



调整作息、调畅情志、调摄饮食、适度锻炼

专家支招风湿病患者春季养生



春季常是风湿病发作、复发加重的季节,那么,为什么风湿病易在春季发作加重呢?风湿病患者春季如何养生呢?且听安徽中医药大学第一附属医院风湿病科专家王桂珍来谈一谈。

为什么风湿病易在春季发作加重呢?王桂珍表示,一方面因为春天万物复苏,诱发风湿病发生发展的多种病原体正处于高度活跃的状态,有更多机会诱发人体的免疫机制紊乱;另一方面,春天天气变化较快,乍暖还凉,人的身体不太适应,也容易诱发风湿病发作及加重。风湿病患者春季如何养生呢?王桂珍建议,从顺应自然规律,调整作息,调畅情志,调摄饮食及适度的锻炼以达到养生保健,防治疾病的目的。 ■ 记者 马冰璐 文/图



名医简介

王桂珍:副主任医师,有较丰富的理论基础和临床经验。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、干燥综合征、肌炎/皮肌炎、强直性脊柱炎、骨关节炎、痛风、白塞氏病、纤维肌痛综合征、产后风湿症等。



读者:到底什么原因引起的乳腺增生?

专家:乳腺增生症的发生是由于患者体内女性激素分泌功能紊乱引起的,主要是雌、孕激素比例失调,使乳腺实质增生过度和(或)复旧不全。此外乳腺各部分激素受体的质和量异常,使整个乳腺增生程度参差不齐。年龄、月经史、孕育史、哺乳史、服避孕药史、饮食习惯,以及工作压力大、熬夜等社会心理因素等所有可能引起女性激素分泌紊乱的因素均可能增加乳腺增生症的患病风险。 ■ 记者 马冰璐

调整作息

从立春始白天渐长,阳光温暖,万物复苏,是谓“发陈”。阳气慢慢上升渐渐向外发散,百草回芽之际也是老病根容易复发的季节。《黄帝内经》强调顺应自然,效法自然。“夜卧早起”,即晚睡早起。也应该顺应这种昼夜的变动规律,适度减少睡眠,增加活动时间。当然古代人是日落而息,太阳西下就上床休息了,所以此处的“晚睡”不是让熬夜,晚于半夜子时(23点)睡,对身体非常不利,会导致阳气无法内敛,白天还会容易犯困。

“披发缓形”使头部以及外周皮肤处于舒缓、放松的状态,让体内阳气向上向外舒展开来,“以使志气”就是使自己精神状态振作起来。所以衣着要以宽松、透气为主。

春天要生发阳气,同时也要守护阳气。王桂珍认为,风湿病患者特别要注意保暖,防风御寒。根据初春天气乍寒乍暖,一日三变的特点,衣服不可顿减过早。俗话说“春要捂”就是这个道理。居住环境定时通风,避免潮湿。

调畅情志

春季五行属“木”,与“肝”相应,所以在春季养生方面主要是养肝护肝,而护肝要点是使心情舒畅调达。“生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚”,意思是春季这段时间里多给周围人和自己一些鼓励及帮助。春天阳光明媚,风和日丽。顺应自然,应做到心胸开阔,情绪乐观开朗,使肝气舒畅调达,戒郁怒以养性。

王桂珍提醒,广大风湿病患者长期有身体疼痛不适等症状,更容易出现精神情绪问题,更需要心情美好、积极向上,树立战胜疾病的信心,同时也需要家人朋友关爱鼓励,有利于战胜疾病,则很多不适症状自然减轻。

调摄饮食

王桂珍说,根据中医五行理论,肝属木、脾属土,木克土,即肝旺可伤及脾气,影响脾胃的消化吸收功能。为了避免肝木太旺以克伐脾土,饮食富含营养以健脾扶阳为食养原则,避免油腻生冷,宜偏于甘甜,忌过于酸涩。

因为酸性是收敛的,春天吃酸易伤肝的舒展调达之气,或使肝木过于旺盛。建议富含维生素丰富的食品,如蔬菜、水果和蛋类等。

适度锻炼

一年之计在于春,“广步于庭”,是说春天人们应多在庭院、公园里溜达,到林间散步,适度的运动对人体的阳气有长养的作用,把冬日在身体里积蓄的潜能发散出来。春天空气清新,有利于吐故纳新充养脏腑。春天多锻炼会增强免疫力与抗病能力,一年之中少患流感等各种疾病,且令人思维敏捷不易疲劳。

王桂珍表示,运动也可以加速血液循环,增强关节的功能及肌肉力量。人们可根据自己年龄与体质状况选择户外活动如八段锦、太极拳、慢跑、放风筝、春游踏青等运动方式。锻炼时关节活动的幅度应由小到大,不要过多而又集中地进行大强度的跑、跳活动,以免关节负担过重,导致风湿病复发。

健康提醒

春季鼻炎易发,从细节处预防

星报讯(苏洁 记者 马冰璐)春季天气忽冷忽热,是感冒的多发季节,同时也是过敏性鼻炎的发作期。据合肥市一院耳鼻喉科专家冯益进介绍,鼻炎的治疗除了到医院接受专业治疗外,市民们还需要特别注意日常生活中的许多细节,预防春季鼻炎的发作。

首先要远离过敏源,当过敏性鼻炎症状主要发生在室外时,应尽可能限制户外活动,外出时可以戴口罩。当症状主要发生在室内时,要控制室内霉菌和霉变的发生,远离宠物等。其次要增强个人体质,当人体抵抗力下降时,鼻黏膜调节功能差,防御功能低下,病毒会趁虚而入。平时应坚持体育锻炼,用冷水洗脸可增强体质,提高人体对寒冷的耐受力,对积极治疗上呼吸道疾病及全身其他慢性疾病有很好的帮助。

健康故事

宝宝喉鸣、呛奶、反复肺炎 元凶竟然是它

星报讯(黄晔 记者 马冰璐)昨日,记者获悉,近日,复旦大学附属儿科医院安徽医院(安徽省儿童医院)支气管镜临床研究与诊疗中心成功实施了4例支气管镜下舌根囊肿激光消融及喉软化成型术,患儿最大为3月龄,最小仅1月龄。此项技术国内鲜有,填补了省内空白。

近日,3月大的小艺(化名)因反复肺炎入院安徽省儿童医院呼吸科,在此之前小艺一直存在喉鸣、呛奶等情况。支气管镜临床研究与诊疗中心副主任王玉进行支气管镜检查后发现,喉部的囊肿及喉软化症状是小艺喉鸣的元凶,最终导致奶呛入肺部引起肺炎。相似的情况也出现在了其他3例患儿身上,4名患儿相继于安徽省儿童医院接受了支气管镜下舌根囊肿激光消融及喉软化成型术,术后稳定,恢复良好。

王玉表示,很多新生儿存在不同程度的先天性喉喘鸣,轻度可在6个月至2岁间自行恢复。但是重度喉喘鸣可导致呼吸困难、喂养困难、反复肺部感染,使患儿生长发育滞后,甚至会引起继发性漏斗胸、缺氧性脑损伤、肺动脉高压和肺源性心脏病。若喉喘鸣已影响孩子的正常喂养和发育,甚至缺氧、嘴唇发紫、日趋严重,万不可轻视,建议及时前往正规医院排查。

准妈妈怀孕28周没有明显诱因突发咯血

健康新闻

“魔肺”重启生命希望

星报讯(童飞 方雯 记者 马冰璐)昨日,记者从中国科大附一院(安徽省立医院)获悉,近日,该院被授予“中国医师协会体外生命支持规范化培训基地”资格,成为全国31家培训基地之一,为安徽省首家授牌单位。

34岁的小洁,是一位准妈妈,怀孕28周时,她在没有明显诱因的情况下突发咯血,咯血量约100~200ml,伴有明显呼吸困难,家人将其送到中国科大附一院(安徽省立医院)重症医学科。经专家讨论认为,小洁咯血原因不明、常规治疗效果不佳,应尽快启动ECMO,为查明病因及救治争取时间。

关键时刻,团队按照救治方案,为小洁迅速建立了VV-ECMO(静脉-静脉体外膜肺氧合),使小洁氧合迅速得到改善,并根据病情动态调整方案,

小洁的生命体征逐渐平稳。此后由介入科予以支气管动脉栓塞术、呼吸与危重症医学科予以支气管镜联合冷冻取栓清除气道内血凝块等治疗。小洁情况逐渐好转,术后6天,成功撤除ECMO支持。

专家介绍,ECMO是体外膜肺氧合的英文简称,被称为“魔肺”,相当于一台床旁“人工心肺机”,是急危重症患者救治的终极利器。由于ECMO的出现,使许多危重症的抢救成功率明显上升,如甲流、溺水、肺栓塞、爆发性心肌炎、大面积心肌梗死、呼吸心跳骤停及器官捐献供体的维护等。

成为安徽省首家授牌单位后,学科将在中国医师学会体外生命支持专业委员会的指导下,加强对区域协同医院的培训与合作,提高各级医院救治水平。