

健康课堂

# 风湿性疾病不仅仅是关节痛



口干舌燥,你以为说话太多;眼睛干燥,你以为手机看太多;患龋齿或牙齿脱落,你以为饮食不当。小心!你可能患上了一种病——干燥综合征。每逢说起风湿性疾病,很多人对其的认知都停留在关节痛上,事实上,风湿性疾病不仅仅是关节疼痛,还会累及各个系统、器官。

## 经常眼干口干也是一种病?

5月23日上午,2个家属带着64岁的林阿姨推着轮椅来到晋江市中医院就诊,晋江市中医院风湿免疫科副主任医师张滢坦接诊。病人主诉反复关节疼痛5年,再加重2天。

原来,林阿姨从5年前就开始出现双手、双足关节疼痛,多处就诊,疼痛仍反复发作;2天前,林阿姨在劳

累后双踝关节疼痛加重,行走受限。在询问过程中,医生发现林阿姨多处牙齿剩下残留齿根,舌头没有苔;进一步追问后,发现林阿姨牙齿变黑、剥落有7年多,由于有一定年龄了,没去在意它;平时还有口干、眼干,吃一口馒头需要喝一口水,不然难以咽下的情况;曾去测血糖正常,眼睛经常上火需

要滴眼药水;近1年还自觉劳累后容易疲劳,且有气喘感。

“关节痛、口干眼干、猖獗齿,高度怀疑是干燥综合征;气喘感,需要排除肺部或者心血管受累……”经过规范检查后,最后林阿姨被确诊为“干燥综合征,间质性肺炎”,目前正在规范抗风湿治疗中。

## 干燥综合征更“青睐”中老年女性

“为了防止误诊、漏诊,对于眼干、口干的中老年女性患者,同时伴有不明原因的全身肌肉酸痛、关节痛、皮疹、反复发热、乏力等症者,应想到干燥综合征的可能性。”张滢坦解析说,“像林阿姨一样,这一类无法轻易缓解

的眼干口干,是一种病——干燥综合征,它虽不少见,却鲜为人知。”

值得一提的是,干燥综合征是以外分泌腺高度淋巴细胞浸润为特征的自身免疫性疾病。这种免疫性炎症反应常见的部位如唾液腺、泪腺等,相对应的症

状就是口干、眼干、腮腺肿大等。而且,它是一种可累及全身多系统的疾病,除口干眼干外,还可累及其他重要器官,如肺、肝、肾脏、血液系统等。研究表明,干燥综合征更“青睐”女性朋友,发病年龄多在40~50岁。

## 风湿性疾病还会引起皮肤病变

“有些患者常常问,风湿免疫科到底是看什么病?什么是风湿性疾病呢?在此,我也为读者朋友们科普一下。”张滢坦介绍,风湿性疾病,在老百姓眼中就是风湿痛,手痛、脚痛、腰痛、全身关节疼痛,关节怕风、怕冷,阴雨天气疼痛加重,甚至不能行走。而常见的风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、银屑病性关节炎、强直性脊柱炎、类风湿性关节炎、痛风性关节炎、骨性关节炎、骨质疏松、复发性流产、白塞氏综合征、ANCA相关血管炎、不明原因血细胞(白细胞/红细胞/血小板)减少等。常见症状包括:不明原

还表现为多种症状体征,比如口腔(外阴)溃疡、蝶形红斑、猖獗齿、银屑病(牛皮癣)、结节性红斑、网状青斑、皮肤血管炎、指端坏死、雷诺现象、腊肠指等。”

从西医的角度来说,风湿病常见疾病包括类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征、硬皮病、多发性肌炎、皮肌炎、强直性脊柱炎、痛风、骨性关节炎、骨质疏松、复发性流产、白塞氏综合征、ANCA相关血管炎、不明原因血细胞(白细胞/红细胞/血小板)减少等。常见症状包括:不明原

因发热、消瘦、乏力、呼吸、消化、泌尿、神经、血液、心血管系统等专科诊治效果不理想的相关症状体征/影像学改变、脱发、皮疹、光过敏、口干眼干、猖獗齿、腮腺肿大、关节肿痛、晨僵、反复流产等。

“因此,风湿性疾病不仅仅是关节疼痛,还会累及各个系统、器官,如果仅仅是抗炎止痛,未规范抗风湿治疗,关节致残率高,而且常常损伤重要脏器,严重影响工作、生活质量。风湿性疾病规范诊治,任重道远。”张滢坦说。

### 医生简介

张滢坦 男,副主任医师,硕士研究生,晋江市中医院风湿免疫科负责人。

擅长中西医结合治疗风湿性疾病,如类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征、硬皮病、自身免疫性流产、痛风、强直性脊柱炎、骨性关节炎、骨质疏松症等。开展痛风门诊,对各种内科杂病,如呼吸和消化疾病等亦有研究。

### 指导单位

晋江市卫生健康局

### 特约协办



电话0595-85891234  
预约咨询时间:24小时,节假日不休

门诊就诊预约方式:晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约

地址:晋江市泉安中路1105号

### 健康问答

## 夏季养阳 适合喝什么汤?

读者问:医生你好,上周我在报纸上看到了《夏日健康饮品推荐》,这一次,我想问问中医院郭森仁医生,是否有适合夏日的养阳汤推荐?

晋江市中医院名老中医专家郭森仁医生答:膳食是非常重要的,或汤,或菜,或粥,或茶,合理膳食,总会对人体健康有益,没有绝对的好坏之分。不少读者朋友已经知道了“夏季养生,要注意温养阳气,不可一味贪凉饮冷”。

我为大家推荐一下汤品。第一道是乌梅开胃健脾子肉汤。材料是乌梅5克,炒麦芽、炒芽各30克,猪腱子肉200克,蜜枣5个。做法是猪肉切块焯水;乌梅洗净,炒麦芽、炒芽洗净用清水浸泡15分钟,除乌梅外所有的材料一起放进汤煲,武火煲滚后用文火煲60分钟,放入乌梅后再煲15分钟,就可以放盐喝靓汤啦!第二道是淮山养阳汤。材料是鲜淮山150克,芡实20克,白扁豆20克,母鸡1只。做法是鲜淮山去皮切大块;芡实、白扁豆用清水浸泡15分钟;老母鸡处理好;所有食材一起放入炖盅,加入清水约2000ml,隔水慢炖40分钟,就可以放盐喝靓汤了。

### 欢乐出游

## 逛云顶天然草场天池 享绿色“洗肺”之旅



(资料图片)

出游路线:永泰云顶天池草场、海西冰川大峡谷狂欢汽车二日游

出游特色:住QQ蛋居、看最美云顶、呼吸清新氧气

出游方式:推荐跟团

发团时间:每周三、周六

参考价格:儿童238元/人(不含门票);成人跟团498元/人,周末+50元/人(报价不含景区车+索道75元/人)

长期宅家未出门的话,便会发现自由和空气特别的珍贵。本周“欢乐出游”,为你推荐适合6月出游的好所在——永泰云顶天池草场、海西冰川大峡谷。在永泰云顶,有纯净空灵云端天池,有花海烂漫的云中胜境,还有幽径通幽的云间峡谷,风景宜人,被誉为“云端上的香格里拉”。值得一提的是,置身于此国家天然氧吧核心区,光是负氧离子含量便是市区的50倍,比世界清新空气标准值高出近20倍。爱自由,“森呼吸”,不如就选择一个周末时光,约上家人、好友,到天然氧吧出游吧!

“无论是浓郁的大自然野蛮生长的气息,还是比较淡薄的现代气息,这都是它和繁华都市的不同之处。云顶旅游区十分‘小清新’,那里pm2.5值接近于0,负氧离子指数最高达10万/cm<sup>3</sup>,气候清凉,空气清新,十分适合银发族夏日出游。此外,云端之上,草甸中央,有天池一方,让你心胸开阔,感慨大自然的鬼斧神工。”旅游达人李女士介绍,“上周我们一家才从那儿旅游回来,一家人都很开心,借此机会也推荐给退休后的银发一族们,希望大家拥有每日好心情。不妨选择一个好日子,带家人一起,来云顶踏上一次‘洗肺’之旅,让心灵返璞归真。”

# 关爱老年慢病防治 晚晴敬老直通车走进罗山

6月19日下午,由《晚晴》周刊主办的“晚晴敬老直通车”携手晋江市疾病预防控制中心、晋江爱尔眼科医院、罗山街道社区卫生服务中心走进罗山山仔村,为老人们带去了“关爱老人 慢病防治”的主题义诊活动。

作为《晚晴》周刊走进社区、服务老人的重头活动——“晚晴敬老直通车”把“健康”送到老人们家门口,让老人轻松享受知识讲座、学习八段锦、免费义诊等健康服务。

## 举办八段锦培训 开展慢病健康知识讲座

“我们听说要来家门口给我们开课、义诊、做健康培训,很高兴,希望他们早点来,我们就可以早点看。”84岁的王阿姨在老伴的陪伴下来到了现场。

活动当天,晋江市疾病预防控制中心慢病科科长柳东时为到场的老人们开讲了常见慢性病——“高血压的防治”主题讲座。他告诉老人们,心脑血管病的发生和死亡一半以上与高血压有关,控制高血压是防治心脑血管病的关键。能在家门口学知识,老人直呼太好了。

课后,在市疾控中心的指导下,罗山街道社区卫生服务中心主治医师张伟坤主持现场,为老人们开设了八段锦培训,积极带动老人们共同参与。原来,罗山街道是我市老年人失智预防干预项目的试点,通过对试点地区



人群开展健康教育,对失智高危老人开展综合干预、预防或延缓老年人失智的发生,提高试点地区老年人的健康素养和健康水平,有助于为全国开展老年人失智干预工作积累经验。

“值得一提的是,八段锦是中国古代流传下来的一种气功功法,练习八段锦的好处可以简单概述为:滋阴助阳、培元补气、疏通经络、活血生津。长期锻炼可使人强身健体、聪耳明目、延年益寿。用现代科学医学分析,就是活动全身关节和肌肉,调节精神紧张、改善新陈代谢、增强心肺功能、促进血液循环,从而

提高人体各项生理机能,是有效预防老年人失能失智的重要措施。”晋江市疾控中心副主任张劲松表示。

## 免费进行眼部筛查 老人们在门口享福利

伴随着八段锦学习的结束,活动进入下一个环节——免费进行眼部筛查。“医生你好,你们今天带这么多专业的器材来,我如果想做一次眼睛检查,要收费多少?”到场的张阿姨在活动开始前率先到达现场,当看到医务人员早早地来候场

时,她便率先咨询了起来。“阿姨你好,我们今天的检查都是免费的,待会儿你们有序排队来检查就行了。”晋江爱尔眼科医院工作人员陈娜萍笑着回答。通过现场义诊进行答疑解惑,这场暖心的活动也进入了尾声,收获了老人们的阵阵好评。

“现在老龄化是较为普遍的现象,咱厝很多老人对基本眼部健康知识了解不多,平时没有到医院体检的习惯。这次我们能够来到罗山,为他们面对面地免费问诊,解答他们的疑问,老人都挺高兴的。”晋江爱尔眼科医院副院长陈三杰表示。