



扫码关注河北法治报官方微信



## 天冷了,这些疼痛别“硬扛”

寒冬来临,风湿病患者的关节仿佛成了“天气预报”,一遇冷风阴雨便酸痛不已。

在许多人印象中,风湿病总与“受风”“受湿”紧密相连。然而,现代医学揭示,其真相远非如此——它更像是一场发生在体内的“免疫风暴”。本应护卫健康的免疫系统,因功能紊乱而“敌我不分”,持续攻击自身组织,从而引发关节乃至全身多系统的复杂病症。

那么,这场“风暴”究竟该如何识别与应对?面对冬季加重的疼痛,是“硬扛”、求“神药”?还是……记者近日采访了相关专家,共同揭开风湿病的“伪装”,探寻科学防治之道。

### 识别“伪装”

#### 这些风湿病的症状易被混淆

“很多人一听说风湿病,就以为是简单的关节受凉疼痛,这其实是一种误解。”北京中医药大学东方医院风湿病科主任侯秀娟介绍,风湿病在中医属“痹病”范畴,其表现千变万化,堪称“伪装大师”。

风湿病可能表现为久治不愈的关节痛、不明原因的乏力、反复的口干眼干,甚至咳嗽、皮疹等,极易与其他疾病混淆,导致患者“走错门诊”。侯秀娟说,很多伪装的症状容易跟老年人常见的疾病混淆。比如,关节痛当作关节老化引起;认为口干眼干是饮水不够,或者是血糖异常;还有不明原因乏力、咳嗽……其实,这些症状都可能是风湿病引起的。

侯秀娟特别提醒,风湿病影响的人群也有伪装性:“人们通常认为这种病老年人更易得,但实际上,从儿童、青年到老年人,各个年龄段的人都可能受到它的影响。”

“风湿病变化万千,临床上大多是疑难杂症,而且可能会影响到人体全身各个系统。风湿免疫科绝不是单纯治疗颈肩腰腿痛的科室。”侯秀娟举例道,除了大家熟知的类风湿关节炎、骨关节炎、痛风,还有被称为“身体旱灾”的干燥综合征,“东方美女病”的大动脉炎,“生命隧道遭遇交通事故”的血管炎,“频频剥夺女性成为妈妈权利”的抗磷脂综合征等。

北京协和医院风湿免疫科主任李梦涛从现代医学角度补充道:“风湿免疫病是一类因免疫功能异常、紊乱,错误攻击自身组织而导致的慢性疾病,如类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮等。”他强调,这类疾病目前虽难以根治,但绝大多数患者通过规范治疗,完全可以实现病情控制、症状缓解、高质量长期带病生存。



### 摒弃误区

#### 天冷≠病因,“硬扛”更危险

冬季气温骤降,气压变化,关节局部循环受影响,导致许多患者症状“亮起红灯”。面对疼痛,常见的“硬扛”或寻求“偏方”“神药”的做法,被专家一致认为是危险误区。

“‘硬扛’可能延误最佳干预时机,导致不可逆的关节损伤;而成分不明的‘偏方’,可能违规添加激素或其他有毒物质,不仅耽误病情,还可能造成额外伤害。”李梦涛强调。

此外,对于民间常说的“风湿病是冻出来的”这一观点,李梦涛明确表示:“将风湿病的病因简单归结于受凉、受潮是不科学的。”在他看来,虽然寒冷、潮湿环境下可能会使患者感觉局部症状加重,但这些只是外在因素带来患者自身体验的变化。

“寒冷潮湿环境可能使症状加重,但不能因此认为风湿病是‘冻出来的’。”侯秀娟从中医角度分析说,中医经典虽认为“风寒湿三气杂至,合而为痹”,强调外部环境是诱发因素,但发病的关键在于内在的“正气不足”。

“好比一所房子,如果本身结构坚固(脏腑功能强、气血充沛),即便外面风雨交加,屋内也能安然无恙;反之,若门窗不固(肾虚、气血失调),则容易受损。”她

说,临床常见许多患者并无长期身处湿冷环境,仍患上风湿病,其核心内因多与肾虚、血瘀有关。肾为先天之本,主骨生髓;气血瘀滞则不通则痛。

“风湿病是免疫力低下导致的”也是常见的误区。李梦涛强调,风湿免疫病的本质不是简单的免疫力强弱的问题,而是免疫功能紊乱导致失衡的状态,“敌我不分”,最终攻击自己的身体。

此外,对于“风湿病是不死的癌症”这一悲观认知,李梦涛说,风湿病被称为“不死的癌症”是因为这类疾病目前确实难以做到根治。但是,随着现代科学技术、诊疗技术的发展,绝大多数患者通过规范、系统的诊疗,能够非常好地控制病情进展,缓解症状,减少器官损伤。

在治疗方面,针对公众对激素副作用的担忧,李梦涛说,激素是治疗风湿病的重要手段。大家所担心的骨质疏松、糖尿病、股骨头坏死这些副作用,其实主要与长期、大剂量、不规范使用激素相关。“在医生指导下遵循‘个体化、适量、逐渐减停’的原则,并配合钙剂、维生素D等预防措施,可将副作用风险降至最低,患者不必过度恐惧。”李梦涛说。

### 科学防治

#### 规范治疗与保暖调护

那么,风湿病患者正确的冬季应对策略是什么?

李梦涛给出了“规范治疗为主,保暖锻炼为辅”的几点建议:

针对诊断明确的患者,坚持规范治疗是核心。如果疼痛症状加重,建议患者第一时间与医生沟通,评估是否为病情进展,在专业医生的帮助下调整治疗药物,而不是患者自行减药、停药或加药。

冬季寒冷,物理保温非常重要。对疼痛关节采取局部的保温、热敷,佩戴相应防护工具都是对的。当然也要防止过热,避免局部皮肤烫伤。

生命在于运动,关节很重要的就是运动功能。因此在寒冷的冬季,适度的功能锻炼不可少。在病情得到很好控制的情况下,要坚持适量的运动,散步、广播操等低强度运动有助于维持关节功能和肌肉力量。还要避免盲目进行高强度、负重的器械训练,以免加重关节损伤。

“要科学预防风湿病、维护免疫系统稳定,关键在于保持健康的生活方式。”李梦涛就此解释说:首先应学会管理情绪、避免长期精神压力,因为持续压力会干扰免疫系统正常功能,诱发失衡;其次必须严格戒烟并远离二手烟——吸烟是多种风湿免疫病明确的发病与加重风险因素;此外,冬季尤其需注意预防呼吸道或肠道感染,这些感染可能打破免疫平衡,诱发或加重病情。

李梦涛特别提醒,如果出现感染后皮肤及关节症状加重,不明原因发热等情况,要及时到风湿免疫科进行排查,实现“早期诊断、早期干预和治疗”,才能更好地控制住风湿免疫病。(光明日报)