

夏季“贪凉”“贪吃” 小心惹上风湿病

□本报记者 魏应钦

近来天气高温湿热，而长时间的闷热、潮湿天气会给人的身体带来诸多不适。医生提醒，酷暑天气要谨防胃肠道疾病、心血管疾病、风湿炎症等多种疾病，特别是夏天开空调过冷过久、暴饮暴食等，一不小心就会诱发风湿性疾病。

夏季“贪凉”易患风湿

“近段时间，科室的风湿病患者明显增多，这和很多人过度‘贪凉’有关。”昨日，新华区人民医院风湿免疫科主治医师马永池说，很多患者在秋冬季节比较注意保暖，在夏季却往往忽略。近来天气闷热潮湿，再加上很多人一味贪凉，过度吹空调、电风扇或是下雨天不注意保暖，加上身体劳累等，都会使风湿病的症状加重。如类风湿性关节炎患者，如果在空调温度比较低的环境里不注意保暖，很可能加重关节疼痛、肿胀等症状。

马永池说，一般来说，风湿病患者喜欢夏季，认为天气热了，腰酸背痛、

颈肩关节痛的症状就会减轻。其实不然，患者的症状表现只是病情的一部分，症状缓解并不能代表病情减弱，不能在防寒保暖方面有所松懈。风湿病患者夏季应避免长时间停留在温度较低或潮湿的环境中，避免空调的冷风直接吹到身体，夜间休息时不要受凉，下雨时注意不要淋雨。比如强直性脊柱炎患者，不少人在夏季感觉症状缓解，为了消暑，会直对着电扇或空调吹，吹过之后就发现疼痛加重，病情复发，这就是过分“贪凉”所致。

“贪吃”也会惹上风湿病

夏季到来，再没有比三五好友相约到夜市喝着啤酒、撸着烤串更惬意的事情了。近日，市民李先生和朋友喝啤酒直到深夜，第二天早上他感到脚趾异常疼痛，直冒冷汗。随后他前往医院进行检查，医生发现他血液中的尿酸含量远高于正常的最大值，诊断为痛风发作。

马永池说，不少人认为夏季痛风

不易发作，其实这种认识是错误的。夏季痛风高发与以下几个方面有关：一是天气炎热，人体大量出汗，会使得尿量较其他季节减少，尿酸排泄不足，从而引发痛风性关节炎；二是夏季很多人喜欢喝啤酒，吃烧烤、海鲜，进食高嘌呤、高蛋白质食物的机会明显增多。酒精、高嘌呤食物导致尿酸生成过多，一旦自身体内代谢不好，极易诱发痛风性关节炎。

除了痛风，夏季“贪吃”也会诱发强直性脊柱炎等其他风湿性疾病。因为夏季里忽冷忽热、忽少忽多的饮食习惯，会使肠胃炎的发病率有所增多，而肠胃炎可能会诱发强直性脊柱炎。

马永池最后说，不少人认为“夏天不得风湿病”，其实这种说法是错误的，夏天也是风湿病的高发与反复的季节。这个季节人们容易一时贪图凉快以致邪风入侵引发疾患，也容易暴饮暴食招惹风湿性疾病。他提醒人们夏季要养成良好的日常生活和饮食习惯，避免疾病上身。如有不适，及时到正规医院诊治。



导读

市中医院冬病夏治
本周三开始贴敷

[B4]

治疗吞咽障碍
有新招

新华区人民医院引进IOE技术

[B4]

相亲两日游
报名进入倒计时

[B7]

万人相亲·鹊桥会
会员服务规范出炉

[B8]

吃西瓜的五个好处

[B6]



鹰城微健康



平顶山金融圈