

新华区人民医院风湿科：

# 关节肿痛，警惕系统性红斑狼疮

□记者 王春霞/文 李英平/图

本报讯 市民陈女士全身关节疼痛多年，一直将其当成类风湿关节炎来治疗，结果在新华区人民医院风湿科被诊断为系统性红斑狼疮。12月5日，该科副主任苏乐芳接受采访时说，系统性红斑狼疮的症状各种各样，关节肿痛是其常见症状之一，而它导致的关节变形与类风湿性关节炎的症状是有区别的。

12月5日上午，新华区人民医院理疗室里，56岁的陈女士正趴在治疗床上接受微波照射理疗。虽然她是一位系统性红斑狼疮患者，但她的面部很白净，身上的皮肤也没有什么异样。可当她伸出双手时，记者看到她的双手关节已严重变形，双脚关节也已变形。陈女士说，她最初的症状就是持续发烧，全身疼痛，开始以为是感冒，检查发现类风湿因子很高，一度将其当成了类风湿性关节炎。后来，她全身关节疼痛，疼得晚上睡不着觉，双手关节



苏乐芳察看患者的康复状况

也开始变形。两年前，她来到新华区人民医院风湿科治疗时，被明确诊断为系统性红斑狼疮。

陈女士说，苏乐芳一直运用中西医结合疗法为她进行系统治疗，效果不错。“现在能挪动步了，全身疼痛也减轻了，还能在家做些家务。”

苏乐芳说，系统性红斑狼疮是一种自身免疫性疾病，多发于女性，其症状表现不一，可损害全身多个脏器和组织。除了典型的面部蝶形红斑、皮疹等外，对称性肌肉、关节肿痛也是其常见症状之一，血清学可检测出多种自身抗体，需早期诊断及治疗，以免引

起心、肺、肾等脏器的损害。

“狼疮引发的关节疼痛变形，一般是骨头结构完整，但关节脱位，用手拉一下还能复位，这与类风湿性关节炎引起的软骨质破坏是有区别的，要做好鉴别诊断。”苏乐芳说。

据了解，新华区医院风湿科多年来一直采用国内外统一的诊断标准和中西医结合的治疗方法，使广大类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、皮炎、混合性结缔组织病、系统性硬皮病、白塞病、干燥综合征、痛风及其他多种关节炎患者得到了及时有效的治疗，从而大大降低了类风湿关节炎、强直性脊柱炎患者的致残率，也使得广大系统性红斑狼疮患者获得了良好的生活质量。

苏乐芳曾在郑大一附院风湿免疫科进修半年，擅长类风湿关节炎、强直性脊柱炎、干燥综合征、系统性红斑狼疮、系统性硬化症、白塞病等风湿科常见疾病的诊断和治疗。

## 王家清肤老号 推活动

皮肤问题者 可到店免费试用

本报讯 听说位于平顶山火车站广场东100米路南的王家清肤老号推出皮肤问题免费试用活动，昨日，患有皮肤瘙痒的刘先生前去试用后很满意。据了解，王家清肤老号为有皮肤问题的市民提供多种免费试用活动，即日起，若有皮炎、湿疹、荨麻疹、牛皮癣及皮肤瘙痒等问题者均可到店免费试用。

王家清肤老号起源于山东省聊城市东阿王氏家族六代传承。据王氏族谱记载，创始人王兴明生于1798年，系第二代传承人。他医术精湛、医德高尚，专注于皮肤病的诊治，师承膏、汤、散剂药方，代代相传，经验丰富，针对皮肤问题有独到之处。

现征集100名皮肤有问题的市民到店免费进行皮肤健康指导，免费检查辨证论治、免费一对一制定实施方案、免费试用产品。★ (牛璞璞)

## 晚上睡不好 中风概率大

本报讯 当你晚上睡一个好觉后，会感到精神焕发。北京大学公共卫生学院李明教授领导的研究发现，如果夜晚睡眠不足，会增加患中风和心脏病发作的风险。

研究团队选取了约48万名参与者，平均年龄为51岁，没有中风或心脏病史。参与者被问及是否每周有3次或更多次以下问题：入睡困难或难以入睡；过早醒来；由于睡眠不足而很难在白天集中精力。11%的人表示，入睡或熟睡时遇到了麻烦；10%报告醒得太早；2%的人白天难以集中注意力。在平均10年的随访期内，共发生了约13万例中风、心脏病发作和其他心脑血管疾病。研究人员分析结果显示，与没有失眠症状的人相比，有上述问题的人患这些疾病的可能性高出18%。在难以入睡和无法熟睡的人群中，32%的人患上了中风或心脏出现问题，有其他睡眠问题的人，患心脏病的比例为26%；醒得太早和醒来后无法再次入睡的人，患上中风及心脏病的风险高7%；白天难以集中注意力的人患病风险高13%。此外，失眠与心脑血管疾病的联系，在年轻人和研究之初没有高血压的人中更明显。

发表在《神经病学杂志》上的这项研究成果虽然无法证实失眠一定会造成心脏病发作和中风，但明确表明了两者之间存在相关性。利用行为疗法对睡眠困难的患者进行干预和治疗，有望降低其患上多种疾病的风险。

(萧忠彦)

## “日行一善免费爱心粥”牵手市二院

每天为300余名困难患者免费送粥

□记者 王春霞

本报讯 12月5日是“国际志愿者日”，在这个特别的日子里，“平顶山日行一善免费爱心粥”店牵手市二院开设的“流动送粥点”正式开始运行，每天将有300余名在该院住院的困难患者喝到爱心满满的暖心粥。据了解，这是继解放军第989医院之后，“平顶山日行一善免费爱心粥”店在市区开设的第二个“流动送粥点”。

当日早上6点多，天还没亮，一辆免费送粥车就来到了市二院心内科病房楼前，等候在这里的“平顶山日行一善免费爱心粥”的志愿者、市二院志愿者服务队的志愿者纷纷上前，帮忙将满满3大桶爱心粥抬到大厅。此时大厅里，端着粥碗的患者或患者家属已排成了两条长龙。在简短的开

粥仪式上，“平顶山日行一善免费爱心粥”的创办人李宝山和大家一起举起右拳，宣读爱心粥的誓词：“遵纪守法，热爱社会，倡导新风，热爱社区……”站在第一个位置上的患者家属李玉霞忍不住擦起眼泪，哽咽着说：“太感动了，这些志愿者太好了！”

爱心粥是八宝粥，煮得又糯又烂，还特别添加了山药、红枣和枸杞等补品，很适合患者食用。志愿者张建立说，煮粥的志愿者每天凌晨三四点就要赶到粥店煮粥，粥要煮两个小时才能出锅，然后装车运到医院，一般6点20分左右就开始送粥了。

6点30分，在“学习雷锋好榜样”的背景歌声中，志愿者开始为患者或患者家属盛粥。“祝早日康复！”志愿者为每一位患者或患者家属盛粥的时候，都不忘送上这

样一句祝福。“谢谢！谢谢！”大家领粥的时候也不忘回上一句发自肺腑的感谢。来自鲁山的侯女士的丈夫因胆囊炎住院一周了，她端着盛好的粥感动地对志愿者说：“这两天他刚能吃点东西，这粥煮得很好，真是太感谢你们啦！”家住高新区的卢河老汉在这儿陪护老伴儿，他感激地说：“这粥煮得好，志愿者对患者太关心啦！”

白发苍苍的志愿者关雅琴是市二院退休职工，今年已76岁了，在现场忙着给大家盛粥，她说：“志愿服务不分年龄大小，退休了能参加志愿服务，也算为社会奉献一分微薄的力量吧。”近7点，3大桶爱心粥送完了，市二院的志愿者王丽洁忙活完，又悄悄掏出100元钱塞到了“流动送粥点”的负责人张建立手中：“我被你们感

动了，这是我对爱心粥的一点心意。”

据了解，“平顶山日行一善免费爱心粥”创立于2016年10月，每天为环卫工、孤寡老人、残疾人、留守儿童等弱势群体提供免费早餐，先后创建了平安大道店、光明路店、神马大道店3家实体店，解放军第989医院和市二院这两家“流动送粥点”是专门为困难住院患者服务的。5家店(点)每天送粥800余份，受益困难群体达800余人。市二院“流动送粥点”自今年10月份试运行以来，受到了众多患者的欢迎和好评。

李宝山说自己是一名党员，应该不忘初心，牢记使命，全心全意为人民服务，“今后争取把爱心粥做得更好、普及更广，让更多的劳苦大众、困难群众受益”。★

## 李时珍康耳堂关爱耳朵公益活动进行中

本报讯 如果您及家人出现耳鸣、耳聋、耳叮咛、耳朵流脓流水，尤其父母有听力损失现象，要及时检查。记者昨日采访获悉，为让更多市民摆脱耳部问题困扰，李时珍康耳堂自入驻鹰城后已让多人受益。

据介绍，李时珍在《本草纲目》卷三和卷四中专门论述了耳部的病症。在《本草纲目》多个药物的主治及附方中，涉及耳部病症

的约有100条，对耳病的病因机理及治疗方法做了系统性的较为详尽的论述。我国古人把“耳聪目明”总结为聪明，可见良好的视力、听力是拥有学习、生活能力的基本保障。

青少年是接触娱乐性噪声最多、最密切的人群，稍不注意就会造成听力损失。中年人压力大，工作节奏快，会出现耳鸣、眩晕、突发性耳聋等问题。突发性耳聋是一

种突发性的感音神经性耳聋。“中年人要注意劳逸结合，避免熬夜及精神紧张。”李时珍康耳堂相关负责人说。随着年龄增长，越来越多的老年人面临听力减弱、说话打岔、记忆力下降、耳聋等问题的困扰。长时间耳聋，缺乏交流，发生阿尔茨海默病(俗称老年痴呆)的概率比正常人高70%。无论是青少年还是中老年人，都可以到李时珍康耳堂了解耳部养护的相关

知识，感受不一样的听觉体验。

据悉，李时珍康耳堂采用时珍五步康耳法：清耳毒、通耳脉、补耳道、修神经、强肾通耳。根据肾与耳的深层次关系，肾开窍于耳，肾气通于耳。60岁以上老人可免费做耳内镜检查及电测听测听力，还有灸耳和耳穴贴等助您摆脱耳部问题困扰。地址：市区劳动路与优越路交叉口向南50米路东李时珍康耳堂。(牛璞璞)

## 防止跟腱自发性断裂 体重较重者避免激烈运动

本报讯 随着运动健身的观念深入人心，跟腱断裂等“动起来”的病也随之“流行”。专家建议，选择适合自己的运动方式，运动前做好充分准备活动，运动时掌握正确的技术动作要领。

跟腱，小腿后方最强大的肌腱，人的站、立、跑、跳等都离不开它，但它也是人体诸多肌腱中最容易断的。南京鼓楼医院骨科副主任医师王骏飞解释，临床上常

见的跟腱自发性断裂一般发生在单侧肢体，70%以上的自发性断裂在运动时发生，以跟腱局部明显肿胀、疼痛，跖屈无力，不能跖脚站立，跛行等为主要表现，“跟腱断裂除了高发于运动员、舞蹈杂技演员等，近年来更加高发于人到中年的体育活动爱好者，尤其是发生于羽毛球、网球、篮球等需要弹跳的运动”。

王骏飞表示，一旦怀疑有跟

腱断裂，要立即停止运动，禁止走路，避免伤害进一步加重。可以用棍棒绑在脚背，将脚固定在跖屈位，这样跟腱受力最小，避免进一步损伤。同时用冰袋冷敷患处，使局部毛细血管收缩，减少炎症介质的释放与组织液的渗出，并可明显减轻疼痛与肿胀。简单处理后，尽快将患者送往医院。

王骏飞建议，平时运动时要采取必要措施预防跟腱断裂。如

果体重较重，建议避免激烈运动，可多进行如游泳、快走、慢跑、骑自行车等有氧运动。运动前做好充分准备活动，运动中注意保护，如踝关节处使用护套等。运动时掌握正确技术动作要领，勿用蛮力，激烈的、有竞争性的运动一定量力而行，不要勉强。“体育锻炼要循序渐进。如果运动中出现疲劳或疼痛，要休息几天。”

(新华)