

春季腰腿胳膊痛? 麻塘专家提醒——

## 谨防春季风湿病找上门

通讯员  
熊振新  
记者  
叶子

春天万物复苏,气候乍暖还寒,是风湿病的高发期。这不,这几日,家住咸安区的陈婆婆便被风湿病折磨得难受不已。据介绍,陈婆婆患风湿病已有很多年,这些年经过咸宁麻塘中医医院(咸宁麻塘风湿病医院)医护人员的诊治和自身的调理,已经慢慢得到缓解。但前些天下了一阵雨,气候潮湿,温度降了而陈婆婆没及时添加衣服,胳膊就疼得受不了。

“进入春季以来,来就诊的风湿病患者逐渐增多。”该院风湿科三病区医生石欣介绍,春季万物生长,生机勃勃,同时也是风湿病易于发作的季节。石欣强调,风湿病患者在春季一定要格外注意,才可以有效预防风湿病复发。



## ■春季风湿病原因

“多数风湿病患者对气候变化敏感。因为春季多风,且气候时寒时暖,昼夜温差较大,易导致风寒侵袭,而风寒侵入机体则闭阻气血经络,经络不通,不通则痛,所以风湿病患者在春季特别是多雨时病情会加重。”石欣表示,春季气候转暖,降雨量开始增多,空气中湿度大,易受潮。春季骤变的外环境影响着人体内环境的稳定性,使得机体免疫功能出现异常,诱发无菌性炎症再次产生,炎症刺激滑膜、周围组织、血管等,关节出现肿胀、疼痛、晨僵等症状。在气候湿度变化大的季节或地区,患病率、复发率偏高。

石欣提醒,春天万物复苏,各种病毒、细菌等病原体复苏后更容易滋生繁殖,风湿病与细菌、病毒等感染有关,极易诱发感染,从而使病情反复发作。

## ■春季风湿病特点

据了解,风湿病分为免疫相关病症、代谢性疾病、脊柱关节病、退行性关节炎等几大类。其中,如血管炎、类风湿关节炎、干燥综合征、系统性红斑狼疮等免疫性疾病患者,身体会随着季节变化而变化,春天的冷暖骤然变化,使人免疫与防御功能下降,如致病的微生物、细菌、病毒等,也会乘虚而入,导致疾病的波动。

痛风类代谢性疾病患者主要与节假日期间过多进食肉类、海产品、高汤等,喝酒,吃火锅、熬夜等生活节律改变有关,春季昼夜温差大,饮水及运动量减少,也会导致尿酸升高。如强直性脊柱炎等脊柱关节病的复发,大多数与未

规律服药,延长用药时间,未及时至风湿科复查,同时与锻炼减少有关系。而膝骨关节炎等退行性关节炎的复发,则与穿衣厚运动少,日晒减少,天气变冷,血管收缩、气血受阻等有关。

## ■春季风湿病治疗

“一旦被诊断为风湿病,一定要早期就开始治疗,这样才能有效控制病变发展,保持患者关节功能、改善患者生活质量。”石欣介绍,风湿病的治疗中,药物治疗包括非甾体类抗炎药、慢作用抗风湿药、糖皮质激素、靶向药物、中药饮片及中药丸、散剂等。

其中,非甾体类抗炎药包括洛索洛芬钠、塞来昔布、双氯芬酸钠等,这些药物具有缓解炎症、镇痛作用,但长期应用可能出现胃肠道、肾脏、心血管等不良反应;慢作用抗风湿药包括甲氨蝶呤、来氟米特、硫酸羟氯喹片等,这些药物具有抗炎、抗免疫抑制作用,常见不良反应为肝损、骨髓抑制等;糖皮质激素因其强大的抗炎及免疫抑制作用,虽不良反应多,但仍是风湿病医生的重要武器,特别是弥漫性结缔组织病的治疗;靶向药主要包括细胞因子拮抗剂、T细胞调节剂、B细胞调节剂、Janus 激酶抑制剂等。靶向药物丰富临床治疗风湿病的治疗选择,同时为更多的患者达到临床缓解或低疾病活动度。因其价格相对昂贵,部分药物未纳入医保,发生感染的风险相对传统药物略高,一定程度的限制了其应用。

而中医药治疗风湿病则独具特色,由外感至大伤,由肌表至脏腑,由病之初至病之末,可寒可热,可攻可补,气血兼顾,阴阳和调。临床中当辨病、辨证、辨

症相结合,又要兼顾患者异质性。中医治法包括祛风散寒、祛湿清热、逐瘀化痰、补气养血等。临床中常用方如乌头汤、黄芪桂枝五物汤、宣痹汤、白虎汤、四妙散、阳和汤、归脾汤、独活寄生汤等。

## ■春季风湿病预防

“由于春季多风、湿气重、昼夜温差大等特殊气候,首先要注意保暖,防寒、防潮。还应预防上呼吸道感染、皮肤感染、消化道感染等。如出现感染,就应当及时、彻底治疗,避免诱发病情加重。”石欣强调,市民在日常生活中应尽量做到饮食清淡,生活规律。日常以豆类制品、瘦肉、蛋类,新鲜蔬菜、水果等优质蛋白、高维生素饮食为主。

“此外,充足的睡眠和合理的锻炼也是预防风湿病的关键因素。”石欣介绍,春天五脏主肝,避免熬夜可有效防止伤肝血,影响机体免疫平衡。而合理锻炼则可以增强体质,加速血液循环,增强关节的功能及周围组织活动和肌肉力量。

针对风湿病患者,石欣强调,春季风湿病复发时,患者应及时到医院检查,进行病情评估,规范化治疗。避免关节损坏程度增大、范围增多,且已被破坏的关节组织很难再修复,并出现并发症等,增加了后期的治疗难度,并给自身带来更大的病痛。

总之,春季风湿病病情活动,与多种因素导致的病情未能达到临床缓解或低疾病活动度,所以,要避免病情随季节或天气变化而变化,首要任务是稳定病情。一旦病情复发,除了进行日常自我管理,更重要的是科学检测,进行系统化规范治疗,避免出现风湿病反复发作。

## 专家简介



黄蔚华, 治未病中心主任、主任医师、医学硕士、国家执业药师。

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。湖北中医药大学兼职教授,咸宁市新世纪高层次人才。

现任世界中医药学会联合会风湿病专业委员会理事、世中联李时珍医药研究与应用专业委员会理事、湖北省中医药学会风湿病专业委员会委员、湖北省中医药学会儿科专业委员会委员、咸宁市中医药学会理事、咸宁市医学会医疗事故技术(医疗损害)鉴定专家库成员,先后在国家级刊物发表学术论文十余篇。

参加工作二十年来,始终坚持致力于治疗风湿病的研究,对风湿、类风湿、产后风湿、儿童风湿病、幼年特发性关节炎、强直性脊柱炎及痛风等疾病有独到的见解,并擅长膏方调理亚健康人群、慢病人群及特殊人群等。

## 专家简介

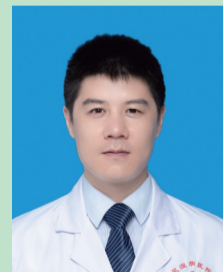


石欣, 副主任医师、国家执业药师。

国家级非物质文化遗产《镇氏风湿病马钱子疗法》传承人。师从著名风湿病专家镇万雄、镇万林主任医师。长期从事风湿病的中医药研究及临床工作,先后参与编写了中国医药科技出版社出版的《类风湿关节炎针刀整体松解治疗与康复》《肩关节疾病针刀整体松解治疗与康复》等专著。在国家及省级刊物发表医学论文数篇。

擅长中西医结合治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风性关节炎、银屑病关节炎、干燥综合征、系统性红斑狼疮、颈椎病、腰椎间盘突出、坐骨神经痛、骨关节炎、股骨头坏死等疾病。

## 专家简介



牛志尊, 风湿科病区主任、主治医师、医学硕士、国家中药学与药学双执业药师。

国家级非物质文化遗产《镇氏风湿病马钱子疗法》传承人,师从鄂南名老中医镇万雄、镇万林教授,湖北省中医院名中医马作峰教授,同济风湿免疫疾病专家张胜桃教授。参与国家级课题《伤寒全生集》校对编写、参与湖北省中医药中西医结合科研(重点)项目及湖北省自然科学基金项目等多个课题研究,发明实用型专利4项,多次荣获省市专业比赛大奖,发表学术论文10余篇。

擅长中西医结合治疗类风湿关节炎、幼年型关节炎、痛风、颈肩腰腿痛、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎、干燥综合征、系统性硬化病、多发性肌炎、皮肌炎、血管炎等。亦擅于调治脾胃病、心脑血管疾病、内分泌、妇科、儿科疾病及亚健康状态。