

# 秋季关节炎患者该如何保养

每年的10月12日是世界关节炎日，目前全世界关节炎患者有3.55亿人。在亚洲地区，每6个人中就有1人在一生的某个阶段患上关节炎这种世界头号致残性疾病。近日的重庆也是秋风渐凉，天气转寒。一到这种天气不少人会出现关节疼痛，并常有麻木、关节活动困难的症候，那么，秋季关节炎患者如何保养，应注意什么？一起来了解一下。



## 关节炎的常见类型

### 骨关节炎

骨关节炎又称退行性关节病、骨关节病。骨质增生与人体衰老密切相关，多数老人都可能患有骨质增生，65岁以上人群患病率高达68%。在医生看来，人到老年都患有不同程度的骨关节炎。

### 风湿性关节炎

类风湿性关节炎患者80%在35~50岁之间，但老

人、幼儿同样可发病。这与遗传、感染、环境、免疫有着复杂关系，临床尚无法彻底根治。只能通过药物治疗控制病情，维持关节功能。

### 强直性脊柱炎

多表现为脊柱、骶髂关节等中轴关节病变。病因不清，一般因遗传因素、环境因素所致。该病男性多见，发病年龄多在

40岁以前，严重者可导致脊柱和关节畸形影响日常生活。

### 痛风性关节炎

因尿酸盐结晶、沉积引起的关节炎。发病多为急性单侧关节炎，脚部大脚趾突然红肿、疼痛为主要症状，痛时痛不欲生，病程持续一周左右可缓解，像一阵风一样过去，但易复发。

## 秋季关节炎患者如何保养

### 保暖是关键

在关节炎患者当中，有较大一部分人，会出现关节冷痛、怕风、怕冷的症状，因此保暖是关键。女性在生活中更多地接触冷水、家务，有的体格较弱，更容易出现各种关节

炎。尤其是产后或者大病之后，调养不当，风寒侵袭，导致了风湿疾病往往多年缠绵难愈。有患者常年痛苦不堪。

因此，需要在天气转凉的时候及时根据天气情况增减衣物，早晚较凉时可以穿一件

长衣或者长裤，局部可以用护膝、护腕、长袜或手套等。做家务时，尽量使用温水，避免直接接触冷水、冷藏品或冰柜等。注意保暖，就避免了关节炎的发病诱因，减少了发病的次数。

新华

## 身体出现这六个信号一定要当心

如今，“猝死”这两个字眼在我们生活中出现的频率越来越高，你是否想过，它离自己有多远？我们能提前预知吗？北京善方医院心脏诊疗中心特约会诊专家、北京朝阳医院心脏中心副主任、心律失常科主任刘兴鹏告诉《生命时报》记者，发生猝死的原因很多，其中最常见的是心源性猝死。

这种猝死由心脏原因引起，以意识突然丧失为特征，急性症状发作后1小时内死亡。突发、迅速、无法预测和死亡率高的特点大大降低了这种疾病的抢救成功率。《中国心血管病报告2015》显示，我国心源性猝死发生率约为41.8/10万人，每年发病人数超过54万，相当于每天约1500人因心源性猝死离世。这些数字告诉我们，猝死离我们其实并不遥远。

猝死虽事发突然，实际也是有迹可循的。刘兴鹏表示，一般来说，猝死的常见诱因主要有以下几个：较为剧烈而持久的劳动，造成过于疲劳；饱餐、饮酒及过量吸烟；精神神经过度兴奋、激动；严重的心功能不全；低钾、低镁血症；某些抗心律失常的药物。

除了警惕上述诱因，还要留意自己是否有以下几种症状，因为突发性的心源性猝死通常有一些早期征兆。

1. 胸闷 如果近期突然出现活动后胸闷，休息一段时间可缓解，这种现象提示可能患了冠心病。

突然出现的症状表明冠状动脉内的粥样硬化斑块还不稳定，随时有可能发生破裂，导致心源性心肌梗死。

2. 心慌 心慌往往是心率加快的主观感受。不定期出现的心率加快通常是快速心源性心律失常的结果。多数心律失常的危险性较小，不会引发猝死，但如果是频繁发作的室源性心律失常，则有发展为室颤的风险，应当及时就诊。

3. 心跳过缓 心脏的跳动是由特定的起搏细胞发起的，起搏细胞功能变差就会导致心脏跳动速率减慢，严重时会引起心脏停搏。

心跳过缓，血压变低，容易出现长时间的心脏停搏，也会导致猝死。

4. 晕厥 晕厥是猝死的重要前兆，多数晕厥是由于心跳突然减慢或停止，导致脑供血不足

而引起的。常见的原因包括窦房结疾病、房室传导阻滞、迷走神经张力过高等。

晕厥有时持续几秒钟后能自行恢复，如果不能恢复，便会造成猝死。

5. 眼前发黑和肢体麻木 脑卒中也是引起猝死的重要原因，患者会有眼前发黑和肢体麻木等症状。

有些脑卒中发病缓慢，早期只有轻微症状，患者需要多加留心。尤其是患有高血压、冠心病或房颤的患者，脑卒中的发生率高于普通人群数倍。如果出现单侧看不到东西、单侧肢体麻木、乏力，或走路不稳、有踩棉花感，应警惕脑卒中的发生，早识别早治疗。

6. 出现憋气、明显的口唇发紫的症状 如果工作性质是久坐或长期站立，血液循环不好，当病情发作时，除了疼痛外，若还有憋气、明显的紫绀、口唇发紫、血氧下降等，要高度警惕可能是肺栓塞。专家建议：以上症状多发或频发，处于长期高压环境下职场人士及有相关病史的高危人群应定期进行猝死风险评估，及时进行有效预防以降低猝死风险。

生命时报

## 吃什么可以预防“三高”

三高，指的是糖尿病、高血压和高血脂三种慢性病，是现在严重危及人们健康的3种病，中老年人比较高发。有数据调查显示，仅糖尿病人群，我国就已超过了1个亿，而高血压人群已突破3.3亿，高血脂异常人群超1.6亿，可想而知，“三高症”涉及甚广。



## 防三高，三种食物来帮忙

### 高血压：多吃绿叶蔬菜

众所周知，摄入过多的盐分会增加患高血压的风险，所以每天适当减少食用盐的用量，就可以降低高血压发生率。每天食盐摄入量别超6克，大概也就一饮料瓶盖的量。

此外，还有一种很重要的食物也能预防高血压，它就是绿叶蔬菜。绿叶蔬菜里不仅含有丰富的维生素，还有多种微量元素，如钾元素。高血压患者如果钾元素摄入不足，体内钾钠失衡，就会出现低血压。所以建议高血压患者每天摄入至少500克的绿叶蔬菜，能很好地补钙。

注意：如果有肾脏疾病，那就需要减少钾元素的摄入量，以免增加肾脏负担。

### 糖尿病：多吃玉米

玉米是非常健康的一种谷物，营养价值十分丰富，除了含

有维生素A、B、E之外，它也是胡萝卜素、黄酮类物质和有机酸的绝佳来源。更重要的是，玉米虽然味甜，升糖指数却很低，做成粥或窝头，升糖指数也不会明显升高，是糖尿病的极佳主食。

此外，经常被大家丢弃的玉米须还是一种非常有用的中药。它其中有一种胰岛素成分，可调节胰岛素水平，辅助降血糖。将玉米须洗净后晒干，每天取少许泡水喝即可，方便又实惠。

### 高血脂：多吃燕麦

燕麦也是一种粗粮，它含有的β-葡聚糖，是一种可溶性膳食纤维，常吃可预防肠癌。此外，对于高血脂人群来说，最怕的就是胆固醇升高，而经常食用燕麦，不仅可降低体内“坏胆固醇”含量，还能提升“好胆固醇”。不过，建议大家选择没有加工过的燕麦，营养物质更丰富。

## 给三高人群的四点建议

1. 避免饱和脂肪酸的摄入。牛油、奶油、猪油等食物是常见的饱和脂肪来源，要少吃。烹饪食物时可选择低脂的橄榄油。

2. 少吃红肉。一周食用红肉量最好别超350克，可以用鸡肉和鱼肉等白肉代替。

3. 减少盐糖的摄入。除了

食盐、白糖之外，酱油、蚝油等调味品其中也含有盐分，使用时要控制用量。

4. 多喝水，少喝饮料。市面上的饮料含糖量都很高，所以最好的饮品还是水。如果觉得味道太单调，可以泡茶喝。此外，还要注意少喝酒，三高人群最好做到滴酒不沾。

新华

侯氏·安迪口腔

健康牙齿 幸福人生

地址：宿迁市君临国际写字楼A座13层  
电话：0527-82580777 81085777