



春天,万物复苏的季节,特别是在湖南地区,这段时期的天气变化无常、湿气上升,最容易导致一些慢性病症的形成和复发,而且这类病发病率逐年上升现年轻化趋势,有着多年临床经验的长沙市按摩骨科医院理疗科刘峰主任支招,如何治疗和预防慢性病的发生。

慢性病发病率上升呈年轻化趋势

春季,慢病管理正当时,专家支招如何预防

■记者 祝晓东

春季为万物复苏的季节,气温开始回暖,新陈代谢逐渐旺盛起来,然而各种疾病也随着季节的变化接踵而至。比如关节炎、骨病、风湿热、风湿性关节炎等慢性病。这段时期湖南天气变化无常、湿气上升,最容易导致此类病症的形成和复发,稍不注意就有可能湿气入侵从而引起病发。长沙市按摩骨科医院理疗科刘峰主任表示,此类病症发病时症状主要以关节肿痛、压痛、僵硬、乏力、关节畸形和患处功能障碍等为多。此类慢性病,在春季如何预防和管理,三湘都市报记者采访了长沙市内多位医生,为市民在春季里慢性病防治支招。

【现象】
春季是慢性病复发高发期

家住长沙县湘龙街道的王女士一大早就来到长沙市按摩骨科医院就诊,因为多年的风湿性关节炎又复发了。在医院理疗科,王女士告诉记者,自己今年65岁了,患风湿性关节炎病有很多年了,一到春季就复发,疼痛得连走路都成困难,实在是坚持不了了,才选择到医院来就诊的。

刘峰主任介绍,像王女士的这种情况,是属于复发性关节炎,一遇到天气潮湿的季节就会复发,特别是在春季,复发率偏高,中医认为,风湿病属于痹证的范畴,主要由于风、寒、湿、热之邪乘虚侵袭人体,引起气血运行不畅。临床辨证学中,依据病因以及病邪的偏盛,痹证一般分为风寒湿痹和热痹两大类。其中,热痹较特殊一些,主要以关节红肿灼热疼痛为特点,患者多表现为怕热。

【数据】
慢性病门诊量骨关节病占80%

春季尤其是南方环境潮湿,许多人容易患风湿病,最常见的是风湿热、风湿性关节炎和类风湿关节炎。哪怕是患有风湿性心脏病的人,到了春季也会因为风湿的活跃而使病情加重。因此人们称春季为“风湿季节”。

类风湿关节炎患者每年春节后反复发作,疼痛肿胀诸症加重,这是受春季气候特点的影响,其奥妙在于“乍暖还寒,阳气弛张”。“乍暖还也,还者回也,弛张者回旋反复也”,由于变化快速,反复无常,往往使久染风湿痹病之人防不胜防,因此春季尤其要调养风湿病。刘峰主任表示,医院去年与今年就慢性病的门诊量相比差不多,但是骨关节病占80%,日门诊量上百人次。特别是年轻人在颈椎疼痛方面越来越多,比去年同期增长了20%以上,这是与之长期多食肥甘厚味、作息不规律,又缺乏肌肉的锻炼及出现的颈型颈椎病很多。尤其在天气变化时肌肉的酸痛感最为明显。



3月26日,长沙市按摩骨科医院,刘峰医生正在为病人做拉筋治疗。 记者 李健 摄

【趋势】常说的“老年病”呈年轻化趋势

和王女士有着相同病情的李林(化名)也是患有风湿性关节炎,但是不同的是,李林的年龄看上去还很年轻。据李林介绍,今年才36岁的他,从去年开始,一到春节,两个脚就疼痛得走不了路,后来在医院检查才知道自己患上了平时是年纪大的人才

会得的慢性病。

长沙市天心区人民医院康复理疗科李权才医生介绍,由于现在的年轻人忙于工作,作息时间不定,休息不足,特别是睡眠不足,起居无规律,再加上工作压力大,平时又缺乏体育锻炼等因素导致这种常说的“老年病”呈年轻化趋势。

【治疗】中西医结合个性化治疗

风湿病目前尚无根治此类疾病的药物,西医治疗主要为非甾体抗炎药、免疫抑制剂及激素,其长期用药的副作用与其治疗作用一样不应被忽视。

刘峰主任介绍,医院对于此类慢性病症整合了以针灸、艾灸、火罐、推拿、中药调理、特色手法治疗相结合的全方位系统治疗

方案,同时治疗风湿病选方用药要因人而异,也可以采用个体化的治疗方案。西药适用于短期治疗,中药便起到提高免疫机能的功效。同时外治法在缓解病人痛苦及提高生活质量方面突出成效,针刺、艾灸、推拿、中医特色理疗及康复锻炼在恢复期间也有一定的疗效。

【预防】防寒保暖 加强锻炼 及时就医

据了解,慢性病患者要避免风寒湿邪侵袭,防止受寒、淋雨和受潮,病患处要注意保暖,不穿湿衣、湿鞋、湿袜等。不要贪凉受露,暴饮冷饮等。临床上,有些类风湿性关节炎患者的病情虽然基本控制,处于疾病恢

复期,但往往由于劳累而重新加重或复发,所以还要注重劳逸结合。经常参加体育锻炼,如练气功、太极拳、散步等,大有好处。保证良好的生活作息时间、饮食习惯,如遇疾病发作及时正确就医提前预防。

资讯

广药白云山: 网上回收过期药

过期药该怎么处理?记者26日从广药白云山了解到,为方便长沙消费者处理过期药品,他们在长沙市内老百姓大药房湘雅店、东塘店、新民店,进行回收过期药品的换药活动。从即日起,市民均可前往换购。据了解,一般药品市民只需持本人身份证即可免费更换;而对于处方药,则需要携带处方单。

据了解,广药白云山全球首创的“家庭过期药品回收(免费更换)机制”已实行11年,今年除了继续在全国100多个城市开启家庭过期药品免费回收更换活动,广药白云山顺应移动互联网的时代潮流再次大胆创新,全球首创网上家庭过期药品回收。消费者只要登录广药健民网、壹药网就能参与家庭过期药品回收活动。

■记者 祝晓东

小贴士

慢性病调养 应注意以下几点:

① 退换棉衣宜迟不宜早,宜徐不宜骤,不要因为天气突然变暖,中午气温升高,为了一时轻松,随意更换衣物。

② 定时收听天气预报,若天气变化要高度重视,注意饮食起居,调宜于风寒波动之先。

③ 平常注意全身性防护并对所患肢体关节特殊照顾,加强保暖,外出必备手套衣物,以防不测之寒。

④ 注意休息,以免疲劳过度,抵抗力下降,连续反复出现外感。

⑤ 一旦发现外感,必须静卧休息,不得勉强劳作。

⑥ 病情稳定期要重视锻炼,根据个人体质选择八段锦、太极拳、五禽戏等等或其他健身项目以增强体质,拉伸肌肉,恢复身体机能。

⑦ 春天,人体机能开始旺盛,锻炼动以养阳、安卧静以养阴,节制性欲,不要作劳,有益肝肾,以壮筋骨。

⑧ 食补胜于药补,每日服食适量鸽子汤或鸡、鱼、羊、骨头汤,以温养脏腑气血。

瑞澜: 整出好面相

如今的整形美容也不仅仅是追求漂亮和时尚,最重要的是还要整出一副好面相。记者从瑞澜国际整形了解到,瑞澜贵相美雕微整形技术,只需十分钟即可实现面部除皱、丰额头、隆鼻、丰唇、丰下巴、丰太阳穴、丰耳垂等效果,使之呈现旺夫鼻、贵妃额、福寿耳等美丽富贵面相,开运保贵,让求美者更加自信迷人。

王跃星院长提醒,目前市场上微整形注射产品众多,求美者们在选择时,一定要谨慎选择具备专业资质的整形医院,同时也要注意所注射产品的品牌、生产批号、使用日期、防伪码等内容,保障自身的健康与美丽。

■记者 祝晓东

经济信息

雾霾伤肺,别让“黑肺谣言”伤心

今年随着雾霾来袭,去年引起市民恐慌的“黑肺谣言”又开始谣传:“雾霾可使鲜肺6天变黑,若形成黑肺,几乎无法逆转”。

不幸“躺枪”的企业——白云山潘高寿药业是国家首批中华

老字号,其传统中药养肺护肺文化2008年被国务院认定为国家级非物质文化遗产。针对雾霾天气肆虐,潘高寿于2013年4月携手复旦大学公共卫生学院开展了国内首个防治PM2.5肺损伤研究。实验

显示潘高寿治咳川贝枇杷露和蜜炼川贝枇杷膏对PM2.5引起的肺损伤有明显的防治效果,可有效保护肺部组织。

潘高寿的研发人员表示,对实验大鼠进行大剂量气管滴注PM2.5悬浊液,建立肺损伤模型,目的是在实验条件下可在短期内更好地观察PM2.5对肺部的损伤

和药物药效。在自然空气下,尽管PM2.5浓度超标也不可能达到实验条件下的浓度,所以“六天鲜肺变黑”是不可能发生的。另外,该实验为活体动物药效学实验,并非谣言中所传的将大鼠处死后,取出鼠肺再涂抹PM2.5悬浊液,谣言扭曲了实验的科学性。

针对我国社会发展带来的

雾霾天气,政府已经采取相应的措施进行治理,同时不少良心企业结合自身优势进行防霾产品的研发,为市民提供科学可靠的防霾产品,为政府治理雾霾预留时间和空间。在个人防护上,市民应对自身健康足够的重视,防患于未然,以一种积极的心态理智抗霾。