

## 注意保暖,多晒太阳

## 关节炎患者过冬 多晒太阳勤保暖

漫漫长冬,气候寒冷是各种关节炎发生和加重的主要原因,所以冬季应保护好自己关节,谨防关节炎加重、恶化。那么,关节炎的患者在冬季日常生活中应该注意哪些方面,如何进行自我保健,才能平安的度过冬天呢?全国第四批名老中医药专家学术经验继承人、安徽省中医院风湿免疫科主任黄传兵表示,关节炎患者也要合理锻炼,饮食宜多食富含胶质和钙的食物。

■ 张依帆 陈宜森 记者 李皖婷 文/图

## 保暖:注意关节防寒湿,多晒太阳

关节炎最明显的特征是遇寒冷疼痛加重,所以说患者冬季要注意全身和关节部位的保暖尤其是病变部位要特别加强保护。潮湿的环境与潮湿的皮肤会导致关节疼痛症状加重。因此关节炎患者冬季要注意保持皮肤干燥,衣物被褥要经常阳光下翻晒。

手关节、髌关节或膝关节等都是人体重要关节,应避免负重,过久站立、踢球或长距离步行等。对容易受累的关节应加以保护,使其能得到充分休息,不要过度使用,避免关节剧烈活动和过度负重。若久卧久坐后关节发僵,在起床前可做一下“热身运动”,即轻轻地摆动几下关节部位。

## 运动:关节炎患者也需合理锻炼

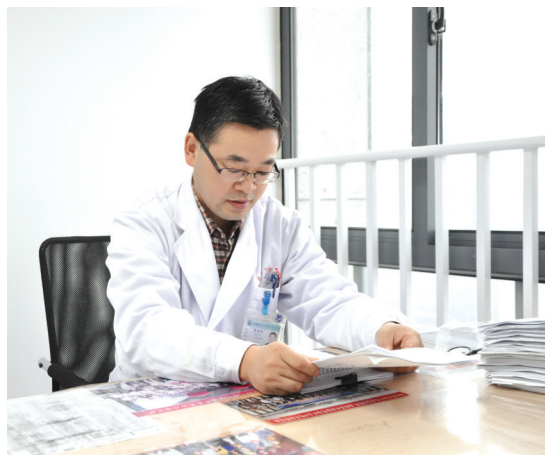
足部是人体的“第二心脏”。“人们依靠下肢骨骼肌张力增高和收缩,迫使下肢血液流向心脏,完成血液的体循环过程。因此,如果下肢及双脚的血液循环功能不佳,可能影响到人体各器官的生理功能,就会导致各种疾病的发生。

过度的休息或锻炼均对关节炎不利。因此,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。对于手部和肩关节等可以做关节操锻炼,也可以打太极,八段锦,瑜伽等,骑自行车等运动也可以尝试,避免剧烈运动。

怎样做运动是适度?有两个简单的自检方法,一是在运动中是否能大声地和伙伴们说话,二是运动后两小时内是否消除运动产生的疼痛。

## 饮食:多吃富含胶质和钙的食物

饮食宜多食富含胶质和钙的食物。每天一杯牛奶是



## 专家介绍

黄传兵,副主任医师,医学博士,安徽中医学院第一附属医院(安徽省中医院)风湿免疫科主任。从事风湿免疫性疾病临床工作多年,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。

必要的,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。而一些含镁、硒及维生素A、E丰富的食物,如海产品、蛋、蔬菜、马铃薯、坚果、粗粮等,则可以保护和修复关节,维护组织正常状态,促进血液循环。

此外,还要辨证服用有益关节类药物。中医药防治关节炎是一般从补肝肾入手,兼顾活血舒筋。人到中年以后肝肾精血逐渐虚弱,尤其女子绝经以后肝肾功能更衰,筋骨失养,容易出现关节病变。所以关节炎患者在冬季可以在医生的指导下,服用杜仲、牛膝、菟丝子、千年健、桑寄生、骨碎补、熟地、狗脊等补肝肾强筋骨的药物。

## 慢阻肺早期干预 最重要的是戒烟

慢性呼吸系统疾病与心脑血管疾病、糖尿病和癌症一起被世界卫生组织列为全球四大慢性疾病。其中之一的“沉默杀手”——慢性阻塞性肺疾病,简称慢阻肺。

世界卫生组织将每年11月第三周的周三定为世界慢阻肺日,宗旨是帮助人们提高对慢阻肺的认识。安医大二附院呼吸内科主任医师赵卉提醒,吸烟是慢阻肺的首要危险因素,被动吸烟也是慢阻肺发生的一个危险因素。慢阻肺早期干预中最重要的措施是戒烟。 ■ 郑慧 记者 李皖婷

## 几大因素可致慢阻肺

慢性阻塞性肺疾病(COPD)是一种常见的慢性呼吸系统疾病,患病人数多,死亡率高,严重影响患者劳动能力和生活质量。

哪些因素可以导致慢阻肺的发生呢?赵卉介绍了以下几种情况。

患者年龄通常超过40岁,且随着年龄增加,患病率增加。男性患病率及死亡率均超过女性,白种人超过黑种人。

吸烟是COPD的首要危险因素,至少95%患者COPD是吸烟者,大约15%-20%的吸烟者发展为COPD,相对于男性来说,吸烟对女性的危险度更大。若早期停止吸烟,虽不能恢复丧失的肺功能,但下降的比率可以恢复到非吸烟者一样,且早期戒烟可以改善预后。被动吸烟亦是COPD发生的一个危险因素。

长期暴露于粉尘、矽尘、硅尘等有害颗粒中可导致气道阻塞,其他职业危害因素还包括农业、谷物尘、制冷剂、润滑剂、动物皮毛和养鸽等。

有机烟尘中的有害物质,如颗粒和一氧化碳,燃煤的烟尘中含有的硫化物、氮氧化物及碳氢化物可导致呼吸道疾病,大气污染在我国目前特别突出,每年大约有50万人死于大气中的悬浮颗粒和二氧化硫。

## 患者自测,有助于早期发现

如何知道自己有没有COPD疾病呢? COPD的发病初期患者常无明显不适,许多患者常常等到呼吸困难严重时才求医,而这时病情已经进展到中度以上,采用以下患者自测题有助于早期发现:

1. 你经常每天咳嗽数次?
2. 你经常有痰?
3. 你是否比同龄人更容易感觉气短?
4. 你的年纪是否超过40岁?
5. 你现在是否吸烟,或者你曾经吸烟?

如果有三个以上问题回答“是”,即应向医生咨询,并进行肺功能检查,肺功能检查是慢性阻塞性肺疾病诊断的重要手段,有助于早期诊断COPD,并得到早期治疗。

## 早期干预,最重要的是戒烟

COPD怎么预防和治疗呢?早期干预中最重要的措施是戒烟。教育和劝导患者戒烟;因职业或环境粉尘、刺激性气体所致者,应脱离污染环境。饮食中富含水果和蔬菜,可以降低呼吸道疾病的危险。

稳定期治疗包括药物治疗、氧疗、呼吸康复和肺的手术治疗等措施。药物有支气管扩张剂,如口服或吸入 $\beta$ 受体激动剂和M受体阻断剂、茶碱类口服药和 $\beta$ 受体激动剂与糖皮质激素的联合吸入治疗。两种以上药物联合治疗的疗效优于单药治疗。动脉血氧分压 $<55$  mmHg者应给予长期氧疗,使患者在任何状态下(包括运动、活动与睡眠)的动脉血氧饱和度 $>90\%$ 。

有呼吸困难或运动活动受限的患者要进行康复治疗,包括采用健康生活方式,进行呼吸肌锻炼和体力锻炼。手术治疗是COPD治疗的一大进展,包括肺大泡切除、肺减容和肺移植。患者平日的咳嗽、咳痰和呼吸困难程度加重被定义为COPD急性加重。COPD急性加重又被分为I、II、III级。I级患者采用门诊治疗,而II级患者以住院治疗为主,III级患者是重度加重,需要ICU抢救。治疗措施遵循3级分级而有所区别,包括氧疗、抗菌治疗、支气管扩张剂、使用激素、无创性或微创性机械通气治疗等。

## 冬令进补

女要虚寒温补  
男要肝脾保养

俗话说,“三九补一冬,来年无病痛”,冬季是调补身体的大好时机。冬令进补可以平衡阴阳、疏通经络、调和气血。体内的气、血、阴、阳、津液得到充实,自然能提高人体免疫机能,使身体处于最佳的状态。安徽省针灸医院脑病六科主任医师肖伟提醒,冬令进补也分性别,男女进补的重点不同,合理进补、如何进补,是平安度过寒冬,拥有良好身体的保障。

■ 王津淼 记者 李皖婷

## 女性:虚弱平补,虚寒温补

冬季是一个人体处在免疫力相对低下的时令,相对于男性而言,女性似乎更知晓进补的重要性,然而每个人的年龄、体质及生理特点不一样,冬令进补“如何补”,许多人还不得要点。

传统医学里有“虚不受补”的概念,也就是说,身体过于虚弱,比如老年女性,大病初愈的女性患者等,几乎不能接受进补,一旦进补就会出现不适。对于这类人群,使用平补最为适宜。

体质虚弱的女性在饮食上可以选择帮助维持健康和生命的食物,如谷类、豆类、乳类、水果和蔬菜等。这类食品性能平和,阴虚、阳虚、气虚、血虚的人均可食用。

而对于体质虚寒的女性来说,每到冬季,常常会感觉到手足不温,畏寒怕冷,严重的还会出现季节性手足冻疮。对于这类人群,使用温补最为适宜。饮食上可以选择食性温热的食物,如羊肉、甜食、红枣、桂圆、荔枝甚至是葱姜辛辣之品。

## 男性:注重肺、肝、脾的保养

相对于女性而言,中医学认为,男性属阳,而冬季的寒气属阴,易伤阳气。因此,冬季男性进补的基本原则是要顺应体内阳气的潜藏,以敛阳护阴为根本。故男性冬季进补应以补肾、益精、壮阳为基本原则。

肖伟提醒,男性冬令进补要掌握两个原则,一是补肾固阳,养血固精;二是注重肺、肝、脾的保养。

一般来说,男性体质虚寒的表现:腰酸、畏寒、肢冷、乏力等。可选择一些偏于温热性,特别是能够温补肾阳的食物,适当摄入营养丰富、温肾填精、产热量高、易于消化的食物,如羊肉,补体之虚,益肾之气,提高免疫力。也可食用温性水果,如大枣、橘子、橙子等,以补血益肾填精,抵御寒邪。

另外,男性的生活习惯不同于女性,很多男性由于生活不规律、烟酒过度等,容易损伤肺、肝、脾的脏腑功能。

肺脏是人体免疫系统中的重要脏器,冬季气候干燥,易伤肺,导致许多肺部疾病发生,加之许多男性长期受到烟草的残害,在冬季进补时更要注意对肺脏的保养。多喝水,因为在诸多保健方法的选择中,多喝水是冬季养肺的最重要、最简便易行的环节。

同时,肝脏、脾胃功能不好的患者,在进补时应该遵循清淡,易消化,各类营养均衡摄入的原则。