# 健康视界

医疗专刊

2020.7.7 星期二 编辑 杨庆松 校对 曹晓雨

本刊与市卫生健康委员会合办

天气炎热湿气大

## 夏季也要警惕风湿骨病

□本报记者 娄刚 文/图

风湿骨病是风寒湿邪乘虚入侵所致，在夏季气温高时病症会减轻。不过，近年来，临床上夏季来就诊的风湿骨病患者越来越多。这多是因为患者在夏季放松警惕，没有做好预防措施，导致病情加重。患者手指、腰背、膝盖等全身各处关节肿胀、疼痛，甚至活动不利，不少重症患者往往痛苦不堪。

### 夏季也要警惕风湿骨病

为啥风湿骨病患者在夏季越来越多？新华区人民医院疼痛三科主任尹明阳表示，在不少人眼里，风湿病是冬季的毛病，夏季则会缓解，然而，风湿骨病在夏季也会高发。夏季天气炎热，易于汗出，毛孔开启，如汗出时适逢雨水淋湿或是受凉，湿邪极易侵入，滞留经络、肌肉、骨骼，诱发风湿病。同时，夏季多种不良习惯也极易引起风湿骨病发作，患者要积极预防避免病情复发。此时节为多风季节，湿邪也重，是外感致痛因素，且有游走蹿行的特点，疼痛不仅局限于腰腿部，还伴有全身关节疼痛、活动受限的症状。

风湿骨病是缠绵难愈的慢性全身性疾病，其发病原因包括细菌因素、病毒因素、遗传因素等，尤以青壮年发病率较高（80%的患者年龄在20岁-45岁）。初发时起病缓慢，患者先是出现几周到几个月的疲倦乏力、体重减轻、胃纳不佳、低热和手足麻木刺痛等前驱症状，随后发生关节疼痛、僵硬、肿大，周围皮肤温热、潮红，自动和被动运动都引起疼痛。开始一两个关节受累，往往是游走性。以后发展为对称性多关节炎，从四肢远端的小关节开始，再累及其他关节。晨间关节僵硬，肌肉酸痛，直至失去生活自理能力。

### 治疗风湿骨病有讲究

尹明阳介绍，中医对此类病症的治法有许多种，如祛风、散寒、除湿、润燥、清热、泻火等，但总的不外乎扶正与驱邪两大类。扶正法的主要作用是调整体内的阴阳、气血、脏腑的生理功能，增强机体的自身抗病能力等。驱邪法则主要是指根据因感受风寒湿等外邪的偏盛和病症的差异而采取对症的清热解毒、祛风除湿散寒等治疗方法。但是，通过临床验证，除少数患者可治愈外，大多数患者仅能缓解症状，而不能有效控制病情的发展。所以，临床治疗一般要求患者控制关节及其他组织活动，缓解症状，稳定病情；增强机体抗病能力，巩固治疗效果，预防病情的加重和恶化，尽量保持关节功能和防止关节畸形。比如，平时加强锻炼，尽量避免或减少气候与环境对病情的影响；修复受损关节，尽量恢复关节功能和劳动力。

出现风湿骨病的症状之后，如果经过充分的休息或治疗，肌肉及韧带可以得到恢复，症状即可得到一定程度的缓解。科学的方法应当是动静结合，治疗与保健相结合，再采用中医中药治疗。

防治风湿骨病，人们应加强锻炼，增强身体素质。经常参加体育锻炼，如保健体操、气功、太极拳、散步等，大有好处。凡坚持体育锻炼的人，身体就强壮，抗病能力强，很少患病，其抗御风寒湿邪侵袭的能力比一般没经过体育锻炼者强得多。

避免风寒湿邪侵袭。要防止受寒、淋雨和受潮。关节处要注意保暖，不穿湿衣、湿鞋、湿袜等。夏季暑热，不要贪凉受露、暴饮冷饮等。秋季气候干燥，但秋风送爽，天气转凉，要防止受风寒侵袭。冬季寒风刺骨，要注意保暖。

注意劳逸结合、饮食有节、起居有常，劳逸结合是强身保健的主要措施。临床上，有些类风湿性关节炎患者的病情虽然基本得到控制，处于疾病恢复期，但往往由于劳累而使病情加重或复发，所以要劳逸结合，活动与休息要适度。

另外，要注意关节保暖。夏季炎热，但在早晚气温较低时要做好保暖措施，淋雨后要及时换上干净衣物。女性穿短裤短裙的，在早晚温度低时要增加衣物，长时间待在空调房的上班族们也要注意关节保暖。

新华区人民医院疼痛三科的医生在为患者进行治疗

## 导读

市一院乳腺外科为一患者彻底清除奥美定 [B2]

唱歌对健康好处多 [B5]

睡眠不规律易患帕金森 [B5]

夏季养生如何调理肠胃
专家：应当做到三戒三宜 [B6]

食物过敏危害不亚于毒素
远离源头是最好的治疗方法 [B7]

新冠特效药问世还有多远 [B8]

健康视界

平顶山金融圈