

病症一轻,也不能“好了伤疤忘了疼”

夏季风湿骨痛治疗不能放松

夏天炎热,一到这个季节,风湿骨病患者会感到腰酸背痛、颈肩关节疼的症状减轻了,有的甚至一点症状也没了,好象不治而愈。很多风湿骨病患者就“放肆”起来,在饮食、吃药、防寒保暖等方面不再注意。

“夏天病症一变轻了,人们就容易放松治疗,想起来吃点儿

药,想不起来就算了,正是‘好了伤疤忘了疼’。这是非常错误的,会为以后的病症加重,埋下祸根。”泰山医学院附属医院风湿免疫科的翟乾勋主任介绍,夏季也是风湿病多发和反复的季节,人们应重视夏季对风湿病的预防和治理。

中医将风湿骨病称为“痹

证”,是由于体内正气不足,感受外界风寒湿等邪气,体内经络受到阻碍,气血不能正常运行所致。遇到夏季比较温暖、阳光比较充足的天气,人体的经脉畅通、气血运行正常之后,症状有可能会减轻。

“但是,症状缓解并不能代表病情减轻。”翟乾勋大夫介绍,

“在夏季,的确有不少病人的症状有所缓解,但是大多数病人的化验指标并没有相应变好。这就充分说明了风湿病并没有因为天气的变化而变好,更不能因此松懈治疗。”

对于风湿骨病患者来说,夏天是治疗的最好时机。翟乾勋大夫说,夏天的肠胃吸收比

冬天要活跃,会加速药效提升。夏季气温升高,经脉和气血都通畅,病情最虚弱,机体阳气充沛,是抗病能力加强的有利时机,全面祛除体内的“风、寒、湿、邪”,收到事半功倍的治疗效果。这也正是中医所提倡的“冬病夏治”原则。

(陈新)

坐诊专家

翟乾勋 泰山医学院附属医院风湿免疫科主任。主任医师、教授。山东省免疫学会委员、泰山医学院学报审稿专家、泰安市风湿专业委员会副主任委员。

1982年毕业于青岛医学院,一直从事内科、风湿免疫科临床医疗工作。擅长类风湿关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎、痛风、系统性红斑狼疮、皮炎、干燥综合征、血管炎及各种风湿疑难重症的诊断及治疗。善于采用中西医结合的方法,尤其在各种关节炎的治疗中,全身治疗配合关节腔穿刺局部用药,收到良好的治疗效果。发表论文20余篇,主编及参编著作3部。

电话:0538-6236763(门诊)6237406(病房)

风湿病人过夏 防潮保暖勿贪凉



泰山医学院附属医院风湿免疫科主任翟乾勋

1 贪凉快小心风湿“赖上你”

夏天暑热潮湿,这种环境下,如何防治风湿病?翟乾勋大夫介绍,夏季防治风湿勿贪图凉快,尤其要注意晚上身体关节和腹部的保暖。夏天人们都穿得比较单薄,但是有风湿病的人还是要注意身体的保暖。

膝关节是风湿病好发部位,不少女性夏天穿超短裙、热裤等让膝关节暴露在外,建议下装应该以过膝的为主,例如七分裤,既可以获得清凉,也可以适时地保护膝关节。

夏季应该避免淋雨,夏季多暴雨,人们工作劳累、剧烈运动后,全身毛孔张开,寒邪之气容易乘虚而入,此时一定要避免淋雨。遇天气不佳时应习惯带伞具雨衣,衣物淋湿后及时更换。

夏季防治风湿应避免潮湿环境,居室最好是向阳、通风、干燥。平时应多开窗通风,床上被褥也应适时置于阳光下曝晒除去潮气。不少风湿病如系统性红斑狼疮患者应避免阳光直射,特别是夏天,紫外线

更为强烈,是此病的重要诱发因素,因此夏天应防晒,同时不应长期处于潮湿环境。

夏季饮食以清淡、易消化为主,忌生冷、油腻及辛辣刺激性食物,有夜宵习惯的应尽量避免。风湿病人的体质大多偏寒,最怕受冷,应选择平性或温性的饮食,尤其是利水祛湿的食物更能对改善病情起到一定的作用,如冬瓜、米仁、白扁豆、荸荠等。不宜多吃生冷瓜果、刚从冰箱里拿出来的食品以及冷饮。

风湿病人夏季洗澡要谨慎。有些病人怕热,用凉水洗澡;有些病人洗完澡后因为热而吹风或立即进入空调环境,都会导致发病或病情加重。因此,病人洗完澡后一定要先把全身擦干,然后在常温下休息一段时间,等舒张的毛孔重新闭合后再纳凉。

夏天是一年中治疗风湿骨痛的最好时机,翟乾勋大夫介绍,对于风湿的治疗不但要根据患者的症状而定,同时也要根据季节的变化进行选择性的治疗。

泰山医学院附属医院

风湿免疫科

泰山医学院附属医院风湿免疫专业始建于1997年,是泰安地区较早设立本专业的医院之一,经多年人才培养积累,于2008年8月正式成立独立的风湿免疫科。目前有专业医师3人,其中主任医师1名,主治医师2名,设有门诊、病房。现任科室主任翟乾勋教授曾在中国人民解放军总医院(原301医院)研修学习一年,得到全国著名风湿病专家黄烽教授的亲自指导,在诊治强直性脊柱炎、类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、骨关节炎、多发性肌炎/皮肌炎、混合性结缔组织病、系统性血管炎等风湿性疾病方面有深厚的造诣,尤善于运用中西医结合的方法治疗各种风湿性疑难病症,收到良好效果。

在他的带领下,近年科室开展了晚期类风湿病人的康复治疗,使一些近于绝望的风湿病人获得新生,不但能生活自理,而且可以从事部分家务劳动,有效地提高了病人的生活质量,改善了预后;对严重威胁中老年人健康的常见病、多发病——骨关节炎的治疗,遵循标本兼治原则,采取全身治疗与局部治疗相结合的方法,有效阻止骨关节炎病情的进展,取得显著的疗效。

科室始终坚持正规治疗原则,为风湿免疫病患者提供科学规范的治疗,帮助越来越多的患者战胜风湿病的侵袭。

科室简介

2 风湿病人可以游泳

夏天虽然温暖,但时常有阴雨天气,阴雨带来的潮湿和寒气让风湿病人痛苦不堪。

“风湿骨病、关节炎,遇上阴雨天,防潮保暖最重要。”翟乾勋大夫介绍。

连续下雨带来大量的湿气,风湿病人在户外要穿保暖的衣服,避免贪图一时凉快而招惹风湿疾病。居家生活要保持干燥清爽,通风透气。室外只要不是下大雨,都应该时常开窗通风,相对干燥的环境无论对风湿病人还是健康人都更有益。还有,很多人有锻炼身

体的好习惯,但对风湿患者来说,注意晨练不要太早,阴雨天气不要外出运动。要避免涉水淋雨,关节处要注意保暖,不穿湿衣、湿鞋、湿袜等。

饮食起居劳逸结合是强身保健的主要措施。临床上,有些类风湿性关节炎患者的病情虽然基本控制,处于疾病恢复期,往往由于劳累而再次加重或复发,所以要劳逸结合,活动与休息要适度。经常参加体育锻炼,如保健体操、练气功、太极拳、做广播体操、散步等,大有好处。凡坚持体育锻炼的

人,身体就强壮,抗病能力强,很少患病,其抗御风寒湿邪侵袭的能力比一般没经过体育锻炼者强得多。

风湿关节炎患者,在潮湿的天气下,别吃过于甜且腻的东西,不要喝酒,饮食宜清淡。可以适当饮用药膳汤,在医生的建议下选用治疗风湿性关节炎的中药材煲一些汤,有助于风湿性关节炎的治疗。

“对于风湿病人来说,运动是很难把握的一种保健方式,过量了就怕关节负重过久过重而造成损伤,太少了又不利于关节功能的

保持和恢复。”翟乾勋大夫补充说,在众多的运动方式中,游泳是一项对大多数风湿病人非常合适的运动。借助水的浮力,关节的承重可以减轻到最大限度,同时又可以最大限度地活动开肢体,一举两得。尤其是夏日酷暑,游泳既可以消暑,又起到了很好的锻炼作用。

翟乾勋大夫介绍,风湿骨病并非老年人的“专属”,健康的工作、生活、饮食习惯才能有效预防疾病发生,坚持做到无病早防、有病早治。

(陈新)