

年轻人最怕 免疫系统出问题

如果出现各种关节肌肉肿痛 两个以上脏器受损看风湿科

虽然风湿免疫疾病很常见,但很多市民对风湿病的了解,多数停留在老年人腰腿痛、类风湿关节炎上。其实不然,面部四肢皮疹、肌肉关节疼痛、贫血水肿等,乍一看像是皮肤科、骨科、血液科、肾科等解决的问题,实际上可能是风湿免疫性疾病。风湿免疫性疾病可侵犯身体任何一个组织,如遇两个或以上的系统或脏器受损,一定要到风湿免疫科进行诊治,以争取宝贵的治疗时间。

提醒

十大症状 看风湿免疫内科

风湿病包括很多具体的疾病,有十大类,近百个病种。常见的如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、系统性血管炎、多发性肌炎/皮肌炎、系统性硬化症、强直性脊柱炎、干燥综合征、骨关节炎、痛风等,但风湿病的先兆表现却有相似之处。蔡小燕表示,如果出现以下一些不适,就要提高警惕,及时就诊,避免错过治疗的最佳时期。

1. 关节肿痛或疼痛,如果有关节明显的肿胀,赶紧就医。
2. 肌痛、肌无力。
3. 双手或双足遇冷或情绪改变时变白,得暖或情绪稳定后变红、变紫。
4. 口眼干燥、反复的腮腺肿大。
5. 下背疼痛和交替性臀部疼痛,足跟痛或其他肌腱端部位疼痛。
6. 水肿、蛋白尿。
7. 贫血、血小板减少。
8. 不明原因的长期发热。
9. 反复的眼炎、皮疹、皮肤破溃。
10. 不明原因动静脉血栓。

风湿病较容易误诊漏诊

广州市第一人民医院风湿免疫科主任蔡小燕介绍,大医院的风湿免疫内科更像一个集合各种疑难病例的专科,正是因为医学界各个专科的划分是按生理和解剖结构,如心内科、呼吸科、肾内科、皮肤科等。而风湿免疫性疾病常涉及多个专科,表现又复杂多样,皮肤、关节、心、脑、肺、肾,以及血液系统都有可能侵犯,往往导致临床上的误诊和漏诊。

正常的免疫功能在于对

抗细菌、病毒等入侵者,或接受移植的器官等外来物,或清除自身变异的癌细胞、衰老、坏死的细胞等方面发挥作用。当免疫功能发生紊乱,误将自身组织作为入侵者,则会发生自身免疫性疾病。有些自身免疫病,针对性很强,只损害一个组织或脏器。比如损害产生胰岛素的胰岛细胞,导致1型糖尿病;损害甲状腺,引起桥本氏甲状腺炎或甲亢等。而风湿病的免疫功能紊乱后,针对性不强,导致多部位的损

害。比如系统性红斑狼疮、系统性血管炎、多发性肌炎/皮肌炎等。

蔡小燕提醒,如果出现各种关节肌肉的肿痛,两个或以上脏器受损,如肾炎+关节炎、皮疹+肾炎、关节痛+胸积水、贫血+肾炎等情况,或反复发热1个月以上,诊断仍不明确,抗感染治疗无效等情况,需要及时找风湿科医生,明确是否有风湿病,以免误诊。她介绍,许多临床专科的疑难杂症,有可能就是很普通的风湿病。

风湿病不仅仅是关节痛

风湿病并不是老年人的专利。蔡小燕介绍,很多风湿病发病年龄都是青壮年时期。例如系统性红斑狼疮是典型的自身免疫疾病,这个病就好发于年轻女性,发病高峰为15-40岁,发病可急可缓,临床表现多种多样。还有强直性脊柱炎,也是专门侵犯年轻人的一种关节病,尤其是青年男性。强直性脊柱炎早期主要表现为颈、背、腰、骶、肩等脊柱的疼痛,或者下肢大关节、足跟的疼痛或肿痛,常常误诊为扭伤或劳损。

风湿病常常被误诊。蔡

小燕称最近风湿科就接诊过这样一个患者:28岁的张小小姐平时很少锻炼,偶然受朋友之邀打了一场羽毛球,当晚即出现右胳膊肌肉肿胀、疼痛,后来变硬,并逐渐累及右腿、左胳膊及左腿,发展到右胳膊肌腱挛缩,活动明显受限。张小小姐四处求医多月,诊断不明,怀疑外伤,治疗效果不佳。上个月辗转来到该医院,经病理检查和核磁共振检查,确诊为“嗜酸性筋膜炎”。

蔡小燕介绍,嗜酸性筋膜炎以男性多见,男女患病之比是2:1,发病年龄30-60

岁为多,发病前常有过度劳累史。剧烈运动、外伤、受寒及上呼吸道感染等,亦可能诱发此病。常以肢体皮肤肿胀,绷紧,发硬起病,或兼有皮肤红斑及关节活动受限。患者往往出现皮下深部组织硬肿,患肢上举时,可见表面皮肤凹陷。一般无明显全身症状,少数患者伴有有关节肌肉酸痛、乏力、低热等,时间久了还可能导致肢体挛缩和功能障碍。张小小姐得到确诊后,进行激素、环磷酰胺等药物的积极治疗,目前四肢肌肉硬肿和肌腱挛缩的症状改善,病情得到有效控制。

初春老人暖胃 要“内外兼修”

●喝热粥,吃温性食物

温食下肚,胃里立刻就会变得暖洋洋。从中医方面,推荐经常喝些热粥或鱼汤。粥中可以加点具有温中散寒作用的姜,具有一定的暖胃止痛作用。比如,高良姜10克、干姜5克、大米50克,大米洗净后加水熬粥,快熟时,加入高良姜、干姜,至米熟粥成即可,温热服食。由于高良姜和干姜都含挥发油,可排除消化道积气,缓解胃脘不适。

核桃、猪肚、红枣粥也是不错的暖胃佳品。核桃5克、猪肚30克、粳米50克、红枣3枚,煮粥食用。核桃又名胡桃,与猪肚均属温性食物,核桃入肾经,猪肚入脾胃经,红枣甘温,益气血补脾胃,适用于胃寒症。

●敷热贴,穿暖马甲

暖胃要“内外兼修”。天凉时一定要添加衣物给胃部保暖,比如穿上马甲或肚兜。此外,可以在看电视或睡觉时,将合适温度的热水袋或热贴等放在胃部物理保暖,还可以根据情况选用灸贴贴敷于三里、中脘等穴位温胃散寒。

●常泡脚

脚部穴位众多,可直接影响到全身的健康。因此,经常用热水泡脚也能起到一定的暖胃作用。建议在泡脚水中加入约5克川椒,水温微烫,每天泡脚20分钟。

除以上方法外,老人还应注意控制寒性食物的摄入,如西瓜、黄瓜、茄子、海带、螃蟹、蘑菇等。需要提醒的是,门诊中常见因吃错东西导致胃部不适的老人。比如,有老人为了降脂常年吃木耳、蘑菇;有老人牙口不好,常年吃软烂的茄子;有人在海鲜上市时,吃螃蟹过多等。事实上,上述食物属凉性,不管是否加热都不应多吃,否则极易损伤脾胃阳气,导致胃寒。

吃点味冲的食物 祛散阴寒



初春气温回升比较快,但由于此时还处于冬春交际时段,经常会有冷空气侵袭造成气温下降,这就形成了“倒春寒”的现象。

经过一冬天的寒冷,人体的阳气已经深藏于体内不能散发,所以在“倒春寒”时可以吃一些葱姜蒜等味冲的食物,它们能够益气通阳、祛散阴寒,而其中所含的有效成分还能起到杀菌防病、预防感冒的功效。

此外,葱、姜、蒜、洋葱、白萝卜、芥末等食物中的活性成分含硫化物,具有很强的抗氧化作用,可以减少自由基产生,预防衰老。

需要提醒的是,含硫化物等活性物质遇热会被破坏。所以吃味道冲的食物时,尽量少高温加热,能生吃的就尽量生吃,接受不了生吃辣味的,也不要煮得太熟太烂。

“三宝羹” 健脾养胃助消化

三宝羹做法非常简单,将红薯、山药、南瓜一起打成糊状,春天吃点三宝羹,不仅能帮助消化、增添食欲,还能健脾养胃,增强身体免疫力,尤其适合老人和孩子。

原料:红薯20克、南瓜50克、山药30克。做法:将上述材料洗净蒸熟,加300毫升凉开水,用搅拌机搅匀即可。

红薯富含大量的胡萝卜素,对儿童以及老人的视力都有益处。它含有钙、钾、镁,可减缓因年龄的增长而造成的钙质流失。此外,红薯的热量只有同等大米的1/3,而且几乎不含脂肪和胆固醇,是很好的低脂、低热量减肥食品。红薯中含有大量膳食纤维,能帮助刺激肠道蠕动和消化液的分泌。还能对皮肤起到滋润、柔软之功效。

南瓜含有丰富的果胶,果胶有极好的吸附性能,有抗环境毒物之功效,还能缓解消化道溃疡。南瓜还含有丰富的豆油酸,能滋养脑细胞,清除血管内壁的沉积物,提高脑功能,非常适合老人和小孩。南瓜中的矿物质和微量元素,对维持机体健康具有极其重要的作用。山药能生津润燥,有滋养皮肤、毛发作用。三者搭配,味道清甜粘腻,有健脾养胃,平衡血脂、血糖、清肠排毒的功效。

(本报综合)

吃木耳也有讲究

彻底煮熟 充分咀嚼 不可吃太多

木耳是老百姓的常见食材,但一次吃太多就不容易消化,对于一些老人和小孩来说还可能有发生肠梗阻的危险。木耳、金针菇、蘑菇这类食品一定要彻底煮熟、充分咀嚼,一次不可吃得太多,否则肠梗阻急性发作起来很要命。

近日,广州的赖先生早上起床觉得胃痛、恶心,到了下午疼痛感更加明显剧烈,痛得汗如雨下、手脚冰凉。老伴陈女士可急坏了,赶紧将赖先生送到医院,最终被确诊为“肠梗阻”。经过手术,赖先生恢复良好。医生发现,导致赖先生肠梗阻的竟然是常见的食材——木耳,赖先生小肠近回盲部堆积了大量没嚼碎、未消化的木耳,估计木耳没嚼烂,入腹后体积继续膨胀,无法通过回盲瓣,形成了急性肠梗阻。

“想想都后怕,真是没想到,也没听说过类似的事。”陈女士听说木耳能通血管,营养丰富,还有补肾、润肺等功效,那天傍晚就做了木耳蒸鸡这道菜。赖先生说当时觉得饭菜合胃口,就“囫圇吞枣”地将木耳吃进去了,也没嚼透。不料,只过了小半天的工夫,就出现

腹痛、恶心的症状,而且越来越严重。

肠梗阻是普外科常见的疾病,急性肠梗阻多由过量饮食、消化不良而引起,其典型症状是腹部阵发性绞痛、恶心、呕吐、腹胀、便秘等。值得注意的是,急性肠梗阻容易被误诊为肠扭转、阑尾炎等。肠梗阻一旦被确诊,大多数应当立即做手术排除梗阻,否则可能造成肠坏死、急性腹膜炎、中毒性休克等,甚至可能危及性命。

据了解,临床上因食用木耳不当而发生肠梗阻的老年人并不少见,另外也有食用金针菇、蘑菇不当而入院手术的病例。这类食物一定要煮熟,并且完全咀嚼才能吞下,注意一次不可吃得太多。特别是小孩和老人,消化功能较差,一次贪食过量有可能惹出麻烦。



黑白木耳各有功效

白木耳

富含维他命D,能防止钙的流失,对生长发育十分有益;所含磷脂有健脑安神作用,适合中老年人食用。中医认为,白木耳有润肺生津、补养气血、滋肾益精等功效,适合呼吸器系统较弱的人群。

黑木耳

铁的含量是各种素食中最多的,常吃能养血驻颜,并可防治缺铁性贫血。此外,黑木耳中的胶质具有极强的吸附能力,可减少粉尘对肺的伤害;

黑木耳内还有一种核酸物质,可以降低血中的胆固醇水平,对冠心病、动脉硬化患者颇有益处。

也可以将双耳用温水发泡后,与冰糖和水一起,放蒸笼中蒸熟,制成双耳汤,具有滋阴润肺、补肾健脑的功效。

黑木耳色泽黑褐,质地柔软,味道鲜美,可素可荤,营养丰富。黑木耳被誉为“素中之王”,具有很高的营养价值。黑木耳味甘性平,有排毒解毒、清胃涤肠、凝血止血等功效。