

冬意浓,关节“闹脾气”

专家教你如何防治风湿病

本报记者 李嘉

清晨醒来,手指僵硬得像被“冻住”,活动几下才慢慢缓解;阴雨天时,膝盖隐隐作痛,仿佛能“预报天气”;久坐后起身,关节发出“咔嚓”声,甚至伴随肿胀……这些可能是风湿病悄然逼近的信号。

科学看待风湿病

有人说“风湿病是不死的癌症,都治不好”,也有人认为“激素副作用太大,用了会导致股骨头坏死”,这些说法正确吗?

专家表示,要科学看待风湿病,风湿免疫病是一类由于免疫功能异常、紊乱,错误地攻击了自身组织、细胞而导致的慢性疾病,如类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮等。

这类疾病目前确实难以做到彻底根治。但是,随着现代科学技术、诊疗技术的发展,绝大多数患者通过规范、系统的诊疗,能够非常好地控制病情进展,缓解症状,减少器官损伤,高质量长期带病生存。所以应该摒弃“不死的癌症”这种悲观的认知。同时必须提醒的是,在医学发展的现阶段,不存在所谓能“去根”的“神药”或“偏方”,患者切勿轻信,应坚持在具备资质的医疗机构接受规范治疗。

风湿免疫病治疗的常用药物激素,关键在于科学合理使用。激素在风湿病治疗中非常重要,尤其是风湿病急性发作、快速进展的时候,能够帮助患者迅速控制住炎症,保护器官不受损伤,是风湿病的重要治疗手段。

大家所担心的骨质疏松、糖尿病、股骨头坏死这些副作用,其实主要与长期、大剂量、不规范使用激素相关。在风湿免疫科临床诊疗中,要严格遵守“个体

化、适量、适当疗程、逐渐减停”的原则。医生常规也会采取针对激素可能的副作用,进行补充钙剂、维生素D,定期监测骨密度等预防的措施,最大限度地降低相关风险。因此,患者应该在专业医生指导下,理性看待激素治疗,切勿因过度恐惧而避免用药,导致疾病失控。所以规范诊疗是战胜风湿免疫病的关键。

正确处理关节疼痛

很多关节炎患者冬季症状加重,有的人选择“硬扛”,有的人选择寻求偏方,这些做法有什么隐患,如何处理风湿性关节炎疼痛?

在冬天面对关节疼痛症状加重,“硬扛”或者“寻求偏方的治疗”都是不可取的。在冬季,一些关节炎患者会感到症状有所加重,是因为气温、湿度、气压等的变化影响到关节的局部循环,引起炎症反应,从而诱发和加重疼痛的自觉症状。“硬扛”可能会错失早期治疗的干预窗口,导致病情进一步加重,甚至出现不可逆的损伤。“偏方”成分往往不是特别清楚,可能违规添加激素或者其他毒性物质,不仅耽误病情,可能还会带来相关的损伤。

冬天风湿病患者面对疼痛症状加重,应该怎么做呢?专家建议:

第一,针对诊断明确的患者,坚持规范的治疗是核心。面对疼痛症状加重,患者着急时可能想自己调整药物,专家

建议第一时间与相关的医生进行沟通,评估是否为病情进展,由专业的医生来帮助调整治疗药物,不希望患者自行停药、停药和加药。

第二,冬季寒冷,物理保温非常重要,对疼痛关节采取局部的保温、热敷,佩戴相应防护工具都是正确的,可以缓解关节相关不适症状。当然也要避免过热,要避免局部皮肤烫伤。

第三,生命在于运动,关节很重要的就是运动功能,因此在寒冷的冬季,适度的功能锻炼必不可少。在病情得到很好控制的情况下,要坚持适量的运动,散步、广播操等低强度运动有助于维持关节的功能和肌肉力量。此外,还要避免盲目进行高强度、负重的器械训练,以免加重关节损伤。

总的来讲,科学应对冬季的病情波动,需要患者保持理性的态度,坚持“规范治疗为主,保暖锻炼为辅”的原则,与医生配合好,安稳过冬。

科学预防有诀窍

不少人认为风湿免疫病是因为免疫力低下或是潮湿环境中“冻”出来的,这些说法正确吗?如何科学预防风湿病?

专家表示,“风湿病是免疫力低下导致的”这一说法是常见的误区。风湿免疫病的本质不是简单的免疫力强弱的问题,而是免疫功能紊乱导致了“敌我不分”的失衡状态,攻击自己的身体。所以

盲目地服用一些所谓的“增强免疫力”的药品、补品,不仅不会带来很好的效果,反而可能会激活免疫异常,加重病情。

风湿病不是冻出来的?专家表示,虽然寒冷、潮湿环境下可能会使患者感觉局部症状加重,但这些只是外在因素带来患者自身身体的变化。我们不能错误地把这些诱因当作风湿免疫病免疫紊乱的病因,这样容易延误对疾病的科学诊治。

怎么预防风湿病?对于如何预防风湿病和维护免疫系统的稳定,保持健康的生活方式,专家提出几点建议:

第一,免疫系统与精神、内分泌系统是相互作用的,因此要避免长期过度的精神压力,要学会疏解压力、情绪管理和释放压力。持续的压力应激,会干扰免疫系统的正常功能,使其失衡。

第二,风湿免疫病患者要严格避免吸烟并远离二手烟,已经证实吸烟是多种风湿免疫病明确的风险因素,包括导致发病和诱发病情加重,所以要避免吸烟和吸二手烟。

第三,冬季应该注意预防感染。某些呼吸道病毒、细菌感染,肠道感染都可能诱发体内免疫系统失衡,导致自身免疫反应加重。特别提醒,如果出现以下情况,如感染后皮肤、关节症状加重,不明原因发热等,要及时到风湿免疫科进行排查,实现“早诊断、早干预、早治疗”,才能更好地控制住风湿免疫病。



武汉大学中南医院嘉鱼医院

走进基层送健康 关爱病患暖人心

本报讯 记者李嘉报道:近日,嘉鱼县潘家湾镇东村村村民代表将一面写有“关爱病患暖人心,医德高尚医术精”的锦旗送到武汉大学中南医院嘉鱼医院外联部工作人员手中,表达对科室长期以来扎根乡镇、贴心服务潘家湾镇东村村及周边基层群众的感激之情。

该院外联部科室工作人员主动走出医院,将潘家湾镇东村村作为重点服务区域之一,联合东村村村委会、村卫生室开展

系列健康服务。

他们邀请武汉大学中南医院省内知名专家定期在乡镇卫生院进行定期帮扶指导,组织医院内科、外科等医疗专家团队在东村村文化广场、村卫生室开展免费义诊,为村民提供血压测量、血糖检测、慢性病用药指导、常见病咨询等服务;为65岁以上老人、高血压、糖尿病患者等重点人群建立专属健康档案,提供饮食建议、康复训练指导等个性化健康服务。

针对村民“看病难、取药难”的问题,外联部联合潘家湾镇卫生院开展“政策进乡村”宣讲会,用方言解读政策细则;同时开通“乡镇便民就医通道”,为需要到县级医院就诊的村民提供预约挂号、陪同检查等“一站式”服务,先后帮助多位东村村村民顺利完成住院治疗、术后复查,有效解决了基层群众就医“烦心事”。

“上次我老伴突发心脏病,多亏了外联部的同志迅速联系好救护车,还跟着到

医院帮忙办住院手续。”潘家湾镇东村村民王大爷激动地说。

该院外联部工作人员表示,村民的认可比任何荣誉都珍贵,外联部将继续贯彻落实“基层医疗服务”,增加每月服务频次,引入特色服务,同时加大各医共体单位基层医护人员培训,搭建“县—镇—村”三级医疗帮扶网络,让健康服务扎根乡村,让村民在家门口就能享受到优质医疗资源。

身上的痣会癌变吗?

本报记者 李嘉

很多人身上都有痣,也有人担心这些痣会癌变,哪些痣的癌变率比较高需要切除呢?

色素痣很多人都关心,其实人人都会有,尤其到了青春期之后,痣会明显增多。专家表示,色素痣恶变的概率其实非常低。成年人可能平均有二三十个痣,其中只有极少数的色素痣会恶变为黑色素瘤。

另外,黑色素瘤当中仅有30%左右是从色素痣恶变而来。也就是说,大多数的恶性黑色素瘤从一发生就是恶性的,并不是从色素痣转变而来。但是在成年人中,

尤其是40岁以上的人群,如果新发生一些这样的损害,这个时候要仔细鉴别诊断,要格外警惕。

如果身上的痣出现了以下特征,大家要予以关注。

首先是不对称。一个色素痣“横切”一下,“纵切”一下,比对上下左右是不是对称,如果不对称,就不是好的征兆。

第二,要看痣的边界是否规则。如果痣跟周边正常皮肤很难界定,比较模糊,这时候要小心。

第三,痣的颜色不均匀。如果痣里面同时出现黑的、白的、褐的、红的、蓝

的、灰的等多种颜色,实际上预示着可能存在高风险。

第四,痣的大小。一般直径大于6毫米的黑色皮损,大家要小心,建议到医院去看看、咨询一下。

第五,痣的变化快。如果一个痣样的皮损,短期内出现了破溃、结痂、出血等,一定要到医院看一看。

当然,这些都是大家日常生活中容易观察到的点,并不是说痣有了这些变化就一定是恶变,只是这些变化提示大家要及时到医院让皮肤科医生帮助判断。

在我国,黑色素瘤的类型以肢端型黑

色素瘤为主,主要发生在手、脚的部位。所以如果在这些部位出现了一些黑斑,大家的警惕性要高一些。

从治疗角度来说,如果是面部1至2毫米、扁平、没有凸起的色素痣,出于美容需求,大家可以选择激光治疗的方法,效果通常也是令人满意的,但有瘢痕体质的患者要注意。

如果说单个色素痣的面积比较大,而且凸起的,建议还是通过手术的方法治疗。采用美容缝合能尽可能地减少术后瘢痕的风险,术后也可以通过病理来明确诊断痣的性质。

关于公布“关注视力防控先行”创意短视频评选结果的通知

各县(市、区)教育局、市直各学校(幼儿园):

为积极响应国家关于青少年近视防控工作的号召,创新健康知识科普形式,市教育局自2025年3月发布“关注视力 防控先行”创意短视频征集活动以来,共收到来自市直及各县(市、区)的85份视频作品。2025年11月,市教育局举行了评选活动,全市共评选出一等奖7个、二等奖10个、三等奖17个、优秀奖10个。现将本次短视频评选活动结果予以公布。

附件:2025年咸宁市“关注视力 防控先行”创意短视频评审结果
咸宁市教育局办公室
2025年12月16日
(咸宁市教育局供稿)

视力健康教育

咸宁市“关注视力 防控先行”创意短视频评审结果			
序号	县市区	作品名称	名次
1	赤壁市	赤壁市实验外国语学校 作者:教师:郭洪 徐少波 谢维林	一等奖
2	赤壁市	赤壁市首义街小学 作者:学生:401班 曹思远 曹思远	
3	咸安区	咸宁市第一小学 作者:学生:2021班 高维翰 胡柳	
4	嘉鱼县	嘉鱼县实验小学 作者:学生:301班 廖晨昊 廖晨昊	
5	崇阳县	崇阳县第五小学 作者:教师:曹雪 钟雨晴	二等奖
6	通城县	通城县第一小学 作者:学生:302班 熊君祺 熊君祺	
7	通城县	通城县实验小学 作者:教师:李冬冬 李冬冬	
8	通城县	通城县实验小学 作者:教师:王雨君 王雨君	
9	嘉鱼县	嘉鱼县南门外小学 作者:教师:黄妍 何欣 刘雅琳	三等奖
10	通城县	通城县第一小学 作者:学生:204班 黎雨婷 黎雨婷	
11	崇阳县	崇阳县实验小学 作者:教师:陈秀秀 陈秀秀	
12	嘉鱼县	嘉鱼县实验小学 作者:学生:106班 葛梓旭 葛梓旭	
13	崇阳县	崇阳县实验小学 作者:教师:陈真 陈真	优秀奖
14	崇阳县	崇阳县实验小学 作者:学生:203班 雷雨珊 雷雨珊	
15	崇阳县	崇阳县实验小学 作者:教师:程静 程静	
16	嘉鱼县	嘉鱼县实验小学 作者:学生:207班 黎雨婷 黎雨婷	
17	崇阳县	崇阳县实验小学 作者:教师:舒露 舒露	优秀奖
18	嘉鱼县	嘉鱼县实验小学 作者:学生:208班 黎雨婷 黎雨婷	
19	咸安区	咸宁市实验小学 作者:教师:李金 李金	
20	通城县	通城县实验小学 作者:学生:106班 葛梓旭 葛梓旭	
21	嘉鱼县	嘉鱼县实验小学 作者:教师:曹上珍 曹上珍	优秀奖
22	崇阳县	崇阳县实验小学 作者:教师:程静 程静	
23	嘉鱼县	嘉鱼县实验小学 作者:学生:203班 黎雨婷 黎雨婷	
24	咸安区	咸宁市实验小学 作者:教师:李金 李金	
25	通城县	通城县实验小学 作者:学生:106班 葛梓旭 葛梓旭	优秀奖
26	崇阳县	崇阳县实验小学 作者:教师:程静 程静	
27	嘉鱼县	嘉鱼县实验小学 作者:学生:208班 黎雨婷 黎雨婷	
28	咸安区	咸宁市实验小学 作者:教师:李金 李金	
29	崇阳县	崇阳县实验小学 作者:教师:程静 程静	优秀奖
30	嘉鱼县	嘉鱼县实验小学 作者:学生:203班 黎雨婷 黎雨婷	
31	通城县	通城县实验小学 作者:教师:李冬冬 李冬冬	
32	嘉鱼县	嘉鱼县实验小学 作者:教师:曹上珍 曹上珍	
33	嘉鱼县	嘉鱼县实验小学 作者:教师:曹上珍 曹上珍	优秀奖
34	嘉鱼县	嘉鱼县实验小学 作者:教师:曹上珍 曹上珍	
35	嘉鱼县	嘉鱼县实验小学 作者:教师:曹上珍 曹上珍	
36	嘉鱼县	嘉鱼县实验小学 作者:教师:曹上珍 曹上珍	
37	咸安区	咸宁市实验小学 作者:教师:李金 李金	优秀奖
38	崇阳县	崇阳县实验小学 作者:教师:程静 程静	
39	通城县	通城县实验小学 作者:教师:李冬冬 李冬冬	
40	嘉鱼县	嘉鱼县实验小学 作者:教师:曹上珍 曹上珍	
41	咸安区	咸宁市实验小学 作者:教师:李金 李金	优秀奖
42	咸安区	咸宁市实验小学 作者:教师:李金 李金	
43	咸安区	咸宁市实验小学 作者:教师:李金 李金	
44	赤壁市	赤壁市实验小学 作者:教师:李金 李金	