

生活在线  
SHENGHUOZAI XIANG

工作动态  
GONGZUODONGTAI

# 小心生活细节会让关节“失灵”

## 防范类风湿性关节炎可从五处入手

风湿性关节炎、类风湿性关节炎、骨关节炎、痛风性关节炎、反应性关节炎、感染性关节炎、创伤性关节炎、银屑病关节炎、肠病性关节炎……这些“关节炎”疾病，症状类似，但在专家眼里，其实混淆不得。尤其是类风湿性关节炎，它可不是人们想象中的“人老关节衰”，而是任何年龄都会中招，而且它的发病率很高。在我国，类风湿性关节炎发病率达0.26%-0.5%，也就是每1000个人里，就有3-5人被它折磨。

关节“失灵”一般不致命，但麻烦会越来越大，比如先是红热、肿痛，然后可能变形；接着就可能活动不便，上厕所都蹲不下来；走路拖着腿，走个几百米就得歇半天；严重的甚至要拄个拐杖才能下地；最终就是卧床了，人清醒着，却哪儿也去不了，动弹不了，身体越来越弱，心肺慢慢衰竭……“关节炎”的说法太笼统，其实导致关节失灵最终残疾的，可能只是一些生活小细节，因此预防“关节炎”，应从生活入手。

**这些是让关节“失灵”的罪魁祸首**

虽然类风的病因及发病机制尚不明确，但一些生活小细节，会让人对类风湿性关节炎的“易感性”噌噌地飙升：

**住宅潮湿。**从中医的角度来看，潮湿的环境中，“风”、“寒”、“湿”诸邪易侵袭人体，闭阻经络，气血运行不畅导致肌肉、筋骨、关节发生酸痛、麻木和屈伸不利，甚至关节肿大、灼烧的症状。

**长期服用某些药物。**比如保泰松、抗癫痫药、青霉素、青霉素、利血平、普鲁卡因酰胺、苯妥因钠、胍苯吡啶、氯丙嗪等。研究显示，可能是这些药物改变了人体抗原，于是机体产生自身抗体，导致类风湿性关节炎发生。

**长期心理压力。**容易激动的人群也易得类风湿性关节炎。性格开朗是男女共同的保护因素。研究表明，类风湿性关节炎多发生在高冲突、低聚集及人际交流少的家庭环境中。

**自身免疫紊乱。**类风湿关节炎发病率女性高于男性，其实也是内分泌问题，

尤其受雌激素变化影响。女性发病在更年期达到高峰，妊娠期可缓解，一般服避孕药的女性发病减少，月经初潮年龄越大的女性越容易患上类风湿性关节炎。

**家族遗传因素。**这个虽然不是生活细节，但与血缘相关。有血缘关系的亲属中患有类风湿性关节炎，如父母、祖父母、兄弟姐妹；血缘亲属中患有其他风湿病，如干燥综合征、红斑狼疮、硬皮病等，都可导致易感性提高。原因可能是这些患者自身携带了人类白细胞抗原(HLA)。

**预防要从五大生活细节入手**

**远离风寒湿邪环境。**在潮湿环境中，要注意保暖祛湿。不要在屋檐、走廊、过道等风较大处停留休息。在骤寒侵袭时，可饮少量酒以御寒。关节疼痛处，可做热敷按摩或棉花沾酒擦揉。

**女性要时刻关注身体状况。**即便天气还没有寒冷的时候，女性也要做好保暖工作，如果能在自己的能力范围内进行一定的锻炼，那就最好不要

啦。而产后的女性注意不要受凉、受潮，不要因带小孩过分劳累，尽量避免疾病发作。

**服药要观察身体反应。**在服用保泰松、抗癫痫药、青霉素、青霉素、利血平、普鲁卡因酰胺、苯妥因钠、胍苯吡啶、氯丙嗪这些药物尤其是大剂量长期服用时，应在专业医生的指导下服用，并密切注意机体各方面的变化与反应，以防发生类风湿性关节炎。

**增加体育锻炼，提高自身免疫力。**增强体质，养成良好的生活习惯，保持愉快的心情，有助于提高身体免疫力。

**防止患上传染性疾病。**患者在患了扁挑体炎、咽喉炎、鼻窦炎等感染性疾病之后，免疫系统容易紊乱，从而成为类风湿性关节炎易患人群。这是因为人体对这些感染的病原体发生了免疫反应而发病。因此，预防和控制体内的感染灶对于类风湿性关节炎的预防也很重要。

(据健康周刊)

### 州医院到甘孜监狱送健康

本报讯(院办)日前，州医院组织体检中心职工前往甘孜监狱为服刑人员进行健康体检和疾病筛查。

此次疾病筛查结合以往服刑人员高发疾病谱等多种综合因素，设置B超、心电图、检验、DR等多

科目全面检查，并带有心内科、传染病等专家随行，不仅能对服刑人员进行健康体检，还能现场诊治患病人员。此次活动中，医院共为甘孜监狱767名服刑人员进行了体检和诊治，得到监狱上下一致好评。

健康养生  
JIANKANGYANGSHENG

### 中药保存有讲究

有些中药材比较少见，这些珍贵的中药材买来后就要注意保存，保持药材功效，减少药效流失，大部分中药在保存过程都要注意防虫蛀、防潮、防霉等，下面我们就来看看中药该怎么保存。

**人参**

人参受潮后可用石灰干燥法或木炭干燥法处理。

**石灰干燥法：**将人参包好后置石灰箱、石灰缸中或石灰吸潮袋上面，所放石灰约占石灰缸容量高度的1/6~1/5。

**木炭干燥法：**先将木炭烘干或暴晒，然后用牛皮纸包好，夹在受潮的药材中。木炭一般每个月暴晒或烘干一次，之后可继续使用。

**冬虫夏草**

易虫蛀、发霉、变色，用纸袋或塑料袋包装，再装入木箱内，密封，置阴凉干燥处。在装箱时放入一些牡丹皮碎片，不易虫蛀。

**燕窝**

干燥后的燕窝可放入冰箱，优质干身的

燕窝应放在阴凉及不被阳光直射的地方，需贮存于干燥处，防止压碎。保存燕窝最好不要超过一年。

**胶类(阿胶、鹿角胶、龟板胶)**

受热、受潮容易软化。可将其用油纸包好，埋入谷糠内可防止软化或碎裂。也可装入双层塑料袋内封口，置阴凉干燥处保存。夏季最好存放于密封的生石灰缸中。

**鹿茸**

将鹿茸置于干燥处密封保存，严防潮湿和虫蛀，与花椒同贮，可以在三五年内保存鹿茸的药效。

**西洋参**

少量西洋参，可放在宽口玻璃瓶内，盖严，置冰箱冷藏，随用随取；量稍多、需存放较长时间的，可装入保鲜盒内，置冰箱冷冻室内存放。

**田七**

易生虫发霉，贮藏过程中要勤检查，发现受潮，应取出在太阳下晾晒，及时将虫蛀部分剔除干净，装入布袋置木盒内，或装入纸袋、纸盒内，置石灰缸中密封，阴凉处贮存。(湘湘)

健康家居  
JIANKANGJIAJU

### 功能性牙膏真的有效?

市面上功能性牙膏种类繁多，而且比普通牙膏要贵很多，那么，功能性牙膏真的有效吗？广州医科大学附属口腔医院颞下颌关节科主任张清彬表示，这些多是广告噱头而已。

比如，美白牙膏中添加了一些“摩擦颗粒”，刷牙的时候能明显感受到。这些颗粒可以除去牙齿表面的污渍，但是对于深层污渍可是一点用都没有。或者消炎牙膏，是通牙膏里加了一些抗菌成分，长期使用易使口腔内菌群失衡，还得常常换着用才好，口腔健康的人其实不需要来买。

**口气清新牙膏。**事实上，刷牙能让人口气清新，是因为我们把口腔里的脏东西清干净了，而不是因为牙膏的香味。选择喜欢的香味牙膏刷牙，心情可以变好，但也没必要买太贵的。

其实，我们买牙膏就关注四点为好：

首先，含氟。因为氟是牙膏必备的成分，一般人用含有低剂量氟的牙膏刷牙，能使牙齿更坚固，还能有效防蛀。同时，也不用担心会“氟中毒”，因为这么一点点剂量是对人体无害的。

其次，挑颗粒较小的，降低对牙齿的磨损，那些含有大颗“美白因子”的牙膏最好少用。

第三，少用含有药物成分的。牙齿健康的朋友没必要使用含药物的牙膏打破菌群平衡，出现口腔问题还是要靠医生和药物来解决，牙膏毕竟只是用来刷牙的，可能不能当药用。

第四，选用国内品牌。因为牙膏最主要的功效就是清洁，国内品牌根据我们的体质研发，成分功效我们都看懂也不易买错，并不比进口差，价廉物美没什么不好。

(据搜狐网)

### 健康饮食

JIANKANGYINSHI

### 冬吃芋头 消肿抗癌

时下芋头大量上市了，它深褐色圆形，表面不光滑，外皮有长短不一的毛刺，就像体内生长的肿瘤。虽然外形看起来有点丑，但却是药用价值很高的食物。中医认为，味甘辛，性平，具有消瘿散结，通便解毒，益气健脾，添精益髓之功用。(滇南本草)有“芋头治中气不足，久服补肝肾，添精益髓”的记载。长期食用，对于甲状腺结节，子宫肌瘤，卵巢囊肿，乳腺增生，皮下脂肪瘤，纤维瘤，肝、肾囊肿，慢性淋巴结炎及各种恶性肿瘤有一定预防和辅助治疗作用。

**回锅芋头**

将芋头洗净，放入水中煮熟，去皮后切片备用。起油锅，放入少许洋葱和干辣椒段爆香，加入切好的芋头翻炒，等芋头表面呈金黄色后，放入少许食盐即可。(湘湘)

健康心理  
JIALANGXINLI

### 老人再就业可防退休综合征

随着人们平均寿命的延长，退休不再意味着年老，而是开启新生活的标志。目前，有很多老人，尤其是60-70岁的老人，在退休后选择回归工作。据调查显示，老人拥有丰富的经验，且对薪酬要求较低，所以在人才市场格外受欢迎。但由于老人再就业可能影响健康以及一些社会原因，仍有很多人反对老人再就业。那么，老人再就业到底是好，还是不好？我们来看一下心理学专家怎么说。

53岁的陈姨前两年退休后一直赋闲在家，除了洗衣做饭，就是去跳广场舞，一时生活得非常有滋味。但时间长了，陈姨觉得这样的生活太过单调，且一想到自己可能还要这样生活三四十年的，陈姨一下子觉得很茫然。经过反复思考，陈姨决定重返职场，去找工作。由于陈姨退休前是一名妇产科的护士，工作经验丰富，于是很轻松地找到了一份保姆的工作，每天去照顾小孩，朝九晚五，工作还算轻松。但陈姨工作没几天，子女们就上门了，表示反对母亲再就业。最重要的是，陈姨的儿子认为母亲出去工作，邻居们会认为自己不孝顺，所以反对陈姨再就业。

**是否再就业，看老人需求**

武警广东总队医院心理科主任唐记华指出，老人选择再就业的原因多属于两种，一种如案例中的陈姨一样，寻求自我价值的实现，不想要虚度光阴；一种是由于经济条件所迫，再就业为补贴家用。然而，当子女与老人的意愿相反时，家庭矛盾就会爆发。唐记华建议，处理这类矛盾应在综合考虑身体健康情况的前提下，尽可能遵循老人的意愿。

以上述案例为例，陈姨有再就业的需求，虽然子女们为陈姨好，担心母亲太过劳累，但是总体健康以及一些社会原因，仍有很多人反对老人再就业。那么，老人再就业到底是好，还是不好？我们来看一下心理学专家怎么说。

唐记华指出，老人再就业对其心理非常有益，首先，老人因为再就业，所以其社会角色得以保持，可有效防止退休综合征。其次，再就业可保证老人与外界接触，增加了人际交往，可防止老年抑郁。第三，老人再就业可以发挥余热，让自己的人生价值得以实现，可以满足其心理需求。

此外，唐记华指出，老人再就业，最重要的是开心。老人再就业时可以尽可能地选择自己喜欢的“工作”，这份工作可能没有太多金钱回报，但肯定会给老人丰富的心灵回馈。(据新浪网)

健康常识  
JIANKANGCHANGSHI

### 艾滋病防治专题宣传③



### 多一份关爱 不歧视艾滋病感染者和病人

危人群向普通人群转移，变得更为隐蔽。

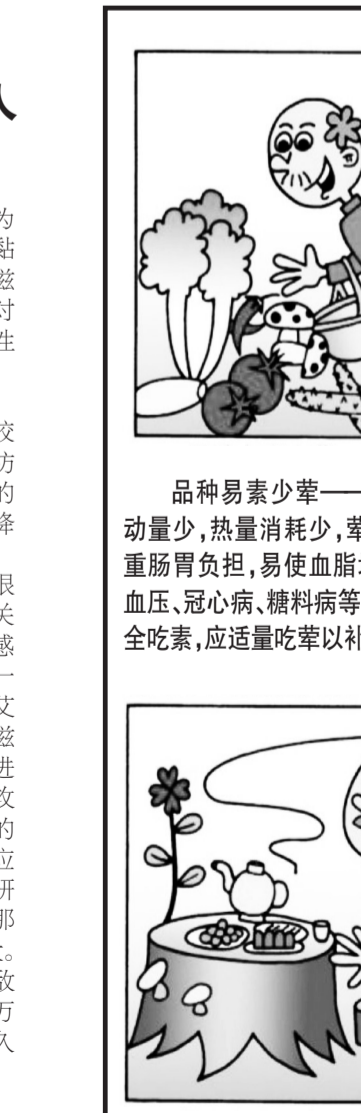
**误区四：同性恋=艾滋病**

艾滋病虽然在目前不能治愈，但药物能很有效地控制病情。目前国家实施“四免一关怀”政策，抗病毒药物可以免费申请。而且感染了艾滋病病毒者有较长时间才可能发病，一般要7-15年。因此，尽管自己已经感染了艾滋病病毒，但仍能生活很多年，所以感染艾滋病病毒者不必感到恐慌，要相信随着社会的进步和科学技术的发展，艾滋病总有一天会被攻克。过去世界上的许多被视为不可治愈的绝症，不是一个一个地被战胜了么！所以，应坚信随着科学的发展，人类会在不久的将来研制出有效的治疗药物。活的时间越长，离那一天就越近，最终被治愈的可能性也就越大。应认识到，自己在同人类尚未攻克的敌人作战，您不是孤立的，您的身后有千千万万的人在关心、帮助支持您。所以，保持更长时间的生存期就是对这场战斗的贡献。

大家携手一起关心帮助艾滋病患者！

健康图表  
JIANKANGTUBIAO

### 漫说老年人饮食搭配



**品种易素少荤——中老年人活动量少，热量消耗少，荤食过多会加重肠胃负担，易使血脂增高，诱发高血压、冠心病、糖尿病等，但又不能完全吃素，应适量吃荤以补充蛋白质。**

**质量宜鲜忌陈——新鲜食品营养丰富，容易消化吸收。存放过久的食物常常变质，如果吃了这些变质的食物就会引起消化不良等疾病。**

**数量宜少忌多——食物应少而精，少吃多餐，忌吃得过饱，以八分饱为宜。**

**烹饪宜软忌硬——老年人的牙齿开始松动，咀嚼功能退化，肠胃消化功能大大减弱，适宜吃酥软食物，少吃油炸坚硬食品，以利于消化吸收。**

健康论道  
JIANGKANGLUNDAO

### 如何让牙科不再“吓人”

医院牙科有很多“小病人”，但不少“小病人”会哭闹、不配合，让家长头痛不已。医疗专家指出，牙科恐惧普遍存在，很多成年人也往往因此延误病情、逃避治疗。随着牙科诊疗技术的发展和心理安慰手段的丰富，牙科恐惧完全可以克服。

牙科恐惧症又称牙科焦虑症或牙科恐惧症，在儿童表现为高声哭闹、肢体乱动、焦虑不安、拒绝治疗；在成人则表现为面色苍白、肌肉紧张、心悸、躲避等。据美国一项调查，高度牙科恐惧的患者中51.2%的人经常拖延诊治，9.1%的人甚至每次约诊都不去。我国的调查也显示，中青年患者牙科恐惧症的发生率比老年患者高。

上海第九人民医院口腔儿童预防科汪俊医师说，引起牙科恐惧的因素很多，其中对牙科治疗中可能疼痛的预感是主要原因。其次，传统牙科工具如车针钻磨产生的震动、噪音，也是引起恐惧的原因。此外，不良的牙科诊疗经历等也是牙科恐惧产生的源泉。

针对这些因素，目前临床上采取了多种防治方法。近年来，一些操作简单、无震动、无噪音、微创的新技术，如化学机械去龋、激光去龋、空气喷磨等，能尽量减少对正常组织的破坏，避免疼痛。为了帮助患者战胜牙科恐惧，静安区牙防所还成立了专题研究小组，在门诊服务中实施了“牵手”工程。静安区牙防所主任医师介绍，医护人员通过安慰性语言消除患者的陌生感和紧张感，运用恰当的肢体语言如触摸患者的手、肩等增加亲切感，可使患者减少恐惧心理，配合治疗完成。

专家特别强调，克服牙科恐惧要从孩子抓起。可以通过逐步适应法等手段，让患儿了解治疗过程中使用的仪器、设备及方法，缓解因不了解而产生的“无知恐惧”。家长诊疗态度也应积极、坚决，如家长对牙科疾病缺乏认知，并对医生的诊疗方案犹豫不决，会促使儿童牙科恐惧症的形成。

(据人民日报)

防控疾病 共赴小康

州疾控中心主办  
http://www.gzzcdc.org/  
健康热线：12320

