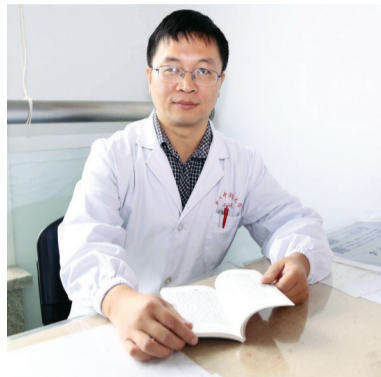


# 口腔溃疡反复发作 可能是风湿免疫病在“作怪”

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，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。但全国名老中医学术继承人、安徽省针灸医院老年病一科主任俞红五提醒，有些常见的其他症状，表现有长期、慢性、反复性的特点，也有可能是风湿免疫病在“作怪”。

■ 曹云燕 王津森 记者 李皖婷 文/图



**名医简介：**俞红五，副主任医师，医学硕士，全国名老中医学术继承人，老年病一科主任。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。

## NO.1 长期发热

发热的原因也是多种多样，比如各种细菌、病毒感染引起的发热，肿瘤引起的发热等。但还有一类风湿免疫疾病引起的发热是不能忽略的，特别是长期低热患者，更应该警惕风湿免疫疾病的可能。

所以如果遇到反复发热，抗感染治疗效果不好，就应该考虑风湿免疫病的可能性。

## NO.2 反复出现口腔溃疡

口腔溃疡发作时一般疼痛明显，部分可不治而愈。但是值得注意的是，偶尔一两次的口腔溃疡，可能问题不会太大，但是如果在这段时间内反复发作口腔溃疡，就应该警惕了。

在风湿免疫病中，很多疾病伴有反复发作的口腔溃疡。风湿免疫病是身体内免疫系统异常导致的一种全身性疾病，有的风湿免疫病会导致很严重的状况，如系统性红斑狼疮、白塞病、混合性结缔组织病等。

因此，如果出现反复的口腔溃疡同时伴有以上症状时，就应该更加提高警惕了，最好到风湿免疫科就诊，确诊是否有风湿免疫相关疾病，并给予正规的治疗，病情才会好转。

## NO.3 反复咳嗽

咳嗽是我们的呼吸道受到炎症或者异物刺激引起的，是人体清除呼吸道内的分泌物或异物的保护性呼吸反射动作。但是对于一些长期咳嗽，尤其是几个月甚至几年的咳嗽，在咳嗽的时候痰又不多，在很多医院没有查

到病因的患者，就应该要注意一下有没有风湿免疫病的可能性。

俞红五表示，很多典型的风湿免疫病都可能咳嗽的症状。这类疾病有很多，例如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、多发性肌炎-皮肌炎、干燥综合征、结节病等。

## NO.4 反复拉肚子

有些患者出现反复腹泻，也吃了好多药，却难以痊愈，此时就要注意是不是身体的免疫系统出了问题。

其实肠道也是一个免疫器官。相关研究表明，肠道炎症是引起骶髂关节炎(或者强直性脊柱炎)以及其他脊柱关节病最常见的原因，这可能是肠道走行与脊柱、骶髂关节位置接近的缘故。

另外与免疫系统关系较大的肠道疾病还有炎症性肠病，这类疾病主要包括克罗恩病和溃疡性结肠炎两种，这两种疾病都可以出现腹痛、腹泻等不舒服，甚至出现血便。

## 骑自行车健身 请注意正确的姿势

合肥街头，共享单车随处可见。把自行车当做交通工具，可以说是大部分人都会的事情，但是骑自行车需要注意哪些问题就不一定人人都知道，特别对于骑自行车健身来说。那么，骑自行车健身需要注意哪些问题呢？市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■ 记者 江锐

### 骑车健身诀窍多多

陈炜建议，初秋健身要多做“温和运动”，而骑自行车运动，就是其中之一。如果你时常骑自行车的话，不妨注意一些骑自行车健身的方法。

**有氧骑车法：**以中速骑车，一般要连续骑行30分钟左右，同时要注意加深呼吸，对心肺功能的提高很有好处，对减肥也有特效。

**强度型骑车法：**首先是要规定好每次的骑行速度，其次是规定自己的脉搏强度来控制骑速，这样可以有效地锻炼人的心血管系统。

**力量型骑车法：**即根据不同的条件用力去骑行，如上坡、下坡，这样可以有效地提高双腿的力量或耐力素质，还可以有效地预防大腿骨骼疾患的产生。

**间歇型骑车法：**在骑车时，先慢骑几分钟，再快骑几分钟，然后再慢，再快，如此交替循环锻炼，可以有效地锻炼人的心脏功能。

**脚心骑车法：**用脚心部位(即涌泉穴)接触自行车踏板骑车，可以起到按摩穴位的作用。

### 骑车健身注意事项

首先，是骑行的姿势。陈炜认为，“错误的骑车姿势不仅影响锻炼效果，而且很容易对身体造成损伤。”正确的姿势是：身体稍前倾，两臂伸直，腹部收紧，采用腹式呼吸方法，两腿和车的横梁平行，膝、髋关节保持协调，注意把握骑行节奏。

第二，是蹬踏的动作。一般人认为，所谓的蹬踏就是脚往下踩，脚蹬子转一圈，能前进就行了。而正确的蹬踏应该分为：踩、拉、提、推4个连贯的动作。骑行时，脚掌先向下踩，小腿再向后收缩回拉，再向上提，最后往前推，这样正好完成一周蹬踏。如此有节奏地蹬踏，不仅节省力气还能够提高速度。

第三，忽视频率，片面追求力量和速度。建议初学者找到合适自己的频率后再增强运动量，普通人每分钟的蹬踏频率在60~80次左右。每次骑行至少要有20分钟低频率低速度(即多圈少用力)的热身，使身体微微出汗即可，否则突然高强度锻炼，容易出现头晕、恶心等症状。

### 不同锻炼差异很大

陈炜特别强调，很多人认为，只要是骑自行车就可以达到锻炼目的。但实际上，不同的骑车方式其锻炼效果差异很大。骑自行车主要有两种方式：休闲式骑车法，主要目的是放松肌肉、加深呼吸，从而达到缓解身心疲劳作用；还有一种是训练式骑车法，即规定好每次的骑车速度，同时以自己的脉搏强度来控制骑速，这样可以有效地提高心肺功能，锻炼人的心血管系统。

陈炜介绍，骑自行车可进行力量、速度、耐力等多方面的训练：通过爬坡来进行力量训练；通过在平路上快骑进行速度训练；用较低的速度骑很长时间，进行耐力训练；混合训练则是将上面的三种方式加以结合。从有氧运动的角度来讲，骑自行车要想达到较理想的锻炼效果，有两种途径，一是调动自己处在一定的强度，让自己的心率处在120~180之间，以这样的心率坚持长达30分钟以上的耐力训练。另一种就是短时间的快骑，但这种方式要求是在有氧运动(慢骑)的基础上。

## 开学前最后狂欢要小心“晒伤”

### 安徽儿童医院专家教你防晒妙招

泰国、新加坡、印度尼西亚，沙巴、芭提雅、阳光热辣辣……临近开学，不少家长决定利用暑期最后一段时间带宝贝们外出度假，殊不知户外强烈的紫外线往往会对孩子娇嫩的皮肤造成伤害，引起日光性皮炎。

■ 肖夏 记者 李皖婷

### 有些植物也能引起日光性皮炎

省儿童医院皮肤科主任、副主任医师葛宏松介绍，日光性皮炎一般在日晒后数分钟到2~6小时，在外露的皮肤出现弥漫性红斑，一般在日晒后的第二天病势达到顶点，经一周后方能恢复。

若遭日晒的皮肤面积广时，还可引起全身症状，如发热、恶心、呕吐、头痛、乏力等，甚至心悸等。皮疹常反复发作，每于照射后，皮损明显加重，痒感加剧，适当避光后则有好转。日久皮肤色素增加，发生苔藓样改变，所以病情严重者，应尽早到医院诊治，莫盲目用药。

据了解，日光性皮炎还有一种特殊类型，叫做“植物-日光性皮炎”，是由于食入或接触某些含有光感物质的植物，经日光照射后引起面部等暴露部位急性皮肤炎症的光过敏性疾病。一些具有光敏感的食物，如鲜芒果、

灰菜、苋菜、油菜、菠菜、无花果等等，具有敏感体质的人，如食入芥菜、灰菜、苋菜等感光蔬菜后，应避免日光照晒，否则，可能会引起皮肤过敏，发生植物-日光性皮炎。

### 记好这些预防“晒伤”小贴士

葛宏松也给出了一些预防“晒伤”小贴士。一天中光线最强的时间为上午10点到下午2点，这个时段内阳光中的紫外线也最为强烈，危害最大，因此这段时间内应减少外出，必须外出时需采取遮阳办法，如：外用防晒霜；在服装上最好选择浅色、棉质的衣服，浅色衣服吸热慢、散热快、穿着凉爽，既可防晒又可防暑；戴遮阳帽、打遮阳伞等。

防晒产品一般分为化学性防晒和物理性防晒两类。化学性防晒是利用其分子本身的特性来吸收紫外线，大多数的防晒产品皆属于此类；物理性防晒是采用不透光粉体覆盖肌肤形成保护膜，使紫外线散射或反射，此类产品较为温和，建议敏感肌肤的人使用物理性防晒品。多重防晒的效果更佳，比如同时使用太阳伞和防晒霜，这样更加保险和安全。

一旦明确是由光敏性食物引起者，要避免食用此类食物。为避免植物-日光性皮炎，在吃完野菜后，应尽量减少外出。