

# 类风关的早期典型表现



类风关(类风湿性关节炎)的病情发展犹如一列开动的列车,一旦开始很难让其停止,发现并及时处理疾病早期的典型表现——滑膜异常增生,就显得尤其重要。

类风关是一种常见的自身免疫性疾病,临床主要表现为全身多发性的关节炎,具有很高的致残率。作为类风关的治疗手段之一,外科治疗早已存在,只是不为大众熟知。对于药物控制不佳的关节局部病变,外科手术往往能获得良好的效果。目前外科治疗主要包括关节镜手术、人工关节置换术等。

滑膜异常增生是类风关早期最典型的病变,如不能加以控制,可造成关节肿胀、疼痛,更严重的是会进一步破坏关节面,最终导致病残的发生。对于早期药物无法控制的关节肿胀和疼痛,关节镜下滑膜切除术不仅能缓解关节疼痛,更重要的是还能预防关节的结构破坏。作为一种微创治疗手段,关节镜手术具有创伤小、康复快的优点。它不同于传统手术,只要在皮肤上做几个1厘米左右的切口即可完成关节镜手术,而且患者术后当天就能活动关节。随着关节镜技术的发展,目前已能对膝、髋、肩、肘、腕、踝等类风关

进行手术。

遗憾的是,许多患者因发现不及时,最终不可避免地发生关节畸形、残疾。特别是下肢膝关节的破坏,往往使患者丧失行走能力,此时,人工关节置换术是唯一的补救措施。据国外统计,约有1/4的类风关患者在发病20年内需要接受人工膝或髋关节置换术。但在我国,由于经济及观念方面的因素制约,很多类风关患者对这项手术存在恐惧感。事实上,人工关节置换术目前已是一项成熟的手术,只要安装合适的人工关节,理论上应该有20年左右的使用寿命,对于有结构破坏的关节更应尽早手术。如一味拖延,关节破坏的严重程度不断增加,对医师而言意味着手术难度增加,甚至不得不选择特殊类型的人工关节假体,对患者则意味着手术损伤、手术费用、住院时间的增加,人工关节的使用寿命也要打折扣。

类风关外科治疗有其特殊性,患者的病变关节多、夹杂症多、并发症多,因此尽量由有类风关处理经验的外科医师来完成。(桂林)



健康新知

## 中医可辅助治疗肝癌

肝癌术后采用合理的中医药治疗方案是取得良好治疗、术后治疗的最佳方案,是使病人健康生存的关键。中医认为肿瘤的形成与郁、淤、热、毒、虚等有关,因此扶持正气、理气活血、健脾益肾、清热解毒、滋阴清热、化痰祛湿、温阳益气等都是常用

的治疗方法。

手术、化疗、放疗是肿瘤治疗“三板斧”,可如果想让这些手段用得更为灵活自如,少不了中医药的辅助作用。虽然只是辅助,但中医药的内容十分丰富,中医药治疗的作用不应忽视。值得提醒的是,不同种类的癌症,

在用药时也有不同。由于80%以上的肝癌都是中晚期,因此,中医药可用疏肝健脾、养阴益气、清热解毒、化痰软坚、理气活血等治法,能使大部分病人的病情趋于稳定,生活质量获得提高。

需要指出的是,肿瘤发病机理复

杂,需服中药时,一定要遵医嘱。因为中药使用不当,也会给患者带来不良后果,如活血药的使用需要监测患者的凝血功能,清热药注意不伤害患者的脾胃,对实证患者用扶正药更应考虑周全,否则用药不当反而会促进肿瘤的生长。(林为)



家庭保健

## 冬天干燥,保护好你的“第二张脸”

手是女性的“第二张脸”,干燥季节要注意特别护养。首先保持双手清洁滋润,用温水洗手。每次洗手后,务必擦干,特别是手背部位,因为这个部位的皮肤更为娇嫩,冷空气来临经风一吹,往往容易皴裂。每次洗手后及时涂上护手霜,可补充水分及养分。

家务是双手最主要的用武之地,家庭主妇巧妙地借助各种家电来减少双手的浸泡和劳作,对保养双手的肌肤格外重要。《中国家庭餐具清洁状况白皮书》最近透露,手洗是清洁餐具的首选方法,而自动洗碗机也受到一定的关注。先进的科技水平赋予了洗碗机强大的洗净能力,可以让主妇们不再顾虑餐具的

清洁问题,而且手洗餐具的种种弊端诸如清洁剂伤害皮肤、清洁布的细菌残留造成餐具再污染等问题,在使用自动洗碗机时能自然而然地得到避免。

在厨房干活时最好戴橡胶手套。橡胶手套能隔绝化学物质侵袭,是保护双手肌肤的简单工具。

看电视或闲暇时,不妨做一些简单的手指操,比如模仿弹钢琴的动作,让手指一屈一张地反复活动,可以锻炼手部关节,健美手形。

定时按摩双手,以促进血液循环。按摩时最好涂上按摩膏,以一手拇指和食指抓住另一手的手指两侧,轻轻从指根拉到指尖,每个手指各做2~3次,左右手交替进行。(鑫滢)



健康提示

## 冬季健身要“适量运动”

经历了漫长的夏季和短暂的秋季,人体精气已大量消耗,此时运动量与运动强度应由小到大,循序渐进,遵循“适量运动”原则。

运动量的大小因人而异,运动时间在30分钟左右,运动后机体感到轻松舒适,谓之适量运动。相反,运动后体力透支,机体感到疲劳、胸闷、心悸,休息后仍然感到不适,那么运动量就有些过大了,要尽快调整。

选择运动项目时,中老年人适宜健身走、慢跑、打太极拳、跳健身舞、练健身球等;中青年适宜健身跑、球类运动、健身操、健身舞、瑜伽、爬山、游泳、高尔夫等。无论哪种运动项目,

只要坚持适量运动、循序渐进、持之以恒,一定能够达到良好的保健效果。

【健身提示】

■做好热身运动预防损伤 冬季气温下降,人体的肌肉和韧带容易反射性地引起血管收缩,关节生理活动度减小,因而极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤。清晨和傍晚时分,在室外进行健身锻炼前一定要做好充分的热身运动,可以通过慢跑、徒手操以及一些关节练习,使身体微微发热,避免机体损伤。除了做好充分的准备活动外,运动的幅度、强度都不宜过大,不可勉强做较高难度的动作。

■注意着装防止感冒 一般来说运动时出汗较多,运动后应及时更换被汗浸湿的衣服,防止受凉感冒。尤其是中老年人,要特别注意早晚在户外运动时及时增加衣服,防止冷空气侵袭。但不要穿得太多,捂得太严,以免一穿一脱受凉感冒。

■及时补水防止干燥 进入冬季,气候干燥起来,温度也逐渐降低,空气湿度减少,容易引起咽喉干燥、嘴唇干裂、鼻出血、便秘等。再加上运动时机体损失的水分会加重人体缺水的感觉,所以运动后一段时间一定要及时补充水分,还可以多吃些水果和新鲜蔬菜来缓解干燥。(敬伟)



## 服用这些药时 请多喝水

服药喝水太少也会伤肾。人体服用的药物几乎都要经过肾脏来排泄,如果仅仅是喝了两三口水来送药,很容易对肾脏造成额外的负担,严重时还会落下病根。在服用以下几类药物时大家要注意:

■抗菌药 服用常用抗菌药时都要多喝水,比如第一代头孢如头孢拉定(先锋六号)或者头孢唑啉钠(先锋五号),一般在感冒发热去医院就诊时常会被用到。这些药不宜与其他药合用,比如利尿药,这些都会增强肾毒性。还有一类是氨基糖苷类抗生素如庆大霉素、阿米卡星等,此类药物在腹泻时被广泛应用。

■抗病毒药 主要用于病毒引起的感染,如水痘、疱疹等,如阿昔洛韦、伐昔洛韦等,这类药在用药期间也要多喝水,尤其老年人,由于生理性肾功能的衰退,宜减少用量。这类药与齐多夫定合用可引起肾毒性,表现为深度昏睡和疲劳,与丙磺舒合用会抑制有机酸分泌,可使本类药物排泄减慢,体内药物蓄积。

■解热镇痛药 对乙酰氨基酚,又名扑热息痛,长期使用极少致肾毒性。一般发热病人由于排汗增加,体内水分透支,在服药期间更应多喝水,以调节身体内水分平衡。

■抗结核药 如氨基水杨酸、卡那霉素,易在尿中析出结晶而损害肾脏。

服药时多喝水能减轻肾脏负担,排泄毒物,增强代谢。另外,还要养成一个好习惯:在服药前查看药物说明书,全面了解药物的特性,为安全用药提供保障。(赵岚)

## 莲藕滋补吃法多

藕味甘,富含淀粉、蛋白质、维生素C和B1以及钙、磷、铁等,藕肉易于消化,适宜老少滋补。生藕性寒,有清热除烦、凉血止血散瘀之功效;熟藕性温,有补心生血、滋养强壮及健脾胃之功效。藕段间的藕节因含有2%左右的鞣质和天门冬酰胺,其止血收敛作用强于鲜藕,还能解蟹毒。

莲藕肉质甘香脆嫩,常见的吃法是炖肉、素炒或荤炒,现介绍莲藕的几种吃法供参考:

■绿豆填藕 取藕两节,绿豆和冰糖适量。做法是:将绿豆浸泡3小时后填入藕孔中,加冰糖和水适量,煮熟即可,连汤食用,能消解热赤痢。

■藕丝糕 将1000克鲜藕去皮切成丝,与200克的糯米粉拌匀,平铺在蒸笼内,撒上青梅末、瓜子仁、樱桃等两三样果干各10克。用大火蒸20分钟出笼,凉后切成长方片,装盘后撒些白糖即可食用。味道香甜松软,有健脾开胃、养阴生津、止血等功效。

■莲藕粥 将100克粳米和200克藕片共煮粥,熟后加入白糖调味食用。适用于老年体虚、食欲不振、大便溏薄、热病后口干烦渴等症。

■糯藕酥片 将藕去两头节,藕孔中填塞糯米,煨酥切片,佐以白糖蘸食甚佳,可作为老幼开胃的零食。

■黄藕肉炸饼 将藕切成厚片,在两藕片之间夹入肉糜,放入面糊内一裹,入油锅炸成金黄色藕饼,吃起来甜香味美又营养,丝毫不逊于猪排。(新晚)

