



# 预防风湿病，重在保护好自身免疫系统

风湿病并不是一种因着凉感冒或者受风寒导致的简单小病，它是一类比较复杂的免疫系统性疾病。大部分风湿病患者体内的免疫系统存在功能异常，不但不能保护我们，还主动攻击我们自己的身体，从而导致一系列的临床症状。

## 认识风湿病

许多人可能好奇，风湿病到底长啥样？我们来看看它的一些常见症状：患者可能会感到关节疼痛、肿胀、活动受限，就像关节被卡住了一样；有时候患者的皮肤可能会出现红肿、皮疹、溃疡、脱发；还有一些人可能会感到疲倦、消瘦、全身不适，好像每天都爬了山一样……这些症状可能会影响到你的日常生活，让你感到很不舒服。

那风湿病是怎么来的呢？其实，具体的原因科学家们还在研究中，但遗传因素、环境因素和免疫系统失调可能都会影响它的发生。

风湿病发病的一个很重要的原因是身体出现免疫系统功能异常。免疫系统是身体抵御疾病的一道重要防线，它非常聪明，可以分辨出身体正常组织及“外来成员”的区别。但有时候因为遗传因素、环境暴露等原因，导致免疫系统出现了“故障”，它会在体内产生一些“自身抗体”，这些抗体本应该对抗外来的威胁，却

误把自己的身体组织当成是入侵者，这就像是误将友军当成了敌人而进行攻击，造成了“误伤”。不幸的是，这种“误伤”会引发炎症，损伤关节、皮肤及各个重要器官，从而导致风湿病的症状。

风湿病算是一个大家族，里面包括很多细分病种，比如风湿性关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎等等。它们有一个共同的特点，就是免疫系统出现了紊乱，体内出现各种针对不同组织细胞的“抗体”。因为抗体不同，出现损伤的部位和症状就表现各异，所以风湿病的症状临床表现多种多样。因此，风湿病的患者往往因为不同的症状而分散在各个不同的科室就诊，早期误诊、漏诊的情况非常常见。

如果你感觉身体出现了发热、乏力、关节疼痛、皮肤改变，或多个系统出现不适症状，应该警惕潜在的风湿病可能，一定要及

风湿性关节炎



时就医，寻求专业的帮助。

## 预防风湿病

首先，我们要注意保持适当的体重。体重过重会增加关节负担，肥胖会导致免疫功能紊乱，容易引发风湿病，所以预防要从饮食做起，选择健康的食材，控制摄入的热量，不要暴饮暴食，少吃高脂肪、高糖分的食物，多摄入蔬菜水果和富含蛋白质的食物，努力维持正常的体重。

其次，适度的运动也是预防风湿的好方法。每天进行适当的身体活动，如散步、慢跑、游泳等，有助于增强肌肉力量和关节灵活性，减少风湿的发生，但要记住，运动要适度，不要过度劳累，以免适得其反。

再次，保持良好的生活习惯

也很重要。不要长时间保持一个姿势，比如久坐或久站，要适时活动身体，避免造成关节僵硬。戒烟限酒也是关键，烟酒对风湿的发病有直接影响。

此外，我们还要关注心理健康。压力过大、情绪波动会影响免疫系统的正常运作，增加患风湿的风险。日常要保持良好的心态，学会放松自己，可以通过阅读、运动、与亲友交流等方式来缓解压力，保持身心健康。

风湿病还与遗传因素有关。如果家人中有风湿病的患者，我们也应该高度重视，一旦出现早期症状，及时到风湿科就诊。风湿病的诊疗关键在于早期诊断、早期治疗、规范用药，定期复查。只有这样才能最大程度地减少疾病的不良影响。

对于已经出现风湿症状的人群，要及早就医，接受专业的治疗，不要因为风湿症状轻微就忽视了，也不要因为身患疾病而消极绝望，只要配合医师进行规范的诊疗，绝大部分风湿病都可以得到较好的控制。

总之，风湿病虽然听起来有点复杂，但我们要保持积极的态度，及时就医，听从医生的建议，规范治疗，就能够有效控制病情，让自己过上舒适健康的生活。

中南大学湘雅二医院桂林医院  
唐艳华

## 脊髓髓内肿瘤的临床症状表现

脊髓髓内肿瘤是一种在脊髓内部生长的异常肿块，可能引发一系列神经系统相关的症状。了解脊髓髓内肿瘤的临床表现，有助于及早识别问题并寻求医学干预。

### 什么是脊髓髓内肿瘤？

脊髓髓内肿瘤是一种发生在脊髓内部的肿瘤，也就是在脊髓的组织内部产生的异常增生的肿块。脊髓是中枢神经系统的一部分，负责传递神经信号和控制身体的感觉和运动功能。脊髓髓内肿瘤可能是良性的（非癌性）或恶性的（癌性）。

### 脊髓髓内肿瘤的临床表现

#### 1. 年龄

髓内肿瘤的年龄分布因肿瘤类型而异，不同类型的肿瘤在不同年龄段出现的频率可能会有所不同。①脊髓胶质瘤。在各个年龄段都可能发生，但在成年人中更为常见。②脊髓脊膜瘤。在儿童和成年人中都可能出现，但在儿童中更为常见。③脊髓神经纤维瘤。在儿童时期较为罕见，多发生在青少年和成年人中。④脊髓淋巴瘤。这种比较罕

见，可能在不同年龄段出现，但在成年人中更常见。⑤脊髓血管瘤。在不同年龄段都可能出现，但在中年和老年人中更为常见。

#### 2. 发病病程

脊髓髓内肿瘤的发病病程可以因肿瘤类型、位置、大小以及个体差异而有所不同。大部分脊髓髓内肿瘤的生长速度相对较慢。早期阶段，肿瘤可能不会引起明显问题，但随着肿瘤的增大，患者可能会开始出现与脊髓功能相关的症状，如肌肉无力、感觉异常、疼痛、行走困难等。这些症状可能逐渐加重，并影响患者的日常生活。如果脊髓髓内肿瘤继续增大或者压迫脊髓周围的神经结构，症状可能进一步恶化。例如，肌肉无力可能导致行动困难，感觉异常可能引起疼痛或麻木等。此外，某些情况下，肿瘤还会对脊髓和周围神经产生严重压迫，导致严重的神经功能障碍，如瘫痪、感觉丧失等。

#### 3. 脊髓症状

①感知障碍 首先，脊髓髓内肿瘤患者可能会感到局部或广泛的麻木感，或者出现刺痛、刺痒等异

常感觉。其次，肿瘤可能压迫脊髓内的感觉神经通路，导致感觉丧失或感觉减退，患者可能感觉不到疼痛、触觉等刺激。最后，感觉障碍可能出现在特定的身体部位，具体的分布取决于肿瘤的位置。

②运动障碍 脊髓髓内肿瘤可能影响脊髓内的运动神经通路，导致与受影响的神经相关的肌肉无力，这可能会使肌肉失去力量和功能。肿瘤还可能压迫神经，导致肢体麻木，影响肢体的感觉和运动功能。运动通路受到影响后，患者可能会出现步态异常，行走不稳定，甚至出现行走困难。在某些情况下，肿瘤还可能严重影响脊髓运动通路，导致肢体的完全或部分瘫痪。此外，肿瘤可能影响神经控制的肌肉，导致肌肉痉挛；也可能干扰脊髓内神经通路的正常传递，导致运动协调障碍，使得患者的运动变得不协调和不稳定。

③自主神经功能障碍 脊髓髓内肿瘤可能影响自主神经功能，导致自主神经功能障碍。第一，脊髓髓内肿瘤可能干扰自主神经系统对心脏和血管的调控，导致心率不规

律、血压变化等问题。第二，自主神经系统控制着尿液和排便调节。肿瘤可能影响盆腔神经，导致排尿和排便困难、失禁等问题。第三，肿瘤可能影响自主神经系统对体温的调节，导致体温异常升高或降低。第四，肿瘤影响自主神经系统对胃肠道的运动和分泌进行调节，可能导致消化不良、胃肠症状、食欲减退等问题。第五，肿瘤可能影响自主神经系统对汗腺的控制，导致多汗症或少汗症等问题。另外，肿瘤可能影响自主神经系统对生殖器官的控制，导致性功能障碍等问题。

总之，脊髓髓内肿瘤的临床表现多种多样，涉及到感觉、运动以及自主神经功能等多方面。及早识别和诊断脊髓髓内肿瘤至关重要。如果身体出现了上述与脊髓髓内肿瘤相关的症状，务必寻求专业医生帮助，通过医学影像学检查和临床评估来确定肿瘤的性质和位置，从而制定出最佳的治疗计划，最大程度减轻症状，促进康复与健康。

玉林市第三人民医院 覃立文