

潮湿多雨，警惕类风湿复发!

立夏过后，天气越来越热，多雨潮湿的天气让不少类风湿关节炎患者开始忧心。对于他们来说，夏季天气变化无常，多雨、潮湿、闷热，一个不慎可能就会诱发风湿病发作。

类风湿关节炎是一种难治愈的慢性疾病，其发病不仅与患者自身有关，也与环境、气候有关，其中影响最大的就是空气湿度。类风湿关节炎是何种疾病？哪些人最易患上类风湿？如何治疗？本期《健康问诊》带您了解类风湿关节炎的相关知识。

蔡富根/整理

这4类人群最易患上类风湿

最新的流行病学资料显示，我国类风湿的患病率大约为0.5%至1%。尽管许多人误以为类风湿主要影响老年人群，实际上，该病并不局限于特定年龄段。不少人群存在着较高的易感风险，而日常生活习惯也可能是潜在的诱发因素，悄然增加了患病概率。你是否属于以下4类易感人群之一呢？

1. 有家族病史的人

虽然类风湿并非直接遗传性疾病，但研究证实，其发病具有家族聚集性及遗传倾向。

有数据显示，在91例类风湿患者和91例健康人的一级亲属中，前者的患病率为6.4625%，而后者的患病率为1.054%。如果李四患有类风湿，那么李四的父母、兄弟姐妹、儿女的患病率为普通人的6倍，表明类风湿患者一级亲属患病率高于普通人。

更有甚者，相比于普通人群类风湿0.5%~1%的患病率，同卵双胞胎其中之一患有类风湿后，另一胎的患病率高达30%~50%。

这可能与患者自身携带的人类白细胞抗原(HLA)有关，该抗原与类风湿有密切关联，携带该抗原的个体具有对类风湿更高的易感性。

2. 经常吸烟的人

吸烟是类风湿最大的风险之一。烟草中的尼古丁等有害物质不仅损害肺部健康，还可能增加患类风湿的风险。

吸烟不仅明显增加遗传易感性类风湿的患病概率，还是引起和加重类风湿患者凝血和纤溶障碍的重要原因，经常抽烟的类风湿患者外伤出血时，比普通类风湿患者更不易止血。

3. 女性人群

女性相较于男性，更易遭受类风湿的困扰，尤其是绝经后女性。

这可能与女性体内雌激素水平变化有关。中医理论中，女子以肝为先天，肝藏血，主疏泄，而肝肾同源，肾主骨生髓。雌激素的波动会影响肝肾功能，导致气血运行不畅，筋骨失养，易发为痹证。

4. 长期生活在潮湿环境中的人

居住环境的湿度对健康影响深远，中医里湿邪是引发“痹症”的重要外因之一，《内经》也记载：“风雨寒热，不得虚，邪不能独伤人。”

类风湿关节炎是何种疾病？

类风湿关节炎是常见的关节炎之一。在正常情况下，我们身体的免疫系统应该去攻击有害的物质，但是在异常的情况下，免疫系统会去攻击我们健康的组织，如果攻击我们的关节，就会造成类风湿关节炎一类的疾病。

类风湿关节炎主要特征是会累及小关节，特别是手的近端指间关节、掌指关节和腕关节。实际上，类风湿关节炎的临床表现也很多样，它在全身所有的大小关节都有可

类风湿关节炎有哪些具体症状？

类风湿关节炎如果治疗不好的话，可以导致关节畸形、甚至关节变形。到了晚期，除了关节变形以外，还可以导致心、肺、肾受到伤害，因此，它是多系统的损害。以下是类风湿关节炎的一些具体症状。

1. 关节疼痛

风邪偏盛的：疼痛特点主要是游走不定，即关节窜着疼。
寒邪偏盛的：疼痛特点主要是部位比较固定，而且疼痛比较剧烈。

湿邪偏盛的：疼痛特点主要表现为有重着感，发沉，像是绑了什么重物一样。

但是在临床上，各种疼痛的特点往往是相互交织的，并不是绝对的，只是有所偏重而已。

2. 关节肿胀

特点一：梭形肿胀。典型的关节肿呈一个梭形，也就

是关节中间大，两头小。

特点二：弥漫性肿胀。弥漫性的肿，像个小馒头似的。
特点三：长期肿胀。外伤性的肿胀可以通过休息慢慢缓解，而类风湿关节肿胀如果不经过治疗，是不容易好的。

3. 晨僵

晨僵是类风湿关节炎最典型的症状，表现为关节僵硬，尤其在早上起来开始活动时最为明显，但活动一段时间后，又可以逐渐有所改善。类风湿关节炎的晨僵主要以双手为主。

4. 关节活动受限

在类风湿关节炎的活动区，这关节炎非常肿胀、疼痛，不能活动。类风湿关节炎的中晚期，有的关节变形、僵硬了，所以也不能活动，因此致残也是一个重要的症状。



治疗类风湿关节炎的三大“误区”

对类风湿关节炎的治疗，不少患者仍尚存“误区”。

误区一：盲目相信类风湿关节炎可快速治愈。一些患者对这个疾病的认知不足，无法坚持长期规范治疗。盲目尝试不正规的治疗方式，以为能够获得根治，不仅损失了金钱，还容易延误治疗时间。

误区二：关节不痛就自行停药。有的患者在刚来诊治时痛感强烈，便能遵医嘱按时进行诊疗，在治疗一段时间后，发觉症状减轻了，就自己停药，不再治疗。但类风湿关节炎的

临床症状改善与“达标治疗”并不等同，不痛可能只是表面现象，随意停用缓解病情的药物很可能导致病变继续向前发展。

误区三：对更有效的药物心存顾虑。控制类风湿关节炎有最佳“治疗窗口期”，但一些患者存在将更有效的药物留到最后再用的心态，并且担心药物一旦用上就永远停不下来。其实，当前强调的“达标治疗”有一系列对病情综合评判的指标，达标以后药物就有可能根据症状的缓解情况进行减量甚至停用。

类风湿关节炎的五种中医疗法

中医学认为，肝肾亏虚是本病发生的内因，而风寒湿邪侵袭则为本病发病的诱因。故治疗以活血通络止痛、补益肝肾健脾为其基本治疗方法。

中医临床一般将类风湿关节炎辨证分为五个证型。

- 1. 风寒湿阻型** 治疗宜祛风散寒除湿、通络止痛，常用乌头汤加减。
- 2. 湿热蕴盛型** 治疗宜清热除湿、通络止痛，常用宣痹汤加减。
- 3. 痰瘀互结型** 治疗宜祛瘀化痰、通络止痛，常用身痛逐瘀汤加减。
- 4. 肝肾不足型** 治疗宜祛风湿、补肝肾，常用独活寄生汤加减。
- 5. 脾肾阳虚型** 治疗宜温补脾肾，常用金匱肾气丸加减。

避免类风湿健康贴士

1. 茶饮：黄芪水

食材：黄芪、枸杞、西洋参。
方法：各抓一点，泡水当茶饮饮用。

黄芪用于补气，而且不会上火；西洋参用于益气养阴，也不会上火；枸杞性平，一般不会上火，但对于阴虚火旺的人来说，会稍微有点上火。

2. 食疗：羊肉

羊肉是温补的食品，如果类风湿关节炎病人寒湿，包括怕冷怕凉，可以吃羊肉汤来调理，如果患者属于湿气比较重的，那么吃羊肉汤的话，则会适得其反。

3. 站桩功

站桩功是以站式为主的静功法，长期站桩可以疏通经络、增强体质。对于已经患有类风湿关节炎的患者，也有一定缓解症状的作用。动作要领非常简单，首先两腿岔开与肩同宽，双膝微屈，双手抬起，去感受手指、手腕和手臂内侧，想象胸口抱着一个气球，气球因为很轻随着外界空气飘荡，有一个起伏的动作，过程中头要向上顶，身体可以有轻轻的摆动。练习初期以5到10分钟为宜，后期可逐渐增加时长。

