世界关节炎日:

患类风湿性关节炎,要忌口吗

每年的10月12日是世界关节炎日,一听到关节疼痛,大家大多会关切地问:“关节炎啊?”关节痛是常见症状,引起它的疾病也很多,以关节炎为例,就有骨关节炎、类风湿性关节炎及大众常说的“风湿”等。那它们都有哪些特点呢?本报同您一起将健康进行到底!

教你鉴别关节炎

骨关节炎是一种关节退变性疾病,多发生在50岁以上人群,女性多于男性,年龄越大患病越多,常伴有骨质增生。全身各个关节都可能发病,但以膝关节、手指关节多见。患者早期多为上下楼梯、蹲起时感觉膝盖疼痛不适,早起或久坐后膝盖感觉发僵。随病情加重,患者可能会有平地走路疼痛,甚至关节变形(多为“罗圈腿”畸形)等症状。轻者可通过减肥、做有氧操等缓解疼痛;重者可用注射透明质酸钠、口服氨基葡萄糖或手术等方法治疗。

类风湿性关节炎是一种自身免疫性疾病,多见于中年女性。它一般表现为手、足小关节的多个、对称性关节炎症,长期的关节滑膜炎症、肿胀侵袭会导致关节畸形和功能丧失。抽血化验多数伴有类风湿因子、抗环状瓜氨酸因子等阳性。与骨关节炎相比,类风湿性关节炎对关节破坏性更大,进展也更快,主要靠长期、规范的药物治疗(如非甾类抗炎药、糖皮质激素等)控制病情。

“风湿”是生活中常被人提及的疾病。其实“风湿”和类风湿性关节炎不是一回事,而是传统中医对关节病的一种称谓。风湿病在中医又叫“痹”,其病因包括风、寒、湿、热、燥等。在西医中虽也有“风湿性关节炎”,但与类风湿性关节炎却完全不同。风湿性关节炎一般发生于青少年,多因链球菌感染,常累及大关节(如膝关节、肘关节等),但一般不造成关节畸形,有的患者还可能会伴有环形红斑、舞蹈症、心脏炎等。风湿性关节炎的治疗包括两个方面:1.控制链球菌感染,常用药如青霉素;2.抗风湿治疗,常用水杨酸制剂和糖皮质激素等。

患了类风湿性关节炎,要不要忌口?

类风湿性关节炎是一种慢性消耗性炎症性疾病,很多老病号都知道,日常保证营养充足对控制病情很重要,但饮食不当又容易影响病情,导致旧病复发甚至加重。很多患者关心日常该吃什么、怎么吃,该不该忌口、如何忌口?对此,广州中医药大学第一附属医院风湿病科陈光星教授提醒,应走出“完全不忌口”和“过度忌口”两个极端,在药物治疗的同时,建议通过合理的饮食辅助改善病情、增强体质。

考虑到类风湿性关节炎是一种慢性消耗性的炎症性疾病,陈光星建议患者日常饮食应保证充足的营养,宜选用高蛋白、高维生素及容易消化的食物,经过合理的营养搭配及适当的烹调,尽可能提高患者食欲。比如牛奶、蛋类、豆制品、蔬菜和水果等,都是对类风湿关节炎患者身体健康有利的。国外一些研究显示,柑橘类水果和鱼油对类风湿关节炎的炎症活动下降和症状减轻有积极作用。但是,病友们在保证身体营养供给充足的同时,也要注意避免肥胖,因为肥胖会促使炎细胞因子增多,抗炎因子减少,可导致或加重全身炎症反应。

类风湿性关节炎病人不宜食用对病情不利的食物和刺激性强的食品,如生冷、油腻、辛辣的食物,尤其是急性期的病人和阴虚火旺型的病人更忌吃刺激性食物。另外,一些病友本身就合并有胃肠道疾病,或者由于药物的因素影响到消化系统,此时糖类及含脂肪量高的食品就应少吃,以免过食损伤脾胃,致痰湿滋生,加重消化系统症状,影响药物治疗。类风湿性关节炎病人食盐的摄入量也应比正常人少,因为盐摄入过多会造成钠盐潴留,加重关节肿胀程度。

类风湿关节炎患者更需锻炼

类风湿关节炎患者尽可能在患病早期开始功能锻炼,持之以恒,循序渐进。锻炼的目的是缓解疼痛、减少畸形,维持关节功能。锻炼的方式包括进行关节伸展运动,避免肌肉萎缩及关节挛缩。可以进行踢腿、泡温泉、水中行走以锻炼关节功能,但要避免长时间上楼梯、登山等容易加重关节损伤的活动。锻炼的强度,以自己不感过度疲惫为宜。关节疼痛、肿胀明显时应避免过度活动,以免加重关节损伤。

对于类风湿关节炎患者来说,均衡、营养、健康的饮食可以增强抗病能力,谷物、肉类、蔬菜、水果均应适量食用。但是,对于某些患者而言,有的特殊食物可能会加重症状,如海鲜和过于刺激的食物。但是,个体间食物诱发关节炎的可能性差异巨大,最好是根据自己吃这些食物的反应来判断。若同时合并痛风关节炎或者血尿酸升高,需要进行低嘌呤饮食。

据人民网

按三穴 皮肤红润光泽

中医认为,皮肤可以反映一个人的身体状况。其中,脾为后天之本,气血生化的源头,脾胃功能强大,皮肤才会红润有光泽。因此,经常按揉、艾灸能调理脾胃的穴位,可改善皮肤状况。

取穴:足三里穴位于小腿上,当腿弯曲时可以看到膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头,这就是外膝眼,从外膝眼直下四横指处即是;气海穴位于下腹部,直线连接肚脐与耻骨上方,将其分为十等份,脐下3/10的位置就是该穴位;关元穴位于脐下四横指处。

具体方法:用力点按足三里穴,有酸麻胀感,点按1分钟后略放松,改为点揉,如此反复3~5次。气海穴和关元穴推荐艾灸法,点燃艾条熏灸,每次10~15分钟,如果手持艾条太累,可采用隔姜灸的方法。

据新华网

刷牙出血 是身体在报警

牙龈出血是身体给你的警告。极少数情况可能是血液性疾病所致,绝大多数情况是因为牙龈发炎了。牙龈炎一开始只是轻微的牙龈出血,如果不进行治疗,会进一步出现牙齿松动,甚至脱落,也就是我们经常听说的会导致“老掉牙”的牙周炎。牙周病特别是牙周炎还与一系列的全身疾病相关:如糖尿病、心脑血管疾病、肾脏疾病、早产及低体重儿、骨质疏松、肥胖等。这可能是大家没有意识到的。患有牙周炎时,会影响全身健康。全身因素也会影响牙周组织的健康。

牙周病和糖尿病是一对“难兄难弟”。很多糖尿病人常伴有牙龈红肿出血、牙齿松动,其实这都是牙周炎的典型表现。糖尿病会影响人体的免疫功能以及愈合能力等,患者容易发生牙周炎,而且其发展速度也会比非糖尿病患者快,血糖控制不佳的患者尤甚。有学者提出,牙周炎也是糖尿病的并发症之一。

牙周炎的持续存在也会影响糖尿病的治疗效果,导致血糖更难控制。2009年国际糖尿病学会明确提出,保持牙周健康和进行牙周疾病的维护治疗将有利于减少糖尿病发生的危险,并有助于糖尿病患者控制血糖。

大量科学研究表明,牙周炎与动脉粥样硬化、心肌梗死和脑中风等多种心脑血管疾病相关。牙周炎患者更容易出现冠状动脉硬化。积极进行牙周治疗能有效降低心脑血管疾病的危险性。存在心脏瓣膜疾病或进行过人工瓣膜置换的患者,当存在牙源性疾病或者在进行牙科治疗后有一定概率出现心内膜炎(治疗前可以使用抗生素进行预防),危及生命。

据健康报网

神仙粥防感冒

“一场秋雨一场寒”,秋季气温骤降,早晚温差大,最易诱发呼吸道疾病。这里推荐一款神仙粥,可健脾和胃、祛风散寒,还有预防风寒感冒的功效。

准备糯米100~150克,带须鲜葱头(到葱白部分)7~8根,生姜5片,陈醋10~15毫升。将糯米、生姜洗净,加适量开水到砂锅中,水开后加入糯米、生姜煮20~30分钟。加入葱白,煮至米熟烂,然后加入陈醋,搅匀调味起锅,趁热服用。

神仙粥的组成受清代《食宪鸿秘》的启发。其中,糯米能健胃和中、益气扶正,葱白、生姜性温味辛,均具解表发散的作用,能祛风散寒,对于体虚外受风寒邪气引起的头痛、咽痛、鼻塞、流涕、咳嗽、咯白痰等症状有很好的改善作用。搭配陈醋,对于预防感冒有一定效果,适合一般人群日常保健服用。据《生命时报》

喝醋能软化血管吗?

食醋的主要成分是醋酸,作为调味料合理摄入能开胃、消食。但摄入的醋酸不会溶解血液中的物质,没有实验证明喝醋能起到降低血脂和软化血管的作用。相反,直接喝醋可能对口腔、食道和肠胃造成损害。

民间和网络上长期流传着喝醋能软化血管的说法,认为动脉硬化斑块是钙化的问题,而醋酸可以溶解血管中的钙质,从而达到软化血管的目的。喝醋真能软化血管吗?

食醋的主要成分是醋酸,作为调味料合理摄入适量食醋能够起到开胃、消食等作用。但摄入的醋酸不会溶解血液中的物质,没有实验证明喝醋能起到降低血脂和软化血管的作用。

中医专家介绍,动脉硬化斑块最主要的问题并不是钙化。动脉硬化斑块分为硬斑块和软斑块,钙化的硬斑块并不危险,而主要成分为脂肪的软斑块很容易破裂,造成血管堵塞。另外,喝下的醋也不会溶解血液中的脂肪。醋酸在小肠中就会被碱性消化液中和,能够吸收进血液的醋酸非常有限,而且很快就会被血液的稳定系统清理掉,故而醋酸不会改变血液的酸碱度,也不能软化血管。

直接喝醋不仅没有益处,相反会带来一些危害。专家认为,由于醋酸具有一定的腐蚀性,喝醋时与醋接触到的口腔、食道和肠胃都会受到刺激。胃溃疡患者空腹喝醋会刺激娇嫩的胃黏膜,腐蚀溃疡,造成剧烈的疼痛。

事实上,食醋有助于软化血管、降血脂的说法并非空穴来风,而是起源于10多年前一些动物实验和流行病学调查,但这些研究本身非常初步,后续也没有更可靠的实验结果予以证实。

动脉粥样硬化在40岁以上的人群中发病率高达六成,尽管不能通过喝醋来软化血管,但可以通过戒烟限酒、均衡营养、加强运动、平衡心态来改善和控制病情。

对于市面上各种打着健康饮品旗号的醋饮料,专家提醒:这些产品宣称的功效都缺乏证据支撑,即使具有宣传描述的营养成分,以每日的摄入量来看,其功效也微乎其微。此外,消化道溃疡患者等不宜食醋的人群应该尽量避免饮用。

尽管不建议直接饮用,但醋作为一种调味料合理摄入对健康有益。口味偏咸的人可以使用食醋代替盐和酱油等调味品,有利于降低罹患高血压等心脑血管疾病的风险。此外,食醋会增加饱腹感,对减肥和控制血糖都有益处,专家建议醋的每日摄入量不超过6毫升。 据《人民日报》