

风湿病也许并不是你想象的那样

▲ 四川省凉山彝族自治州中西医结合医院 马方伟

风湿病，作为一种慢性疾病，一直以来在人们的认知中并不陌生，然而，对于其症状、原因和治疗，很多人或许只停留在表面的了解。本文旨在深入解析风湿病这一疾病，揭示其背后的复杂机制，使读者更全面地认识这一健康问题。

风湿病的症状

风湿病，一种慢性疾病，其症状复杂多样，常给患者带来诸多不适。首要的症状之一是关节疼痛与肿胀。患者常感到关节灼热、酸痛，肿胀现象也较为明显，尤其在早晨或长时间休息后，这一症状更加显著。

风湿病还常导致运动受限与僵硬感。关节的僵硬感使得患者在起床、行走等日常活动中感到困难，影响了身体的正常活动范围。这不仅使患者的生活变得不便，也对其心理健康产生一定的负面影响。

除此之外，患者往往伴有疲劳感和全身

不适的症状。持续的疲劳感使得患者在日常生活中感到疲乏不堪，同时全身的不适感也让他们变得疲于奔命。这一系列症状综合作用，严重影响了患者的生活质量。

风湿病的原因和预防

风湿病的发病原因多方面，其中关节劳损是一个常见的触发因素。长时间的过劳工作，特别是长期加班，容易导致关节劳损，进而引发风湿病。慢性下腰椎劳损和腱鞘炎等疾病通常伴随着长期过劳史，积累的损伤还会导致相关组织的充血、水肿和粘连，从而助长疾病的发展。

工作环境也是风湿病发病的一项重要原因。研究表明，长期在寒冷环境中工作的人更容易患上风湿病，这与寒冷、黑暗、潮湿、出汗后的风等环境因素密切相关。这些环境对关节和身体组织的影响可能加剧了疾病的发展。

免疫功能障碍也被认为是引发风湿病的

原因之一。保持良好的免疫功能对于身体抵御细菌等病原微生物的侵袭至关重要。免疫功能障碍可能导致机体对风湿病的易感性增加，使其更容易发病。

为了预防风湿病，人们可以采取一系列措施。第一，每天加强体育锻炼，提高免疫力，有助于减少患病的可能性。第二，住宅应保持阳光充足、通风干燥，避免在阴暗潮湿的环境中生活，从而减少环境对身体的不良影响。第三，注意保暖也是预防风湿病的重要手段，尤其在寒冷的天气里，防止被风吹凉，有助于减少患病的机会。第四，定期用热水泡脚、保持良好心态也是有效的预防措施，能够促进血液循环，降低关节炎和风湿的风险。通过这些预防方法，可以更好地维护身体健康，减少患上风湿病的可能性。

风湿病的治疗

药物治疗 药物在缓解风湿病症状中扮

演着重要的角色。非甾体抗炎药如美洛昔康、塞来昔布、扶他林、布洛芬等用于缓解关节疼痛和肿胀。其他药物如甲氨蝶呤、柳氮磺吡啶、来氟米特、羟氯喹等可改善病情和抗风湿。在某些严重病例中，可能需要使用糖皮质激素和免疫抑制剂。

物理治疗 热疗、冷疗、电疗、超声波治疗等物理治疗手段有助于缓解疼痛、改善关节活动度，增强肌肉力量。这些方法通过促进血液循环和减轻肌肉紧张，提供了有效的症状缓解。

手术治疗 在药物治疗无效或关节受损严重的情况下，手术治疗成为一种选择。关节置换术等手术可以有效改善关节功能，减轻患者的痛苦。

中医治疗 中医在风湿性关节炎的治疗中表现出显著的效果。通过辨证论治，采用祛风除湿、温经散寒、清热凉血等方法，中医为患者提供了个性化的治疗方案。中成药、食疗方、针灸和推拿等中医疗法也被广泛应用于风湿病的综合治疗中。

当心“妊娠期甲减”偷走宝宝的健康

▲ 广东省东莞市中西医结合医院 陈凤随

妊娠期甲减，即妊娠期甲状腺功能减退症，包括甲减患者妊娠及妊娠期新诊断的甲减患者，是孕妇中常见的内分泌问题。这种状况不仅影响孕妇的健康，还可能对未出生的宝宝造成长期的不利影响。

妊娠期甲减的危害

对胎儿的影响 首先，发育问题。第一，大脑发育，甲状腺激素对于胎儿大脑的正常发育至关重要。甲减可能导致胎儿大脑发育不全，影响其未来的智力和认知能力。第二，神经发育障碍：甲减可能导致胎儿神经系统发育不良，影响其学习能力和行为发展。

其次，生长问题。第一，宫内生长迟缓：甲减可能导致胎儿在子宫内生长速度减慢，影响其体重和身高的正常发育。第二，长期健康影响：宫内生长迟缓可能导致新生儿和儿童时期的健康问题。流产、胎儿窘迫，甚至胎死宫内的风险。

最后，早产和低出生体重。第一，早产风险：甲减增加了早产的风险，可能导致新生儿需要更长时间的医疗照顾。第二，低出生体重：甲减还可能导致低出生体重，这是新生儿健康问题的重要风险因素。

对孕妇的影响 首先，孕期并发症。第一，高血压：甲减可能增加孕妇患妊娠高血压的风险，这可能导致子痫前期等严重并发症。第二，心力衰竭：甲减还可能增加孕妇出现心脏扩大、心包积液、心动过缓等的风险，影响母婴健康。第三，胎盘早剥：甲减还可能增加孕妇出现胎盘早剥危及母儿生命。

其次，分娩风险。第一，难产：甲减可能导致分娩过程中易出现胎儿窘迫，增加剖宫产及阴道难产的风险。第二，产后并发症：容易出现产后出血及产褥感染。

妊娠期甲减的诊断和治疗

诊断方法 第一，血液检测：通过检测血液中甲状腺激素（T3和T4）和促甲状腺激素（TSH）水平来诊断甲减。第二，症状观察：注意孕妇是否出现疲劳、体重增加、记忆力减退、活动迟缓、皮肤干燥等甲减症状。

治疗方法 第一，药物治疗：通常使用合成甲状腺激素（如左旋甲状腺素）来治疗

甲减。第二，定期监测：治疗期间需要定期监测甲状腺激素水平，以调整药物剂量。

妊娠期甲减的心理影响及应对

心理影响 第一，抑郁、表情淡漠：甲减可能导致孕妇出现抑郁症状。第二，情绪支持：提供心理咨询和支持，帮助孕妇应对甲减带来的情绪压力。

应对策略 第一，心理咨询：专业的心理咨询可以帮助孕妇更好地管理情绪。第二，家庭和社会支持：家人和朋友的支持对于孕妇的情绪稳定非常重要。

甲减治疗不能急于求成，也不能置之不理，应保持心情愉悦、乐观面对，积极治疗。

如何预防妊娠期甲减

营养补充 缺碘患者，需补充碘治疗：重要性：碘是甲状腺激素合成的必需元素，对于维持正常的甲状腺功能至关重要。

食物来源：孕妇应通过食物摄入适量的碘，如海产品（海带、海鱼）、碘盐、奶制品和鸡蛋。均衡补充：孕妇应在医生指导下进行维生素补充，以避免过量摄入。

定期检查 甲状腺功能检测，孕前检查：特别是对于有甲状腺疾病史、家族史、存在甲状腺自身抗体者、1型糖尿病患者或其他风险因素的患者，孕前发现，及时治疗。孕早期检查：一旦诊断为妊娠期甲减，应及时接受医生的治疗，以维持甲状腺激素水平在正常范围内，可降低围产期不良结局发生率。

健康的生活方式 首先，均衡饮食。第一，营养丰富：保持均衡饮食，确保摄入足够蛋白质、碳水化合物、脂肪及微量元素。第二，避免过量加工食品：减少加工食品和含糖饮料的摄入，以减少对甲状腺的潜在负面影响。

其次，适度运动。第一，运动的好处：适度体育活动有助于维持整体健康，包括甲状腺健康。第二，适宜活动：孕期适宜运动包括散步、瑜伽和游泳。

总结

通过上述措施，我们可以有效地降低妊娠期甲减对母婴的不利影响，为宝宝健康成长打下坚实的基础。

甲亢患者的注意事项

▲ 普宁华侨医院 张叙填

甲亢是由于甲状腺激素分泌过多所引起的一种甲状腺疾病，由于甲状腺分泌过多，患者的交感神经兴奋性会逐渐上升，导致新陈代谢加快。过高的代谢会使患者感受到饥饿、疲劳等，如果病情严重，患者也会呈现出眼突等症状。患者患病初期，症状较为轻微，容易被忽略。而且甲亢的治疗周期较长，部分患者在治疗过程中的错误做法会影响治疗效果，因此患者需要提高个人警觉，保障治疗效果。

生活中的注意事项

低碘饮食，禁食海产品 甲亢患者应当禁止食用所有的海产品，尽量食用不含碘的食盐。海产品对于甲亢患者来说都是高碘食品，患者也要避免食用含有碘的盐。同时也应当不要使用含有碘的药品和化妆品。药品通常包括增强CT所需要的造影剂，消毒所用的碘酒等等。化妆品一般包括含有海藻成分的洗面奶、面膜等等。

注意休息，避免感染 对于甲亢患者来说，不宜熬夜，也不适宜进行爬山等剧烈运动，病情较为严重的患者需要静养。同时部分甲亢患者可能会伴有眼突等症状，容易出现视觉疲劳。因此患者在长时间看书或者阅读之后，可能会存在眼球胀痛，这就需要患者注意减少眼部刺激。相对于正常人而言，甲亢患者的白细胞总数和粒细胞总数偏低，容易发生感染。如果出现感染将会导致患者病情加重。因此患者需要做好各种预防措施，如果发现各种感染症状，需要及时到医院就医。

不同治疗方法的利弊及注意事项

抗甲状腺药物治疗 抗甲状腺药物通常包括咪唑类和硫脲类，这种药物疗效肯定，不会对甲状腺组织产生破坏，也不会造成永久性甲减。但是治疗时间较长，停药之后会有极高的复发率，在药物治疗过程中也会导致白细胞减少，损害人体肝脏功能。因此在药物治疗期间，患者需要定期检查甲状腺功能，由于抗甲状腺药物的治疗是一个长期的过程，因此患者需要严格遵守医生嘱托进行甲状腺功能复测，

根据检查结果对药物用量进行调整，严禁长期服用同一剂量的药物而不进行定期的复查，这样会导致患者出现药物性甲减。同时需要对血常规以及肝功能进行定期复查，在使用抗甲状腺药物的过程中，会导致白细胞减少，肝功能受损等各种不良反应，因此需要做好血常规以及肝功能的复查，如果患者出现发热咽痛等不良表现，需要及时进行检查。在患者服药期间，不可以随意停止使用药物。抗甲状腺药物的使用需要满足三个条件：首先是疗程足够；其次是TRAb呈现阴性，建议患者在停药之前对TRAb进行检测；最后小剂量ATDs维持TSH正常。如果药物尽量减少或者停药之后患者的病情反复加重，就需要延长治疗周期，使患者的缓解率以提高。

放射性治疗 碘是合成甲状腺激素的主要原料，甲状腺滤泡细胞主要通过钠和碘的转运体主动摄取，释放出的β射线被甲状腺摄取，从而导致甲状腺滤泡细胞变性或者坏死，甲状腺体积会不断缩小，甲状腺激素的合成也会减少，这样做能够使患者达到非甲亢的状态。这种方法适用于抗甲状腺药物治疗较差或者反复发作的患者，以及手术禁忌证患者。接受放射性治疗的患者，至少需要在6个月之后，等到甲状腺激素水平稳定之后再对妊娠进行考虑，处于妊娠期和哺乳期的患者严禁使用此种方法进行治疗。

手术治疗 手术治疗是治疗甲亢的一种有效方法，但并非首选。甲亢属于良性疾病，手术会造成一定的创伤，而且风险较大，术后也可能存在出血以及甲状腺功能减退等并发症。手术治疗通常应用于抗甲状腺药物不耐受以及存在甲状腺癌等状况的患者。在手术之前需要做好相关准备工作和预防措施，以此来有效预防甲状腺并发症以及其他症状的发生。

综上所述，甲亢患者在治疗和恢复期间都需要注意饮食以及用药方面的问题，有效预防甲亢的二次发作，确保患者的身体健康。同时，普通人群也应当重视甲状腺方面的健康问题，做好预防措施，有效减少甲亢疾病的发生，为自己的身体健康提供保障。