

治疗风湿病 中医方法多

医生提醒:一定要坚持按疗程治疗,不要随意停药



■本报记者 张美琴

■本报通讯员 郑丹红

今年45岁的金女士(化名),双膝关节有痛感已有两年多,尤其是久走后,这种疼痛感更明显。她曾去医院看过,被医生诊断为风湿性关节炎。由于疼痛感时轻时重,金女士就未去医院进行正规治疗,而是自行去药店配药用药。

今年上半年,有段时间连天阴雨,金女士发觉双膝关节的疼痛感明显加重,疼痛次数也变得频繁,上下楼梯时更为难熬,于是赶紧来到市中医院就诊。检查结果显示,金女士的类风湿因子与血沉指数分别高达192IU/ml和38mm/h,诊断为类风湿关节炎。

“从中医角度讲,金女士的病症为寒湿阻络型痹病。”市中医院中医科主治中医师钮富强说,因此,他通过祛湿散寒通络、宣痹止痛的中药汤剂配合西药塞来昔布进行治疗。经过连续两周的治疗后,金女士双膝关节的疼痛感明显减轻,

上下楼梯也轻快许多。此后,再经过连续口服中药三周后,金女士的双膝关节基本无痛感,爬山也无明显不适,体内的类风湿因子与血沉指数也已分别下降为35IU/ml和15mm/h。

据了解,类风湿关节炎是风湿病的一种。风湿病是一个很宽泛的病名,现代医学称之为风湿免疫类疾病,是一大类疾病的总称,包括10大类100多种疾病,给人们的健康带来了严重的影响。其中的红斑狼疮、类风湿关节炎、强直性脊柱炎等都被称为“不死的癌症”,干燥综合征、骨关节炎、皮肌炎、混合型结缔组织病、血管炎、痛风等,也给患者带来漫长的痛苦,还有可能引起各种并发症。

钮富强告诉记者,中医“风湿病”自古就有,病名也经历了从“痹症”到“痹病”再到“风湿病”这三个阶段。对于风湿病的致病原因,中医认为主要与肾虚有关,因为肾为先天之本,主骨生髓,而且肾是人身水液代谢最主要的脏器,对全身脏腑筋骨脉络起着滋润濡养的作用。如果肾虚或禀赋虚弱,筋骨就会失去濡养,得不到滋润就会出现骨关节病变;而且肾虚则全身津液也虚,五液化生受阻,引发燥病,如干燥综合征。此外,还与外邪的侵袭、情志的失调、脏腑气机失调等原因有关。

那么,风湿病都有哪些常见症状呢?

“常见的症状有疼痛、晨僵和皮肤黏膜症状。”钮富强介绍,疼痛包括关节疼痛(膝关节、足关节、肘关节)、颈肩痛、腰背痛、足跟痛等,有时还伴随肿胀;晨僵,就是晨起或休息后,关节出现僵硬或活动受限,影响翻身、扣纽扣等动作,需经过肢体活动后症状才会缓解或消失;皮肤黏膜症状是指皮肤出现皮疹、光敏感、口腔溃疡、外阴溃疡、网状青斑、皮肤溃疡、皮肤结节等症状。

此外,不明原因的干咳、视力下降、听力下降、眼干、口干、龋齿、眼炎等症状,都有可能是风湿病发出的信号。

对于风湿病的治疗,中医的首要原则是“未病先防,已病防深”,即当医生告诉你有可能会发展成为或有诱发风湿免疫类疾病时,就要积极治疗,控制治疗先兆,预防病情的发生;已患病时,则要积极治疗此病,延缓它的发展进程,有效减轻疾病带来的痛苦。

“比如类风湿性关节炎和强直性脊柱炎在发病的前3年是治疗最关键的黄金三年,这一时期内如果积极合理治疗,可以最大限度地避免或者减轻疾病晚期关节强直畸形或致残的不良局面。”钮富强说。

第二是顾护正气、补肾强筋,即通过服用补益药物来强筋骨、服用健脾胃的

药来健脾祛湿,达到“正气存内,邪不可干”的目的。

第三是以通为用,依部施治,即运用相应的治疗方法和药物,驱邪气通经络,保证经络的畅通。在治疗时,要根据部位深浅的不同加不同的引经药,让药物直达病所。

第四是进行综合治疗,因为风湿病具有涉及范围广、致病因素多样、病变部位深浅不一、病理属性复杂等多种特点,因此要把各种治疗方法有机结合起来进行全面施治。在药物治疗的同时,还可以结合针灸、推拿、火罐、膏药、熏蒸等中医治疗方法来加强疗效。

“风湿免疫类疾病的治疗过程相对比较漫长,患者一定要在医生指导下坚持按疗程治疗,不要随意停药。”钮富强提醒,在临幊上,患风湿免疫类疾病的患者以中老年人居多,冬春季节发病明显更多一些,因此在日常生活中,一定要注意保暖,并尽量避免在潮湿的环境工作和居住;要适当加强体育锻炼,加快血液循环,减少局部血液和炎性物质淤滞,但运动时要注意保护好关节(佩戴护膝、护腕等),避免发生运动损伤;出汗后不要立即用凉水洗浴和吹电风扇(或空调),洗澡后不要吹冷风;适当加强营养,多吃高蛋白、易消化的食物。

炒菜喜欢冒烟爆炒 别小看厨房油烟的危害

前段时间,“一个不起眼的炒菜习惯惹癌上身”上了热搜,说的是炒菜时把油烧到冒烟的事儿。其实这条热搜讲对了一半,“炒菜时把油烧到冒烟不利于健康”,这是正确的建议,但“高温会让菜中的不饱和脂肪酸发生氧化裂解和异构化,催生具有反式构型的反式脂肪酸”的说法,则没有什么道理。

首先,不饱和脂肪酸要转变为反式脂肪,需要“高温+催化剂”才能高效地进行。如果没有催化剂而只是高温,并不容易产生反式脂肪。在植物油精炼过程中,温度比炒菜要高得多,持续时间也要更长,形成的反式脂肪一般也就2%左右。炒菜烧油即便把油烧到冒烟,形成的反式脂肪也是微乎其微,完全可以忽略。

不过,“把油烧到冒烟”确实有相当大的危害,但跟反式脂肪无关。

油中有一些杂质,比如游离脂肪酸、卵磷脂等。当油温高到一定程度,这些物质会生成各种挥发性物质而变成“烟”。这些“烟”的颗粒很小,是家中PM2.5的重要来源。如果在厨房里放一台空气净化器或者PM2.5检测仪,可以看到:把油烧到冒烟爆炒一个菜,PM2.5会从几十飙升到几百。炒菜时产生油烟,相当于自己在厨房里制造雾霾自己吸。

油烟中有许多有害成分,分别对人体有不同的不良影响:

1. 油烟中的有害成分丙烯醛,对眼睛和呼吸道有很强的刺激作用,在第一次世界大战中甚至被用作化学武器使用。

2. 油烟中还有多环芳烃类物质,通



过呼吸进入肺,跟吸烟一样增加肺癌风险。有调查显示,经常接触油烟的厨师以及中老年妇女,血液中的致癌物比不接触的人群明显要高。即使不吸烟,他们的肺癌发生率也要明显高于不接触的人群。

3. 油烟中还有各种各样的自由基,长期且经常接触会加速皮肤衰老。

4. 厨房油烟对孕妇的危害尤其明显,会影响婴儿的发育,所以,孕妇和哺乳妇女更需要远离油烟。

与此同时,没有精炼的“自榨油”“土榨油”“笨榨油”,在食品行业中被称为“毛油”,其中的杂质很多,所以烟点

比较低,很容易产生油烟,而经过精炼的植物油烟点就大大提高了,一般在230°C以上。

爆炒冒烟危害健康,主要是针对做饭的人。要想避免油烟的危害,可以考虑以下三条:

1. 减少煎炸爆炒的烹饪方式,多采用炖煮蒸等不产生油烟的烹饪手段。

2. 如果要煎炸爆炒,选用烟点高的精炼植物油,不用烟点低的“自榨油”“土榨油”“笨榨油”。

3. 安装强力的抽油烟机,开始烧油前就打开,烹饪结束后继续开一段时间以充分排掉油烟。

愤怒可能损害 血管健康

根据美国哥伦比亚大学研究人员发表在《美国心脏协会杂志》上的一项新研究,由回忆过去经历而引发的短暂愤怒,可能会对血管舒张能力产生负面影响,而舒张能力对正常的血液流动至关重要。

此前研究发现,血管舒张能力受损可能会增加患动脉粥样硬化的风险,进而增加心脏病发作和中风的风险。

研究人员解释说,以往研究发现,负面情绪与心脏病发作或其他心血管疾病之间存在关联。研究最多的负面情绪是愤怒,而关于焦虑和悲伤的研究较少,但它们也与心脏病发作有关。

此次,研究人员调查了负面情绪(包括愤怒、悲伤和焦虑)与中性情绪相比,是否会对血管功能产生不利影响。

研究中,280名成年人被随机分配4项情绪任务之一,每项任务持续时间8分钟,包括回忆让他们愤怒的个人经历;回忆令自己感到焦虑的事件;阅读一系列引发悲伤的令人沮丧的句子;或者反复从1数到100以诱发中性情绪状态。

分析发现,从任务完成后的0分钟到40分钟,回忆愤怒经历会导致血管扩张能力受损。40分钟后,这种状况才消失。而相较于愤怒,焦虑和悲伤情绪并没有引发血管内壁功能的显著变化。

研究人员表示,对愤怒和血管功能障碍之间潜在联系的研究,或有助于为患心血管疾病风险较高的人找到有效干预措施。