

关节炎患者 务必警惕“多事之秋”

秋季是不是关节炎的高发季节？秋季如何预防关节炎？10月11日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省针灸医院老年病一科专家潘喻珍，与读者交流。

□ 王津淼 记者 马冰璐 文/图

关节炎是老年人群的常见病、多发病

读者：什么是关节炎？

潘喻珍：关节炎是一种老年人群的常见病、多发病，主要侵害关节软骨、破坏滑膜组织，导致关节疼痛肿胀，活动受限，甚至关节变形和功能障碍，影响老年人活动能力。

秋季是关节炎高发季

读者：秋季是不是关节炎的高发季节？

潘喻珍：关节炎在中医中属于“痹证”范畴，痹证发病的外因为感受风寒湿，注于肌腠经络，滞留于关节筋骨而发病。内因由于痹证病人多久病体虚，气血不足，外邪乘虚而入而发病。秋季，气温开始降低，阳气渐收，阴气渐长，潮湿多雨，昼夜温差大，关节炎容易诱发，所以秋季是关节炎高发季节。

及时做好预防和饮食生活调摄

读者：秋季如何预防关节炎？

潘喻珍：1.生活起居：在秋季中，天气变冷，会出现关节疼痛、怕风、畏寒等症状，关节炎患者要尽量避免接触冷水，体格较弱的病人在秋季应及时根据天气的情况增减衣物，早晚较凉时可多加衣服，局部可以用护膝、护腕、长袜或手套。2.运动锻炼：秋季适合做一些慢跑散步类的户外运动，但不宜参加过劳、剧烈运动，注意做好运动前的准备，适当对负重关节（如膝关节）增加预防性的保护措施等。还可做一些无负重的运动，如仰卧屈膝、平躺、“蹬三轮”等，增加局部肌肉力量，发病时尽量休息，避免长时间步行、爬山、爬楼、长跑及剧烈的球类等运动，维持关节功能。3.饮食方面：合理饮食，起居有节。首先要补充钙和维生素D，增加多种维生素的摄入，以及矿物质如镁、硒、锌和胶质的食品等。适当进行有氧运动，多晒太阳，户外活动时间以上午9时到11时，下午3时到5时为宜。4.精神情志：关节炎属于慢性疾病，长期疼痛容易诱发心理问题。过大的心理精神压力，容易导致体内的酸性物质沉积，从而影响新陈代谢的有效运行，多读有益书籍或者多到户外走走，学会减压，快乐健康生活。



潘喻珍 副主任医师，擅长中药、针灸、刺血疗法治疗关节炎、中风后遗症康复等。

措施等。还可做一些无负重的运动，如仰卧屈膝、平躺、“蹬三轮”等，增加局部肌肉力量，发病时尽量休息，避免长时间步行、爬山、爬楼、长跑及剧烈的球类等运动，维持关节功能。3.饮食方面：合理饮食，起居有节。首先要补充钙和维生素D，增加多种维生素的摄入，以及矿物质如镁、硒、锌和胶质的食品等。适当进行有氧运动，多晒太阳，户外活动时间以上午9时到11时，下午3时到5时为宜。4.精神情志：关节炎属于慢性疾病，长期疼痛容易诱发心理问题。过大的心理精神压力，容易导致体内的酸性物质沉积，从而影响新陈代谢的有效运行，多读有益书籍或者多到户外走走，学会减压，快乐健康生活。

安全用药

问：气温下降，中招感冒如何吃对药？

答：选择感冒药时，选针对症状最重的那一种买，吃一种就可以了，一定要详细看说明书；另外，感冒后赶酒场的市民要格外注意，饮酒会伤肝，如果吃了感冒药再饮酒，极有可能对肝脏造成双重损伤。其次，轻微感冒可不用药。轻微感冒，不用药就不用药，尽量让自身产生抗体，同时提高自身免疫力。广大市民尽量采用多喝水、多休息和其他一些物理方法，比如物理降温、冲洗鼻子、注意通风等方法。

感冒本身是一种自限性疾病，大概一周左右就会自愈。感冒药千万不要长期服用，一般在感冒初期服用2~3天即可，平时要多注意喝水、休息、通风。

另外，感冒药是安全的，在国家基本医疗保险和工伤保险药品的目录中，治疗感冒相关的药有98种，每一种都含有15种成分。但只要按剂量服用，这些药还是安全的，可怕的是超剂量用药。

□ 石跃新 记者 王玮伟

下期预告

秋季运动有哪些好处，可以选择哪些锻炼方式？10月15日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请省二院康复医学科主任朱咏梅与读者交流。

朱咏梅，主任医师，从事传统与现代康复学工作20余年，发表专业核心期刊论文20余篇；擅长脑血管后遗症、骨折后运动功能、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症等内科疾病的中医药传统康复治疗。

白血病如何诊断？10月18日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请中国科大附一院西区（安徽省肿瘤医院）检验科副主任技师常人亮，与读者交流。

常人亮，副主任技师，擅长血液细胞形态诊断及临检工作中复杂、疑难问题的处置。

□ 崔媛媛 夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐

寻医问诊

读者：痤疮的发生与哪些因素有关？

专家：痤疮的发生主要与青春期内分泌活跃、皮脂分泌过多、毛囊皮脂腺导管堵塞和寄生于毛囊皮脂腺内的细菌感染等诸多因素密切相关。

□ 记者 马冰璐

医疗传真

合肥市级医疗机构 首个博士联盟成立

星报讯（费秦茹 苏洁 记者 马冰璐）近日，合肥市第一人民医院集团医院61名医学博士组建合肥市市级医疗机构首个博士联盟。

据了解，合肥市一院作为安徽省地市级医院中的“人才大院”，博士人数位居榜首，目前拥有41名博士和20名在读博士。61名博士成立博士联盟，通过高端人才的联合，协同努力，聚集才智，为老百姓服务、为健康中国护航。

经过9月28日博士联盟成立预备会选举表决，选举该院院长、博士生导师戴夫为博士联盟主席。他表示，该院博士联盟的成立是将党和政府“识才、爱才、敬才、用才”的优良传统落到实处、发扬光大的一项务实举措，顺应了党和国家对人才发展战略的要求。希望通过联盟的成立涌现出更多杰出的中青年专家，让更多高端人才与医院共同发展、与合肥共成长、与祖国共进步。

合理作息、多锻炼，远离“秋乏”

星报讯（记者 马冰璐）最近，因秋季来临出现倦怠、乏力、精神不振等“秋乏”情绪而前往医院就诊的患者增多。专家建议，市民要调整好作息时间，保证充足的睡眠，但有些睡眠质量不好的市民，即使睡觉时间长，也会感觉到疲惫不堪，建议来医院做睡眠监测检查，排除其他疾病，“此外，可以喝些清淡的香茶提神醒脑，减轻‘秋乏’”。

专家建议，长期伏案工作、学习的市民，

在工作学习一段时间后应适当放松，眺望远处，给自己以视觉的良好刺激，有助于消除“秋乏”，听听音乐、做做体操，让右脑半球得到活动和使用，左脑半球适当休息。此外，专家还建议市民应多进行户外锻炼，到空气好的户外呼吸吐纳，可以增强肺功能及抗病能力，适当的运动能使人体耗氧量最大的大脑及时得到补充和供给，这样也有利于去劳解困。

腹泻高发，请注意饮食卫生

星报讯（记者 马冰璐）最近，因腹泻前往医院就诊的患者增多，专家提醒，预防腹泻，应注意饮食卫生。

据了解，导致腹泻的原因主要有以下3个方面：致病性的病原体，如食用被细菌、病毒、寄生虫和真菌污染过的水和食物而感染；与动物的密切接触有关；天气的骤然变化也

可能导致。

如何预防腹泻呢？专家提醒，应注意饮食卫生，不喝来源不明的水，要喝烧开的水；尽量不要吃凉菜、避免食用冰块、不吃路边摊；带皮吃的水果要清洗干净，或者最好去皮后食用；勤用肥皂和水洗手，特别是在进食前及使用厕所后；如果没有肥皂和水，使用免冲洗的洗手液。