

早期发现风湿病 12个“蛛丝马迹”

风湿病是指影响骨关节及其周围软组织的疾病。常见的有类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征、痛风、白塞病、系统性硬化、皮炎、骨关节炎等。风湿病对人类健康危害较大,但只要警惕风湿病的“蛛丝马迹”,及时就诊,就可最大限度降低致残率,提高生活质量。那么,如何发现这些蛛丝马迹呢?

四肢关节疼痛或肿胀 双手小关节(近端指间关节和掌指关节)肿痛是类风湿关节炎的症状。远端指间关节、膝关节肿痛并有骨性结节则要考虑骨关节炎。单侧第一跖趾关节(大脚趾后)或内外踝部的突发肿痛常提示痛风。腕、肘、肩、膝关节的疼痛和活动受限也是类风湿关节炎的常见症状。

腰骶部疼痛僵硬 晨起或

久坐后的腰骶部疼痛、僵硬,甚至夜间痛醒,晨起活动后减轻,需警惕强直性脊柱炎,该病多见于青少年男性。

晨僵 指清晨起床后关节、腰背、软组织的黏着感,活动后可减轻。类风湿关节炎的晨僵可持续1小时以上,其他疾病的晨僵时间相对较短。

关节变形 类风湿可出现手指的“天鹅颈”“纽扣花”样形态和手指向内侧偏斜。骨关节炎常出现远端指间关节的膨大。当出现关节变形多数已经不是早期症状,若能及时诊断和治疗,多可以避免或者减轻这种情况发生。

口干眼干 反复出现的口干眼干燥,可能是原发或继发性干燥综合征,该病有时伴大量龋齿和牙齿脱落,也可出现唇炎、舌炎和腮腺肿大。

皮疹和紫癜 系统性红斑狼疮可出现面部的蝴蝶疹,也可有下肢的紫癜(出血点)。多种系统性血管炎也可出现四肢的皮疹或紫癜。

反复口腔溃疡 反复口腔溃疡可出现在白塞病病人身上,往往合并外生殖器溃疡及眼部病变。

日光过敏 晒太阳后总出现皮肤不适甚至皮疹,可以是红斑狼疮的表现,也见于未分化结缔组织病、混合性结缔组织病等。

雷诺现象 指双手手指遇冷变白变紫,取暖或情绪稳定后恢复正常肤色。这种症状可见于很多弥漫性结缔组织病,常伴有表情僵硬、指端的溃疡坏死等。

不明原因发热 多种风湿病的活动期都可以出现发热,

以低热多见。若长期发热(超过4周),使用抗生素无效,并排除肿瘤的患者,很可能是风湿性疾病。风湿热、反应性关节炎常以发热为初始症状之一。

肌痛肌无力 不明原因出现四肢肌肉疼痛、乏力,需排除多发性肌炎,尤其是同时出现了皮疹(如眼眶周围、颈前或手指的皮疹),高度怀疑是否为皮肌炎。

局部或全身皮肤硬化 局部或全身皮肤硬化常见于硬皮病,晚期可能会导致脏器的损害,早期诊断并积极治疗,有利于控制病情进展。

风湿病的表现多种多样,如果您发现了上述的“蛛丝马迹”,请及时到风湿专科就诊,以免延误最佳治疗时机。(广东省中医院风湿科主任医师 何羿婷)

切换步长散步 关节磨损小

常步行能有助骨膜分泌更多的润滑液,但对行走的步长有讲究。如果长期以同样的步长快步走,本身呈球形的膝关节面就会长期被“定点磨损”;反之,如果能先以小碎步行走一段路程,再转换成迈大步走,经常切换步长,则能减少膝关节的小范围频繁磨损。对不适合负重行走的老人来说,应在单腿站立的状态下进行另一侧腿的甩腿运动,可有助膝关节的康复。

建议老年人散步选择软硬适中、对足弓有足够支撑的运动鞋,最好不穿布鞋,如果一定要穿布鞋,也必须在鞋中垫上足弓垫。(广州市红十字会医院脊柱创伤科主任 梁伟国)

“健康的胖”不存在

近日,同济医学院公共卫生学院对近1.8万人进行研究发现:代谢正常的超重者,得糖尿病的风险是体重保持正常者的1.5倍;而代谢正常的肥胖者则风险更高,增加1.74倍的风险。也就是说,根本不存在代谢正常的肥胖,体重超标的人应该减重。

上海瑞金医院也曾对21万国人进行过研究,证实“良性”肥胖不存在:只要胖,不管是体态均匀的胖还是腹部肥胖,10年内得心血管病的可能性都会大大增加。

鼓励通过运动和控制饮食把体重降下来,但是运动减肥效果有限,主要还应控制食物的总摄入量。BMI指标大于28的重度肥胖患者,应及早走进医院。(北京友谊医院副院长 张忠涛)

走路胯骨响要小心

走路时胯骨部位“咔咔”响,要当心是弹响髌。

弹响髌的表现:一是腹股沟处疼痛或臀部深处痛,髌关节屈曲内旋时更加明显;二是髌关节屈曲内收内旋等活动受限,关节闪痛、关节锁紧;三是X线片可见股骨头颈处发育异常;四是髌关节在主动伸屈活动和行走时,出现听得见或感觉得到的响声。如有上述症状,需及时诊治。没有疼痛时,一般无须干预,但如果伴有疼痛,就要明确是否患病。

临床上,解决此问题有两种手段,一是保守疗法,包括改变髌关节的运动方式,即避免过度屈曲髌关节和减少运动量,以及应用非甾体类抗炎药来缓解症状;二是利用关节镜手术,恢复股骨头颈的正常形态。(哈尔滨市第一医院骨科主任 赵建翌)

看楼房没立体感 当心眼中风



厦门70多岁的刘先生在家中擦地板时,抬头看对面的楼房,觉得不太对劲,没有立体视觉(看东西没有远近和立体感)。他捂住一只眼,发现左眼除了光以外,什么都看不到了。休息两个小时没有好转,这才到医院就诊。

厦门大学附属中山医院眼科主任医师谢婷玉诊断,刘先生是左眼视网膜中央动脉阻塞,也就是民间说的眼中风。老年人动脉阻塞的发生主要是血管硬化导致,如患有高血压、高血脂,血管弹性下降,血液变黏稠,都会导致眼中风。

原来,刘先生有高血压,但并没有服用降压药,只采用运动和控制饮食来控制血压。没想到高血压引发血管硬化,继而导致了眼中风。

谢婷玉指出,眼中风无法手术,且视网膜缺血超过90分钟,视觉损伤不可逆。只能接受扩血管、降血压、吸氧等方式治疗,促使血管再通。建议所有血管性疾病患者都不吸烟。高血压、高血脂、糖尿病、血管性风湿性疾病患者要定期到医院接受检查。此外,老年人躺下或起身等动作都要缓慢,避免体位急剧变化而诱发栓子脱落,发生栓塞。过冷或过热的天气对血管都有影响,尽量不要去太热和太冷的地方。(摘编自《厦门晚报》)

这样描述头晕,医生诊断更高效

头晕(眩晕)是急诊患者最常见的主诉之一,但由于具有主观性和非特异性的特点,很多患者的主观表达不一。其实,头晕的原因有很多,相对应的疾病也不同。就诊时,准确跟医生描述症状,能帮助医生更快确诊。

天旋地转式眩晕 症状特点:睁眼感到天旋地转,闭目则舒适,常伴有恶心、呕吐,是三维空间的视空间障碍。出现这种情形的“晕感”,一般常见的

病因可能是外周前庭疾病,比如良性阵发性位置性眩晕、前庭神经炎、梅尼埃病。

脚踩棉花式失衡 症状特点:感到走路不稳,感觉有“踩棉花感”,常于站立或行走时出现,是平衡障碍,多由神经系统疾病引起。出现这种眩晕感受,可能是周围神经性疾病、视觉障碍、腰椎神经卡压、双侧前庭病变等造成。

晕前两眼发黑站不稳 症状特点:感到眼前发黑,站立不

稳、要摔倒的感觉,可伴有出冷汗、心悸。出现这种眩晕感受,可能是心血管疾病引起,常常见于低血压、严重心律失常、低血糖、贫血等疾病。

头重脚轻昏昏沉沉 症状特点:头昏、头重脚轻、昏昏沉沉。出现这种眩晕感受,可能与精神因素(如焦虑、抑郁、睡眠障碍)、急性前庭疾病恢复期、内科疾病或药物相关。(上海市第一人民医院脑血管病诊疗中心副主任 朱鑫璞)

闪腰后症状轻微可居家自疗

“闪腰”,是日常生活中最常见的一种腰痛。如果腰扭伤后仅是腰痛,没有腿部疼痛、麻木和肌无力,没有大小便障碍,或者拍普通X片也没问题,就可以暂时不用担心腰椎间盘突出压迫神经和骨折的问题,可以选择家庭自疗和康复。

停止活动,卧床休息 应仰卧于硬板床上,床上垫一厚被,腰下垫软枕,可减轻疼痛,使脊柱保持正常位置,缓解肌肉痉挛,使软组织得到充分休息;同时避免咳嗽、打喷嚏等,以免腹部用力疼痛

加剧。

冷敷和热敷 扭伤当天,不要热敷和按摩推拿,以免局部血管扩张,发生渗液和水肿,加重疼痛;可用冷毛巾做腰部湿敷,24小时后,局部可用热敷、艾灸、拔火罐等方法,促进腰背部受伤肌肉等软组织血液循环,缓解疼痛。可在热敷后贴膏药,或配以腰带,宽度为7-13厘米,以使腰部舒适为宜。

药物治疗 疼痛严重的,可服用止痛药扶他林、消炎痛,也可辅用中药治疗,以祛风散寒、活血化瘀。

吃太油腻右上腹痛,警惕胆结石

最近,杭州师范大学附属医院消化内科连续收治了多名高龄老人,平均年龄在90岁左右。让他们入院的原因出奇的相似:胃口不好,进食没多久就恶心呕吐,有些甚至还会出现全身皮肤发黄的现象。

面对接连收治高龄老人,医院消化内科吴建良副主任医师给出了答案:胆总管被结石堵住了。

100岁的刘奶奶因巨大的

胆总管结石,最近住进了杭师大附院进行微创手术,顺利取出了多枚结石。术后第二天,刘奶奶的上腹痛明显缓解,逐渐开始进食。

据介绍,目前我国人群中胆结石的发病率可达7%-10%,胆囊结石占50%以上,其中以胆固醇性胆结石为主。有很多人认为,胆石症是常见病,没啥大不了。其实,同样是胆石症,有的人终身没出

大问题,但有人却因结石嵌顿引起胆囊穿孔、继发性胆管结石、化脓性胆管炎、重症胰腺炎等危及生命。

吴建良提醒,若在进食较油腻的食物后,右上腹部出现不适、疼痛或绞痛等现象时,应警惕胆管结石的发生,须及时就医。对于有胆道系统疾病史的人群,建议饮食宜清淡易消化,忌油腻性食物。(摘编自《每日商报》)