了解到,原发性肉碱缺乏症可以发生在任何年龄阶段,有相关病症者要及时检测。合肥市“应用串联质谱新技术,进行新生儿遗传代谢性疾病筛查”项目以来,共筛查新生儿25576例,筛查出的罕见遗传病有7例。7例确诊病人中有3例是原发性肉碱缺乏症,其中1例是新生儿,2例是新生儿的母亲。

采足跟血做筛查  
最终确诊的是母亲

为什么新生儿采足跟血做筛查,最终确诊的是母亲呢?

原发性肉碱缺乏症(PCD)是由于肉碱转化为蛋白的功能缺陷所致的脂肪酸氧化代谢病,属于常染色体隐性遗传病。在不同国家或地区,新生儿的患病率从1/40000到1/120000不等。合肥市从2014年7月开始采用串联质谱技术进行新生儿遗传代谢病筛查,其中包括原发性肉碱缺乏症筛查。正常人肉碱缺乏会导致长链脂肪酸不能进入线粒体参与 $\beta$ 氧化,尤其当机体需要脂肪动员供能时不能提供足够能量,且脂肪酸蓄积在细胞内,引起代谢紊乱和脏器损伤。PCD是潜在的致死性疾病,临床表现个体差异大,可表现为急性能量代谢障碍危象,甚至猝死;也可表现为心肌、骨骼肌、肝脏等组织的慢性进行性损害。感染、饥饿等应激状态可诱发PCD患儿出现急性能量代谢障碍危象,表现为低酮型低血糖症。该症常发生在2岁以前,表现为拒食、嗜睡等。

患者可以表现为  
无症状或症状轻微

新生儿通过串联质谱检测游离肉碱水平明显降低的可疑阳性儿,我们往往要通知母子一同来新筛中心复查,主要目的是需与母源性肉碱缺乏相鉴别。母源性肉碱缺乏是指母亲是PCD患者或其他原因导致自身肉碱缺乏,致其胎儿在宫内肉碱供应不足,且因母乳肉碱含量低,出生后从母乳中摄入肉碱不足,从而导致婴儿血游离肉碱及酰基肉碱水平降低,出现假阳性,故新生儿或母乳喂养婴儿肉碱缺乏时须同时检测母亲的血游离肉碱水平。

“为什么我从来没有感觉到自己有什么异样,也没有出现过你们所说的这些症状?”两位已经确诊的妈妈都有这样的疑惑。其实,PCD可于任何年龄发病,因此携带有此基因突变的患者可以表现为无症状或症状轻微,多为耐力降低或易疲劳。但此病有潜在的致死性,已经确诊的PCD患者平时要注意预防低血糖、避免饥饿及长时间高强度的运动诱发急性能量代谢障碍危象。随着串联质谱技术应用于新生儿疾病筛查,不仅对患有该病的新生儿做到早筛查早诊断早治疗,预防患儿发病及猝死,同时也能对母亲进行筛查,一旦确诊,立即治疗,防止一些危及生命的意外情况和不可逆病变的发生。