

医生简介:



镇万林

首届“咸宁市十大名中医”,主任医师,湖北中医药大学兼职教授。曾任医院院长,系著名风湿病专家镇海余先生次子,国家级非物质文化遗产《镇氏风湿病马钱子疗法》第四代传承人。现任湖北省中医药学会风湿病专业委员会委员。

1988年赴湖北中医学院深造。1991年被原咸宁地区行署评为优秀企业家,2000年被香港第二届国际医药名人研讨会授予成就金杯奖。现任湖北省中医药学会风湿病专业委员会委员。

临幊上,在其父镇海余老先生的指导下,坚持刻苦钻研,勇于探索,不断实践,致力于风湿、类风湿诸病之研究,在其直接领导下,研制出广泛用于临床治疗风湿、类风湿的风湿圣液“松龄春”保健药酒。先后发表国家级学术论文7篇,省、市级论文10篇。曾立有“天下病,人能治,我亦能治”誓言,深得患者的信服和好评,被广大患者誉为治疗风湿、类风湿病的名医圣手。

风湿科治疗优势病种

- ◆ 类风湿关节炎 ◆ 痛风
- ◆ 强直性脊柱炎 ◆ 红斑狼疮
- ◆ 干燥综合征 ◆ 产后风湿
- ◆ 硬皮病 ◆ 关节疼痛
- ◆ 跌打损伤后遗症

疼痛科治疗优势病种

- ◆ 肩周炎 ◆ 颈椎病
- ◆ 腰椎间盘突出 ◆ 股骨头坏死
- ◆ 坐骨神经痛 ◆ 骨质增生
- ◆ 腱鞘炎 ◆ 滑膜炎
- ◆ 骨性关节炎

风湿疼痛为何“偏爱”女性?

□记者 叶子

家住咸安的张女士不论四季气候如何变化,为了美丽都不加棉衣。近两年来,她偶尔会出现乏力、手足麻木的症状,最近一段时间,她的肘、肩、踝、膝等关节也开始出现疼痛。日前,张女士到咸宁麻塘风湿病医院确诊才发现,自己患上了风湿病。

女性为何易患风湿

得过风湿病的患者们都知道,风湿病是一种难缠的疾病,病情发作时常常让患者痛苦难耐。很多人在患病以后除了治疗以外,却不去了解患上风湿病的原因。

女性易患风湿与她们的生活习惯和生理特征有关系。麻塘风湿病医院镇万林主任医师介绍,女性患者自身免疫力相对于男性较弱,这就直接导致女性感受风寒的机会比男性多,更容易患上风湿。

“此外,女性在怀孕和绝经期,更容易得风湿,这与她们的生理特点有关系。”镇万林主任医师指出,女性怀孕时,孕激素会增多,而女性在绝经时,雌激素又降低,这些变化,会诱发类风湿关节炎。

适度运动预防风湿

得了风湿,通过生活方式的改变,可以预防或减轻疼痛。镇主任介绍,避免风寒湿邪的侵袭,患者首先要防止受寒、淋雨和受潮;其次关节处要注意保暖,不穿湿衣、湿鞋、湿袜、不要贪凉多喝冷饮,不要卧居湿地等。另外,劳动或运动后,不可趁身热汗出未干便入水洗浴,且房间要开窗通风,以通气去湿。

“患者在病情许可情况下,可以适度进行运动。”镇万林主任告诉我们,运动的优点是可以改善血液循环及代谢,增强体质与毅力,利于改善和恢复关节的运动功能,预防关节骨质疏松和肌肉萎缩,减少关节强直与畸形。他建议,风湿病患者选择可以打太极拳、散步等运动。

风湿病患者相当一部分是人自身免疫系统出问题时引发的疾病。镇万林主任强调,阴冷天气会造成人体免疫力下降,血液向人体重要器官收缩,关节等部位就得不到足够的血液进行保暖。最方便实用的一个方法就是睡觉前用热水泡脚,促进下肢的血液循环。

合理饮食积极治疗

风湿病患者常因关节疼痛、活动减少、常年服药等因素影响食欲与消化功能。如果病人饮食的营养及能量不能满足机体的需要,会影响病情。镇万林主任介绍,风湿病的饮食治疗是指通过调整、控制患者饮食以求减轻、改善病情,防止或减少复发的一种治疗方法。

风湿病患者除积极治疗以外,饮食保健也非常重要,那么,风湿病患者饮食注意事项有哪些呢?镇万林主任建议,风湿病患者饮食要定时、定量,不可因担心体质虚弱、营养不够而暴饮暴食,增加脾胃负担。镇万林主任称,保持较好的食欲,可以保持较好的脾胃运化功能,以增强抗病能力。

风湿病患者饮食不可忽视合理的搭配,且要正确对待食补与药补。镇万林主任告诉我们,无论食补还是药补,对风湿病患者都是有益的,但必须根据病情及脾胃运化功能的强弱来进行。需要强调的是,风湿病患者饮食不要吃胆固醇高的食物。

类风湿病≠风湿病 两者之间有本质区别

□记者 叶子

每到秋冬季节,或是潮湿的气候,市民王大妈的关节就有些不听使唤。是得了风湿还是得了类风湿病了王大妈有点疑惑。咸宁麻塘风湿病医院专家介绍,其实这两个病有着本质性的区别。

“风湿性关节炎属变态反应性疾病,是风湿热的主要表现之一。”镇万林主任介绍,风湿性关节炎因起病较急,典型表现是轻度或中度发热,游走性多关节炎,受累关节多为膝、踝、肩、肘、腕等大关节。关节病变呈

多发性和游走性,关节局部炎症明显,表现有红、肿、热、痛、压痛及活动受限,持续时间不长,常在数日内自行消退。

“类风湿关节炎也以关节为主要发病区,但以晨僵、关节的发热疼痛。”镇万林主任表示,严重的类风湿关节炎患者,后期会致关节功能和器质性的改变,如关节强直或畸形,功能丧失等为主。常呈慢性进行性病理改变的过程。

两病虽然有太多的不同,但它们又有着

相似,甚至有相互转变的可能。镇万林主任称,患者只要认真识别,做好充足的预防和治疗都可以有效减轻病痛、减缓病程。

两病都因遗传或是生活环境等多方因素有关,至今尚无特效药可以治愈,因此当发生类似病症是切勿自行治疗,因及时就医,正确的治疗,防止病情的加重和转变。镇万林主任最后提醒,患者平日应以预防为主,多加强体能锻炼,尽量避开温热潮湿工作、居住环境,在寒冷的季节注意保暖。

类风湿关节炎也会引起心血管疾病

□记者 叶子

55岁的市民李大妈近日频繁发生心绞痛,去医院检查后,医生建议她去看风湿科。日前,李大妈被咸宁麻塘风湿病医院确诊为“类风湿关节炎”。

类风湿关节炎是一种以致残性关节病变为为主的风湿病,除了关节肿胀疼痛、晨僵、关节畸形等典型的症状外,还可累及心脏、皮肤、眼、肝脏等关节外组织。镇万林主任介绍,由于心血管系统富含结缔组织,因此类风湿关节炎可累及心血管系统,引起高血

压、心绞痛、心肌梗死、心肌炎或心包炎等常见的心血管疾病,有时甚至是首发症状。

据了解,类风湿关节炎心脏受累最常见表现是心包炎,可出现在病程的任何阶段,多见于关节炎和类风湿因子阳性的患者。另外,镇万林主任强调,类风湿关节炎是早发动脉粥样硬化的心血管疾病加速发展的独立危险因素。

类风湿关节炎患者应警惕心血管疾病的发生,定期进行必要的心血管检查。另

外,改变生活方式如戒烟、适当的锻炼,减轻体重等对提高类风湿关节炎患者的生活质量也是有益的。

充足的睡眠对于心血管系统的保养起着重要作用。临床发现,许多心血管的患者有过分熬夜、过度疲劳、睡眠不足的经历。镇万林主任同时强调,风湿病人若出现心悸等轻微症状不能忽略,要及时就医,尤其是具有吸烟习惯或有高血压、糖尿病等心血管疾病危险因素的患者,更应早诊断、早治疗。

