

晨起关节僵硬 小心类风湿关节炎

很多类风湿患者都有这样的经历:早上醒来后感觉关节发僵,不能动弹,起床十分费力。活动一段时间后,僵硬感才有所缓解。这是晨僵的表现,晨僵是类风湿关节炎的典型症状之一,在类风湿患者身上较为多见。

晨僵的时间长短不一,一次晨僵时间越长,说明类风湿病情越严重。晨僵是反映全身炎症严重程度的一个很好的指标,可以帮助患者了解类风湿病情的进展。

什么是晨僵

晨僵是指晨起病变的关节在静止不动后出现较长时间的僵硬,如出现胶黏的感觉,在适当活动后逐渐减轻的现象。出现晨僵是由于在睡眠或活动减少时,受累关节周围组织渗液或充血水肿,引起关节周围肌肉组织紧张,导致关节肿痛或僵硬不适。

随着肌肉的收缩,水肿液被淋巴管和小静脉所吸收,晨僵也随之缓解。纤维性肌痛和骨性关节炎也可出现一定程度的晨僵症状,但极少会像类风湿关节炎那样晨僵会持续1小时以上。当类风湿关节炎病情缓解时,晨僵的持续时间缩短,程度减轻。

类风湿关节炎侵犯患者四肢关节,症状累及全身。类风湿关节炎有韧带、骨膜及骨小梁处局部的微循环障碍,休息一夜或静止时间太长,关节周围组织血液循环不畅加重,产生了局部淤血、水肿,出现关节活动不灵活、发僵的情况。类风湿关节炎早期病变关节有炎性疼痛,伴有关节周围肌肉痉挛,有僵硬感,晨起明显,也可表现为夜间疼。随着病情发展,关节疼痛减轻,而各关节活动受限并出现畸形,晚期可出现瘫痪。

晨僵是诊断类风湿关节炎

的标准之一,也是早期类风湿关节炎的重要症状之一。晨僵持续的时间越长,说明病情越严重。经过治疗,晨僵的时间缩短,证明该治疗有效,可以继续。

晨僵一般分为三度

轻度多为1~3个指关节与腕关节、趾关节同时发生晨僵,起床或睡醒活动数分钟、数十分钟至1小时后,关节僵硬感缓解或消失。

中度多为4个以上小关节或1~2个大关节同时受累。起床或睡醒活动1~6小时后,关节僵硬感才缓解或消失。

重度为7小时以上或全身多关节同时受累,起床或睡醒后虽经活动而僵硬感无明显缓解,常持续6~12小时以上或全天,必须服药才能缓解或减轻。

出现晨僵时不要焦虑和慌张,可缓慢起床,下床时可以增加一个平移至床边的动作再下床。因为晨僵时患者的关节不

灵活,通常需要活动一段时间症状才会慢慢减轻。

起床后可进行温和的锻炼,一般来说锻炼后患者的晨僵情况都会有所缓解。病情严重的患者可以让家人帮助起身,起床后做简单的拉伸运动或体操动作。

如果晨僵持续时间突然变长,程度加重,可考虑病情处在活跃期或加重,需要及时去医院就诊,看是否需要调整治疗方案。类风湿关节炎病情得到有效控制,患者的晨僵现象会有所改善。

缓解晨僵,建议生活中注意以下几点:睡觉时不要压迫关节,可以用枕头或其他物件支撑关节。下床后可以先做一些简单的肢体伸展动作,冲一个热水澡。如果晨僵的症状很明显,可以等疼痛、僵硬稍微缓解后,再做一些肢体伸展活动。

永岗/文

经常眩晕 警惕耳石症

经常眩晕,往往被怀疑为高血压、颈椎病、脑部疾病等引起,但如果不是上述疾病所致,就要当心是耳石症。

70%~80%的眩晕由耳源性疾病导致,其中大多数是由耳石症引起的。当人头部受到外伤或其他原因,内耳的半规管内会产生一些细小耳石,这些耳石随身体或头部位置改变,在半规管内滚动,极短时间内引发眩晕。耳石症患者常在起床坐起、睡觉躺下或半夜向一侧翻身时,突然出现剧烈的天旋地转,往往还伴有恶心、呕吐等症状,严重者做抬头、弯腰等动作时,也会诱发眩晕。中老年朋友一旦出现以上症状,应及时到医院的耳鼻喉科就诊,尽早采取治疗措施。

云翔/文

打喷嚏时最好直起腰

打喷嚏打不好也会伤腰。中老年人或时常感到腰酸背痛的人,腰椎的稳定性比较“脆弱”,一个弯腰动作也许就会诱发腰椎间盘突出。这是因为腰椎稳定性比较差的人,其固定腰椎的肌肉、韧带也比较松弛、脆弱,一个猛然的、幅度不大的弯腰动作,或是腰部过度侧屈,就会加重腰部肌肉、韧带的负担,使被韧带、肌肉包裹且固定在椎间隙里的椎间盘被挤出来,形成腰椎间盘突出。

打喷嚏的自然动作是一个猛然的弯腰动作,再加上瞬间增高的腹压对脊柱的冲击力,使椎间盘更加容易突出。因此,打喷嚏时最好采取直腰、挺胸或手扶腰部的姿势,以保护腰椎稳定。

海海/文



用药知识

老人慎用速效感冒胶囊

不少老人感冒后喜欢选用速效感冒胶囊,但往往事与愿违,不仅感冒一时难治好,还会把胃吃坏。

速效感冒胶囊的主要成分是咖啡因和扑热息痛。咖啡因可直接兴奋胃平滑肌和黏膜下神经组织,并使神经中枢产生兴奋。扑热息痛对胃有强烈的刺激性。在这两种因素的作用下,可促使胃酸分泌增加。老年人的胃黏膜已发生退行性改变和萎缩,黏液分泌减少,黏膜屏障脆弱,代谢功能减退。当受到药物的副作用和高胃酸的刺激后,极易造成胃黏膜损伤,出现恶心、泛酸、溃疡及胃出血等症状。因此,老年人感冒慎用速效感冒胶囊。使用时一定要在医生指导下遵循“个体化、小剂量、短疗程”的用药原则,切不可自作主张滥用药物。

靳涛/文

肾衰患者夏季要坚持透析

夏季炎热,有些慢性肾衰病人难耐高温,不愿定期到医院透析,这是非常危险的。

由于夏季人体新陈代谢加速,体内各种致病物质也处于活跃状态,因此夏季坚持有序治疗对慢性肾衰患者很重要。在慢性肾衰的治疗中,血液透析起着关键作用。夏季慢性肾衰患者每周血液透析的时间不能少于12小时。

患者还要注意控制体重,即每次透析前的体重增长率要



小于5%。如果病人现在体重为60公斤,那么下次血液透析前体重增长不能超过3公斤。如果体重增长率大于5%,就会导致心脏扩大,易发生心肌梗死。

在夏季,患者还应注意控

制血液内钾的含量,要尽量吃含钾低的食物,而且不宜做剧烈活动,以避免肌肉组织分解代谢加快,使细胞中的钾分离,造成高血钾而导致心肌梗死。

在生活方面,要保持以往的规律,保证充足的睡眠,切忌熬夜,不能贪凉。室内空调温度过低、吃冰棍等都对病情不利,容易造成感冒、热伤风,以及呼吸系统的其他并发症。

天津医科大学第二医院教授 姜埃利

锻炼不当 可能引起膝关节病

锻炼要讲科学,尤其是膝关节变“老”的中老年人,盲目通过爬楼梯、爬山等让膝盖过度负重的方式锻炼,很容易让膝盖受伤,严重者还会引发膝关节疾病。因此,锻炼前要到正规医院了解自己的身体状况,选择合适的锻炼方式。

锻炼一定要量力而行。通常来说,中老年人、体重较

重者不宜长期爬楼梯、爬山,以免膝关节提前“衰老”。一旦出现走路时膝盖有响声、按压髌骨时有疼痛感、膝盖疼痛感加剧等情况,更要注意。此外,患有膝关节炎的人也要避免“过劳”使膝关节炎加重或急性发作。

中老年人要量力而行,选择一些有助于关节灵活性的锻炼方式。平时缺乏体育

锻炼的人在40岁以后尽量不要选择爬山、跑步、上下楼梯等锻炼方式,散步、骑自行车和游泳则是不错的选择。保护关节重在预防,比如,不要长时间蹲着或坐着,尽量控制体重来减轻关节的负担,天气变冷时对膝盖部位适当保暖。

郑州济华骨科医院 刘建民

图说
我们的
价值观

祖国是我的家



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善