

2017世界关节炎日 呵护关节,我们共同行动

每年10月12日是世界关节炎日,其目的就是要提醒人们,对关节炎要早预防、早诊断、早治疗,防止致残。咸宁麻塘风湿病医院主任医师黄莉华介绍,关节炎是最常见的慢性疾病之一,目前全世界关节炎患者有3.55亿人。在亚洲地区,每6个人中就有1人在一生的某个阶段患上关节炎这种世界头号致残性疾病。据统计,截止2015年我国关节炎病人约有1亿以上,而且人数还在不断增加。

关节炎的常见类型

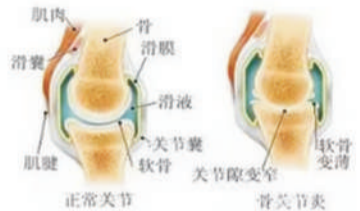
关节炎泛指发生在人体关节及其周围组织的炎性疾病,关节炎种类很多,最常见的有类风湿关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎等,此外还有痛风性关节炎、反应性关节炎、感染性关节炎、创伤性关节炎、银屑病关节炎等类型。

类风湿关节炎



该病常表现为小关节(手指关节、腕关节等)疼痛,且发病关节呈对称性。类风湿性关节炎患者80%在35-50岁之间,但老人、幼儿同样可发病。因其病因与遗传、感染、环境、免疫有着复杂关系,临床尚无法彻底根治,只能通过药物治疗控制病情,维持关节功能。

骨性关节炎



又称退行性关节病、骨关节炎。骨质增生与人体衰老密切相关,多数老人都可能伴有骨质增生,自然容易得骨关节炎。临床数据显示,45岁以下人群骨关节炎患病率仅为2%,而65岁以上人群患病率高达68%。在医生看来,人到老年都患有不同程度的骨关节炎。

强直性脊柱炎



多表现为脊柱、骶髂关节等中轴关节病变。病因不清,一般认为遗传因素、环境因素相互作用所致。该病男性多见,发病年龄多在40岁以前,严重者可导致脊柱和关节畸形而影响日常生活。

痛风性关节炎



痛风性关节炎是由于尿酸盐沉积在关节囊、滑囊、软骨、骨质和其他组织中而引起病损及炎性反应,其多有遗传因素,好发于40岁以上男性,多见于第一跖趾关节,也可发生于其他较大关节,尤其是踝部与足部关节。

“早预防”从吃穿住行开始

吃

关节炎患者饮食要定时、定量,食物的软、硬、冷、热均要适宜。不可因担心体质虚弱、营养不够而暴饮暴食,增加脾胃负担,伤及消化功能是风湿性关节炎的饮食需要注意的。饮食宜清淡,同时蔬菜瓜果均不可忽视,应搭配合理。

穿

如今在医院就诊的人群中,有很大一部分是由于穿衣不当导致的。须知追求美丽是要付出代价的,但是以健康

为代价,那可真是得不偿失。有些女性在冬天喜欢穿短裙和丝袜,夏天空调房里长期穿吊带、短裙、拖鞋等,都极易引起膝盖、肩、踝等关节受凉。

住

祖国医学认为,湿为阴邪,其性粘滞,易与寒、风等多种邪气合而为病,久居湿地,风寒湿邪易停滞关节导致气血运行不畅,关节屈伸不利。家居的环境对关节也会有一定的影响。因此我们要经常晒被褥、清洁室内,保证

卧室的清洁干燥。

合适的运动

有些人说关节炎要运动,有助于恢复;另一部分人却说“运动会加重关节损伤,你看那些运动员,关节都有伤!”其实,运动对关节一定是有好处的,但是前提是我们要选择适宜的运动,而且强度要因人而异。超过了自己的关节所能承受的活动强度,那关节就会受到损伤。除了运动,日常的护理也很重要。

“早诊断早治疗”是关键

生命在于运动,而运动靠的是健康的关节。只有保证关节的健康,摆脱关节炎的痛苦,才能享受运动的乐趣,享受更健康的生活。要想关节健康,平时保养必不可少,出现问题及时发现、尽快治疗,也是避免关节炎的重要途径。

在关节炎的治疗中,传统医学起到的作用不容忽视。我国的古籍很早就对关节炎有记载,古代叫做“痹症”,也有其他的记录。中医认为关节炎的

发生是多种因素共同作用的结果,有外部因素,也有内部因素,使关节炎患者深受其害。中医认为常见的引起关节炎的原因有:1、外感六淫之邪、2、痰浊瘀血内生、3、脏腑阴阳内伤、4、营气卫血失调

据介绍,医学能够治疗关节炎的方法中,最常用的是中药、针灸、按摩这三种。中医对于关节炎治疗的理论认为“风寒湿邪,痹阻经脉,致使经脉不通,不通则痛”,所以中药治疗

一般是以祛风散寒、解痉通络,活血化淤为目的,具有优于西药的治疗效果,对控制病情有很积极的意义。

针灸的作用就更加直接,能够起到疏通经络、温经活血的作用。虽然没有证据表明针灸治疗关节炎的原理,但是针灸治疗关节炎的效果是很多患者认可的。

按摩是许多关节肌肉疼痛的患者非常信赖、也经常选择的治疗方法。相比于针灸,按摩是在“享受中治疗”,因此获得了许多患者的欢迎。按摩同样有疏通经络的作用,能够缓解紧张的肌肉,使关节得到放松。

专家介绍

黄莉华



主任医师、湖北中医药大学兼职副教授;国家执业药师,院长助理,预防保健科、老年病科主任,院级学科带头人,硕士研究生毕业,国家级非物质文化遗产《镇氏风湿病马钱子疗法》第五代传承人,曾在北京中医药大学临床基础系进修一年。现任中国中西医结合防治风湿病联盟常委、湖北省中医药学会风湿病专业委员会委员。

参加工作以来始终坚持致力于治疗风湿病的研究,尤对风湿,类风湿及痛风性关节炎等疾病有一定的见解,参与了《风湿病专家谈风湿》一书的编写,先后在国家级刊物发表学术论文十余篇。

“呵护关节,行动起来”健康讲座

“世界关节炎日”的目的就是提高大家的预防意识,认识到关节炎的危害和严重性,做好早预防、早诊断、早治疗。为此,咸宁麻塘风湿病医院定于10月12日下午举行健康讲座活动,届时将邀请风湿病专家、主任医师黄莉华医师给大家带来一场关于关节炎预防、治疗的专题知识讲座。

1、主题:“呵护关节,行动起来”健康讲座;

2、时间:2017年10月12日(周四)14:30-16:30;

3、主讲:咸宁麻塘风湿病医院黄莉华主任医师;

4、地点:咸宁麻塘风湿病医院门诊五楼会议室;

5、讲座福利:参与本次讲座的来宾将获得精美礼品一份;

6、讲座报名方式:

①电话报名:0715-8618598;

②微信报名:关注麻塘医院微信公众号,点击活动报名即可。

“呵护关节,行动起来”健康义诊

1、时间:10月10日(周二)上午8:00-11:00

2、地点:咸安·银泰百货

3、内容:医生免费问诊、技师免费理疗、护士免费测量血压、血糖、尿酸,现场扫微信送礼物。

“呵护关节,行动起来”健康月优惠活动

1、时间:10月12日-31日

2、内容:活动期间门诊免挂号费、检查费(检验、影像)8折优惠;

3、活动对象:凭香城都市报活动当页报纸在麻塘风湿病医院·门诊一楼医保办登记即可生效。



咸宁麻塘风湿病医院
Rheumatism Hospital Of Matang Xianning

●二级甲等中医医院 ●医保、新农合定点医院 ●国家级非物质文化遗产
●全国诚信民营医院 ●全国优秀民营中医医院 ●全国青年文明号

院址:咸宁市桂乡大道2号

电话:0715-8618999