



风湿免疫科医生为您揭秘“风湿”

▲ 山东省龙口市人民医院 邹玉

“医生，我这腿一到阴雨天就疼，肯定是风湿！”这或许是风湿免疫科医生听到最多的“自我诊断”。在传统观念里，“风湿”似乎就是风与湿气侵入身体种下的病根。然而，您身体里的疼痛，很可能源于一场看不见的“内战”。

“风湿”一词的历史误会

为什么大家会把关节疼痛和风、湿联系在一起呢？这其实源于古老的医学观察。在没有显微镜和精密检测手段的年代，古人发现很多关节疼痛、肿胀的症状在天气变冷、变潮湿时会加重，于是直观地将其归咎于“风”“寒”“湿”等邪气侵入人体，中医称之为“痹症”。“风湿”这个词，正是这种朴素认知下的产物，它精准地描述了症状与环境的相关性，但并未揭示其因果性。

随着现代医学的发展，我们终于能够深入到细胞和分子层面，看清了这类疾病的真正面目。

真正的罪魁祸首

我们身体里有一支精锐的“国防军”——免疫系统。它的职责是保卫身体，识别并消灭外来的入侵者，比如细菌、病毒。但在风

湿性疾病患者体内，这支“军队”出问题了。它变得“敌我不分”，错误地将自身的正常组织（如关节、皮肤、肾脏等）当成敌人，并发动持续的攻击。

这场“内战”就是自身免疫。由此引发的一大类疾病，就是风湿免疫性疾病。“风湿病”其实是一个非常宽泛的概念，它包含了上百种具体的疾病，比如：

类风湿关节炎 免疫系统主要攻击关节滑膜，导致关节红、肿、热、痛，长期可致关节畸形和功能丧失。

系统性红斑狼疮 这是一位“伪装大师”，免疫系统可能攻击全身任何器官，如皮肤、关节、肾脏、大脑等，症状千变万化。

强直性脊柱炎 主要攻击脊柱和骶髂关节，导致腰背疼痛、晨僵，晚期可造成脊柱强直、驼背，被称为“不死的癌症”。

痛风 虽然它属于代谢性疾病，但尿酸结晶会诱发强烈的免疫炎症反应，因此也归于风湿免疫科诊治。

还有干燥综合征、硬皮病、皮炎等等。看到了吗？这些疾病的根本原因，是免疫系统“叛变”了。

天气一变，关节就“预报”？

既然不是风湿引起的，为什么我的关节比天气预报还准？这是真实存在的现象，但风和湿扮演的角色是“助燃剂”，而非“纵火犯”。

气压变化 在阴雨天来临前，外界大气压通常会降低。我们已经发炎的关节腔就像一个密闭的“小气球”，内部压力相对变高，对周围本就敏感的神经末梢刺激更强，因此疼痛感会加剧。

温度和湿度 低温会使血管收缩，关节周围的血液循环变差，炎性物质更容易堆积，加重疼痛。同时，寒冷也会让肌肉和软组织变得僵硬，活动起来更加不适。高湿度则可能影响皮肤排汗和体温调节，让人感觉更不舒服。

打个比方，你的关节好比一间有裂缝的“房子”（已经存在的炎症），平时晴天可能感觉不明显。一旦暴风雨（天气变化）来临，风雨就会从裂缝灌进来，让你明显感觉到“房子”漏了。但请记住，是裂缝导致了漏雨，而不是风雨制造了裂缝。

风湿免疫科医生的忠告

了解真相后，我们应该如何科学应对？

正视信号，及时就医 当出现持续的关节肿痛、晨僵、不明原因皮疹或疲劳时，不要再归咎于天气。请第一时间到风湿免疫科就诊，这是走对的第一步。

相信科学，精准诊断 医生会通过血液检查（如自身抗体）、影像学等手段，精准锁定“敌人”，明确诊断。这是有效治疗的前提。

规范治疗，掌控生活 现代医学已有众多有效药物（如生物制剂、靶向药），能精准调控免疫系统，控制病情。早诊断、早治疗，完全可以阻止疾病进展，像正常人一样生活。

合理养护，辅助康复 保暖、避免潮湿环境虽然不能治本，但确实能减轻症状，提高生活质量。它是治疗的有效补充，但绝不能替代核心的药物治疗。

结语

我们常说的“风湿”，并非字面意义上的风与湿，而是一大类由免疫系统紊乱导致的自身免疫性疾病的统称。请放下对“风”和“湿”的执念。当身体发出警报时，请选择相信专业的风湿免疫科医生。

解读影像学报告：那些专业术语背后的含义

▲ 福建惠安县医院 吴伟鹏

当我们走进医院，接受各种影像学检查后，手中那份沉甸甸的报告，往往充满了令人费解的专业术语。这份承载着健康信息的报告，让不少非专业人士感到迷茫与不安。

本文将带您一探究竟，让影像学报告不再是难以理解的天书。

常见的影像学专业术语

密度与信号 在X线和CT报告中，经常会提到“高密度”“低密度”。高密度通常表示组织密实，如骨骼；低密度则可能表示液体、气体或脂肪等。在MRI报告中，会出现“高信号”“低信号”，这与组织内氢原子的含量和分布有关。

占位性病变 这是一个常见的表述，指的是在正常组织内出现了异常的肿块或肿物。占位性病变可能是良性的（如囊肿、血管瘤），也可能是恶性的（如肿瘤）。

结节与肿块 结节通常指较小的局限性病变，直径一般小于3厘米；肿块则指直径大于或等于3厘米的局限性病变。

增强扫描 在进行CT或MRI检查时，有时会使用造影剂进行增强扫描。如果病变在增强扫描后有强化，说明病变血供丰富，可能提示炎症、肿瘤等；如果没有强化，则可能是囊肿、坏死组织等。

钙化 指组织内出现了钙盐的沉积，在X线或CT上表现为高密度影。钙化可能是良性病变的表现，如陈旧性结核；也可能与恶性肿瘤相关。

水肿 组织间隙内液体增多，影像学上表现为异常的信号或密度。常见于炎症、创伤、肿瘤等情况。

术语背后的临床意义

“高密度/高信号”与“低密度/低信号”密度及信号的高低并不一定意味着疾病的严重程度，只是反映了组织的物理特性。

占位性病变的性质判断 占位性病变的性质需要综合多种因素来判断，包括病变的大小、形态、边缘、内部结构以及增强表现等。

结节与肿块的评估 结节和肿块的大小、生长速度、边界清晰度等都是评估其良恶性的重要指标。较小、边界清晰、生长缓慢的结节通常良性可能性大；而较大、边界不规则、生长迅速的肿块则恶性风险较高。

增强扫描的价值 增强扫描可以帮助区分正常组织和病变组织，对于肿瘤的诊断、分期以及治疗效果的评估具有重要意义。

钙化的意义 钙化的出现可能提示病变的慢性过程或愈合阶段，但在某些情况下，如甲状腺癌、乳腺癌中的钙化，可能与恶性肿瘤相关。

水肿的影响 水肿往往提示组织存在损伤或炎症反应，及时针对病因治疗可以减轻水肿。

正确理解这些专业术语

不要过度紧张 看到不熟悉的术语不要惊慌，医生会根据整体情况进行综合判断。

与医生充分沟通 如果对报告中的术语或结论有疑问，应及时与医生沟通，让医生用通俗易懂的语言解释病情。

结合临床症状 影像学检查结果需要结合临床症状、体征以及其他检查结果来综合分析，不能仅凭影像学报告就做出诊断。

定期复查和随访 对于一些不确定的病变，定期复查影像学检查可以及时了解病情的变化。

结论

影像学报告中的专业术语虽然复杂，但随着医学知识的普及和医患沟通的加强，相信患者能够更从容地面对影像学报告，更好地维护自己的健康。

孩子老咳嗽，是感冒没好还是哮喘？

▲ 汨罗市妇幼保健院 曾海英

很多家长都有过类似经历：孩子感冒看起来好了，但是咳嗽却拖个不停，吃了各种止咳药也不见明显好转。这一种咳嗽症状往往会在夜间加重，白天精神萎靡，此时家长仍容易担心感冒未彻底治愈，或因为感染出现其他问题。此时我们除了需要考虑“感冒后遗症”，同时还需要关注是否是哮喘所导致。感冒与哮喘虽然都可能引发咳嗽，但是背后原因与应对方法并不相同。

感冒咳嗽和哮喘咳嗽的不同

感冒是一种由病毒引起的呼吸系统病症，往往带有鼻塞、流涕、咽痛、发热等症状，咳嗽在发病初期相对明显，随着病情好转会逐渐缓解，一般持续时间不超过10天。哮喘属于慢性气道炎症，咳嗽症状普遍集中在夜间、清晨，同时会因为冷空气、运动、灰尘等刺激而反复加重。两者之间最大的差异在于持续时间与诱发原因，感染咳嗽普遍为一过性，哮喘咳嗽则带有反复与顽固性，同时可能在感冒后“趁虚而入”。

反复咳嗽背后的可能原因

孩子咳嗽总是反复原因并不止感冒一种，有些是感冒后气道敏感，咳嗽持续时间稍长，也有一些是咳嗽变异性哮喘的表现。这一类哮喘没有典型的喘息，只会以长期咳嗽为主要症状，很容易被误认为普通咳嗽。还有可能是因为过敏性咳嗽、鼻后滴漏、慢性支气管炎、食管反流而导致的气道刺激，咳嗽持续两周以上，就应当及时就医明确病因。

如何初步判断哮喘

哮喘虽然需要医生确诊，但是家长也可以从一些表现初步观察。如果孩子夜间、清晨咳嗽严重，白天活动量稍大便容易出现咳嗽甚至气喘，呼吸时有“咻咻”的声音，严重时伴有胸闷、呼吸不畅，这些症状都代表气道存在异常。有些孩子应用止咳药后无效，一旦使

用支气管扩张剂后症状便会缓解，这往往证明咳嗽背后有气道高反应性。另外，如果家中其他成员有咳嗽、过敏性鼻炎、湿疹等病史，也应当尽快到医院接受检查，尽早排除。

哮喘不等于不能治

许多家长一听到哮喘就很紧张，担心孩子需要长期用药、影响生长发育，甚至误以为哮喘就是一辈子的病。其实儿童哮喘在医学上已经有成熟的管理方案，只要正规诊治大多数孩子的哮喘可以得到很好控制，同时会随着年龄增长、肺功能成熟而缓解。目前使用的吸入型药物剂量小、安全性高，是为了控制气道炎症、减少发作频率，而不是“止咳药”。家长只需要配合医生规范用药并定期复诊，孩子照样能够健康成长回归正常生活。

日常护理

除了药物治疗以外生活中的细节管理同样关键，家长应当尽可能为孩子创造清洁、无刺激的环境，避免接触尘螨、花粉、宠物毛发、香烟烟雾等常见诱因。勤洗勤晒床上用品，保持家中通风，避免使用刺激性气味的清洁剂或空气清新剂。适度运动能够有效增强肺功能，但是需要避免雾霾天气，在运动之前适当热身，必要时在医生指导下预防性用药。构建良好生活习惯、密切观察孩子的症状变化都是管理哮喘的关键。另外，家长们也可以尝试应用哮喘日志、手机App记录孩子每天的咳嗽频率、药物使用状况、环境变化情况等，辅助医生更加全面地了解孩子的病情发展趋势。对于年龄比较大的孩子可以鼓励其参与自我管理，例如如何了解发病前的表现、学会如何避开诱发因素、构建自我保护意识与能力等，从根本上降低疾病发生风险，保障孩子健康。

只有真正了解咳嗽背后的成因才能让孩子少受折腾，同时我们家长也可以少一些焦虑和烦恼，对孩子的健康谨慎一点总是值得的。