



# 类风湿关节炎的日常护理

▲ 攀枝花市盐边县第二人民医院 唐小燕

类风湿关节炎是一种自身免疫型疾病，会对人体的小关节产生严重损害。这种疾病多发于青中年女性，患病后关节滑膜、骨组织等均会受到侵害，从而引发关节畸形病变并逐渐丧失原有功能，与此同时，还会对人体中的肺、肾、心等重要脏器造成损害，因此类风湿关节炎患者一定要重视这种疾病，除了进行规范治疗外，日常护理也很重要。

## 生活护理

**合理安排患者饮食** 患者应少食用大量的虾、蟹以及其他油腻食物，这些食物会进一步加重类风湿关节炎病情。可多吃一些富含蛋白质、维生素等的食物，同时要尽量减少脂肪和钠盐的摄入。还需进行体重管理，减轻关节的负重。

**注意外部环境变化** 外界气候的变化会直接影响患者症状，特别是关节僵硬和

疼痛程度，与所处环境的气温和湿度变化有着非常密切的关系。因此，相关的护理人员以及患者家属应该注意天气的变化趋势，并根据具体的变化情况为患者增添衣物。类风湿关节炎患者要尽量安排在阳光充足的房间，还要经常开窗通风，避免房中的湿气过重。

## 关节锻炼护理指导

护理人员要引导患者及时开展关节锻炼，通过合理有效的关节锻炼避免患者关节功能退化，还能够使患者关节周围的肌肉更加强健有力，从而更加有效支持关节的活动，还能够放松长时间处于紧张状态的肌肉，使肌肉紧张造成的疼痛得到有效缓解。

需要注意的是，患者在进行关节锻炼的过程中，身边必须要有相关的医护人员进行指导，否则锻炼的手法、力度不当反而会令关节损伤程度进一步加重。患者

如果处于类风湿关节炎的急性发作期，则不宜进行关节功能锻炼，在这段时间内，患者应该卧床进行充分的休息。进行关节功能锻炼的过程中应该遵守循序渐进的原则，只有这样才能取得良好的效果。

## 心理护理

由于类风湿关节炎在短期内难以彻底治愈，因此很多患者往往需要长时间的住院治疗，再加上自身病痛的影响，患者的心理很容易受到影响，久而久之很有可能出现孤独、恐惧、自卑等不良情绪。针对这些情况，相关的护理人员在日常工作中一定要与患者进行积极主动的沟通和交流，从而使患者的不良情绪能够得到有效的排解。

具体来说，护理人员首先应该给予患者日常关怀，消除患者在医院中的孤独感。护理人员要设身处地为患者着想，对患者的日常生活和治疗提供力所能及的帮助。患者的

倾诉要耐心听取，对于患者在治疗和生活中的问题，要及时详细的、解答，消除患者心中的疑虑。总之，护理人员要使患者从自己的言行举止上感受到亲切和温暖。

其次，相关的护理人员要注意激发患者的责任感，鼓励他们在逆境中要始终保持自强不息的精神，避免患者整日处于自责自叹的状态中。

再次，护理人员要引导和帮助患者发现自我，从而消除他们的依赖感。护理人员要将功能锻炼的重要性详细讲解给患者及其家属，并配合患者家属引导和帮助患者进行相关锻炼，这有利于增强患者的毅力。

最后，护理人员要将这种疾病的转归向患者进行详细、反复地讲述，并将成功治愈且重新踏上工作岗位的例子列举出来，帮助患者树立战胜病魔的信心，这样患者才能够更加积极主动的配合医护人员的

# 重视新生儿遗传代谢病筛查

▲ 成都凡迪医学检验所有限公司 刘方

新生儿遗传代谢病就是各种原因导致父母基因出现缺陷，并把缺陷遗传给孩子，造成孩子体内代谢所必需的酶或中间代谢产物出现异常聚集等情况，从而发生先天性代谢缺陷的疾病。主要包括氨基酸、有机酸、脂肪酸和糖代谢异常及溶酶体贮积病等。

其中神经系统损害主要表现为脑瘫、智力低下、顽固性惊厥、拒食、呕吐、神经功能异常等一系列严重并发症，甚至昏迷或死亡；多脏器损伤主要表现为肝脏肿大、肝功能不全、肾损伤、黄疸、青光眼、白内障、容貌怪异、毛发异常、耳聋等症状。

部分遗传代谢病发病较早，在新生儿早期或出生几个月内发病；但还有很多遗传代谢病发病较晚，在幼儿、儿童期甚至青少年、成人期才发病。如果不及早发现

和干预，则严重影响智力和体格发育，导致终身残疾。

新生儿遗传代谢病筛查是指在新生儿时期，对一些严重危害儿童生命、导致儿童体格及智能发育障碍的先天性、遗传性疾病实行专项检查，做出早期诊断和治疗，在患儿出现临床症状前给予及时医治，以免患儿身体各器官受到不可逆损害。

目前免费筛查的遗传代谢病项目包括苯丙酮尿症（PKU）、先天性甲状腺功能减低症（CH）、葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症（G6PD）、先天性肾上腺皮质增生症（CAH）。遗传代谢病种类多达千余种，虽单一病种的患病率较低，属于罕见病，但如果将多种遗传代谢病相加，其总体发病率则较高，危害严重，是临床疑难杂症，如果患者得不到及时诊治，结果可能会致死致残。

们的重视，尤其是以下人群：高风险的新生儿；有不明原因死亡的兄弟姐妹；父母曾经流产或习惯性流产；出现遗传代谢病的症状；婴儿为试管婴儿；被送进NICU的婴儿。

新生儿代谢病的筛查需要采血，正常采血时间为出生72小时后，7天之内，并充分哺乳8次；对于各种原因（早产儿、低体重儿、正在治疗疾病的新生儿、提前出院者等）未采血者，采血时间一般不超过出生后20天。

采集足跟血制成滤纸干血片，合格的滤纸干血片应当为：至少3个血斑，且每个血斑直径大于8毫米；血滴自然渗透，滤纸正反面血斑一致；斑无污染；血斑无渗血环。滤纸干血片需要及时送检，如不能及时送检，请冷藏保存，寄送也需冷藏寄送。

串联质谱技术能够检测干滤纸血片中的氨基酸谱和酰基肉碱谱，为临床快速诊断氨基酸、有机酸和脂肪酸代谢性疾病提供了技术支持。串联质谱技术是通过检测样品中物质的质荷比（相对分子质量），对物质进行定性和定量分析，可同时检测一滴血中70多种氨基酸和酰基肉碱，可以对40多种氨基酸、有机酸和脂肪酸氧化代谢病进行快速的筛查和诊断。

实验室内从标本接收到出具检测报告需要1天时间，如筛查阳性会重采血复查，复查仍然阳性需要患者做进一步检测来确诊，如尿液有机酸检测或基因检测。

遗传代谢病患者发病时间长，病情严重，死亡率高。新生儿期就应开始筛查，做到早发现、早治疗、早干预，提高患者生存质量，降低家庭经济压力。同时可预防出生缺陷，防止儿童智力低下，提高人口素质。

# 中医如何认识肝胆系病症

▲ 绵阳市三台县人民医院 宋金智

病机主要指的是疾病发生、发展及结果的机理，主要以经络、病因、阴阳五行、藏象、气血津液等理论为基础，阐述疾病发生和变化的基本规律。病位主要指的是疾病发生的主要位置。通过对患者的病位以及病机进行分析，可以准确判断患者疾病发展情况，有助于对症下药，促使患者尽快恢复。

肝胆系病症主要包括胁痛、黄疸、鼓胀、积聚、瘦病、疟疾以及中风的，肝胆系疾病基本病机是胆失通降，肝失疏泄，下面对肝胆系相关病症的病位以及病机进行分析。

**胁痛** 胁痛的病位主要在人体肝胆位置，同时还与脾胃以及肾有一定的关系。基本病机为情志不遂、情绪郁闷或者生气伤肝，从而导致肝郁气滞，肝失疏泄。随着病情发展，可影响至胆，容易造成肝胆气滞，进而形成胁痛等病症。

患者实证主要是血瘀、气滞、湿热；虚证主要是肝阴不足或肝肾部位精血亏虚。在治疗方面主要以疏肝、活络以及止痛为主。初期以疏肝理气为主，对于热毒较重的患者要注意清热解毒；治疗后期以扶正为主，主要是调整患者身体机能，促进患者全面恢复。

**黄疸** 黄疸的病位主要在人体脾胃肝胆位置。基本病机为肝胆疏泄不正常，湿邪困遏，胆汁泛溢皮肤，脾胃运动失常。阳黄主要以湿热为主，阴黄主要以寒湿为主，阳黄表现为热明显重于湿，阴黄表现为湿明显重于热。中医治疗黄疸的方法包括清泄湿热法、宣化湿法、温中化湿法、利胆排石法、消淤化浊法以及调补肝脾法。

**积聚** 疾病的病位主要在人体肝胆位置。其基本病机为瘀血内结，气机阻滞。如果患者症状以影响气机运行为主，则为

聚症；如果患者长期气血瘀滞，凝结成块，则为结症。积症主要是血瘀，属于脏病；聚症主要是气滞，属于腑病。针对积聚病症的治疗初期主要以消散为主，中期消散和进补兼用，后期则以养正除积为主。

**鼓胀** 鼓胀的病位在人体肝脾位置，如果病情迁延日久则会波及到肾。其基本病机为气血瘀滞、肝脾肾皆受损，水停于腹中。关于鼓胀的治疗需要视患者邪正盛衰的情况，当补则需要及时进补，当泻则及时泻，常用的治疗方法包括达郁宽中法、同于活络法、清热导湿法、温脾健中法、补火暖土法、调补肝肾法以及逐水泻浊法。

**中风** 中风的病位在人体脑部，与心、肝、脾、肾有密切的关系。其基本病机为风火痰气虚瘀，从而导致人体阴阳失衡，气血逆乱、影响脑部。关于中风的

治疗，近代张山雷在前人经验的基础上，根据自身实践经验认为“闭者宜开，脱者宜固；气火之升，宜于抑降；肝阳之扰，宜于清泄；痰涎之塞，宜于涤化；阴液之耗，宜于滋填。”中医治疗中风常用的方法包括开闭法、固脱法、潜镇息风法、调气化痰法、清热养阴法、逐瘀通络法以及滋养培本法。

**瘦病** 瘦病的病位在人体肝脾部位，并与心有一定关系。其基本病机为痰凝，血瘀，气滞，雍结在颈前，结于喉结之处而成。病情发展初期主要表现为痰阻气瘀，随着病情发展变化会导致血瘀，并可能出现火伤阴等变化，逐渐由实证转化成虚症，或者呈虚实夹杂之症。关于瘦病，中医认为此病与患者情志内伤或居住区域水质过偏存在一定关系，在治疗上通常以内治法为主，以达到消瘦散结，理气化痰的目的。