

红斑狼疮是皮肤病吗,怎么治疗?

专家:规范诊治可达到疾病长期缓解

近日,红斑狼疮相关的多个词条登上网络热搜。此前,也有多位名人表示因罹患该疾病而饱受折磨。那么,红斑狼疮究竟是种什么病?有什么表现?该如何治疗?是否能控制平稳?12月14日,记者就上述问题采访了西安交大二附院风湿免疫科住院医师刘珊珊。

与遗传、环境因素、体内激素水平等有关

据刘珊珊介绍,红斑狼疮的病因目前尚不清楚,通常认为与遗传、环境因素、体内激素水平等有关。

系统性红斑狼疮是一种以产生多种自身抗体,引起全身多系统、多器官受累为特点的自身免疫性疾病,好发于青年女性。红斑狼疮患者的一级亲属中再患该病的可能性远远高于其他人,多个基因与某些环境因素相互作用,改变了正常的免疫耐受性而致病。但是,已发现的相关基因也只能解释大约

15%的遗传可能性,因此不能简单地说是遗传性疾病。

日光(紫外线)、某些药物、化学试剂及微生物病原体感染可能是红斑狼疮发病的重要因素。紫外线能诱发皮损或使原有皮损加剧,少数病例可诱发或加重系统性病变。

据统计,女性狼疮患者明显高于男性。妊娠会加重红斑狼疮病情,长期口服含雌激素的避孕药等可增加患红斑狼疮的风险,这与雌激素水平高有关。

不是一种单纯的皮肤病

红斑狼疮患者常有发热、乏力、颜面红斑、光敏感、脱发、口腔溃疡、关节肌肉疼痛等症状,并可累及血液系统、心脏、呼吸、消化、泌尿、肾脏和神经系统等多种重要脏器。

很多人在看到面部“斑”和“疮”时,都误以为红斑狼疮是一种皮肤病。事实上,患

者面部的皮疹、红斑,尤其是比较典型的皮疹分布于鼻梁和双颧部,形似展翅的蝴蝶,因此被称为“蝶形红斑”,是狼疮的特征性表现之一。但是,红斑狼疮不仅只表现为“蝴蝶斑”,更不是一种单纯的皮肤病。患者会有各种不同的临床表现,治疗上也不尽相同。

红斑狼疮尚无根治方法,目前的治疗主要是为了控制病情活动、维持临床缓解、延长寿命及提高生活质量。

红斑狼疮的主要治疗药物为糖皮质激素、抗疟药、免疫抑制剂、生物制剂等。这些药物需长期使用,定期随访,在医生指导下减量、调整剂量,切不可自行突然停药,也不可盲目相信非正规途径、小广告等夸大宣传治疗效果的方法。

患者要保持乐观情绪规律生活

红斑狼疮患者需要保持乐观情绪,树立战胜疾病的信心。红斑狼疮同其他慢性病一

样,找正规专业的风湿免疫科医生治疗,能够

使疾病得到很好的控制。多数患者有光敏感现象,皮肤长时间受紫外线照射后,病情会加重。因此尽量避免在上午10点至下午3点阳光最强烈时刻外出。如需进行户外活动,应做好防晒措施。

红斑狼疮患者要规律生活,避免过度劳累,戒烟、戒酒,规律生活。疾病急性活动期,要加强休息。稳定的慢性患者可适当工作、适当健身,如打太极拳、散步等,但要避免过度劳累和剧烈运动。

在预防和控制感染方面,患者要避免感冒,注意个人卫生,尽量避免去人多、通风差的公共场所。如发生各种感染(呼吸道、胃肠道、泌尿道感染),应及时就医。

系统性红斑狼疮虽然不能根治,但在医学日益发展的今天,患者经过规范、个体化治疗后,完全可以达到疾病长期缓解。

见习记者 陈沐妍

网购使用「三九贴」要谨慎

连日来多地持续降温,不少市民为了“冬病冬治”,选择贴敷“三九贴”。许多网购平台“三九贴”热销,月销破万。对此,沈阳市第二中医院主任中医师陈霞提示,网购“三九贴”要谨慎,即便自己能找到穴位,也很难辨别网购“三九贴”中药膏的成分,建议市民去正规医院贴敷。

陈霞介绍,中药穴位贴敷可通过皮肤、黏膜吸收药物的有效成分,由表及里、驱除宿根,增强体质,减少发病。

“伏九贴敷疗法”是指一年中“三伏”与“三九”两个时间段里,利用特制中药贴敷于人体特定穴位上的一种中医特色外治法。这种贴敷对容易反复发作或者加重的慢性、顽固性疾病有很好的治疗效果,因副作用少、费用低,逐渐被越来越多患者接受。

记者在沈阳多家中医院采访发现,虽距离“一九”还有一段时间,但已有不少市民到医院预约“三九贴”。在多家购物网站上,“三九贴”的销售也十分火爆,最便宜的平均下来每贴只要1元钱左右。但笔者留意到,一些网店药品包装简单,没有详细介绍成分,只标注了“成人及2岁以上儿童均可使用”。

专家提示,网购使用“三九贴”要慎重。首先,“三九贴”只有找准穴位,才能发挥最大作用,正规医院的医护人员经过“贴敷培训”才能上岗,普通消费者很难找准穴位。

其次,“三九贴”属于膏药,看起来是一坨药膏,市民辨别成分难度很大,如果出现以次充好或者其他问题,无法直观辨别。

最后,“三九贴”贴敷有一定禁忌,孕妇、皮肤病、皮肤破损、阴虚火旺等人群不能贴敷。正规医院在贴“三九贴”时会跟患者强调许多注意事项,并不是“一撕一贴”那么简单。

□于也童 邹明仲



12月12日,空军军医大学启动“百名医疗骨干支医”活动,同时,为校社会人才管理服务中心揭牌。活动由4支队伍组成,选派199名医生分别

赴黄龙县、延川县等18个区县级医院、13个驻边远艰苦地区军队医院开展支医活动。

□通讯员 何嘉华 摄

雪后气温骤降,这份提示请收好

近日,北方多地迎来大雪降温天气。专家提示,下雪不但能净化空气,还有利于对呼吸道疾病的预防。但是对于某些疾病患者以及一些特殊人群来讲,雪后还应注意自身健康防护。

天津中医药大学第一附属医院呼吸科主任医师朱振刚说,降雪有利于预防呼吸道疾病。雪天空气清新湿润,会减轻呼吸道的干燥不适。同时,降雪对空气有一定的清洁作用,空气中的尘埃、颗粒等会随着雪花落下,致病菌也会随之沉积下来。另外,地面积雪覆盖可以防止尘土飞扬,改善空气质量;雪后气温降低,也有利于降低各种致病微生物活性。

下雪虽好,但俗话说“下雪不冷化雪冷”,雪后气温骤降,此时就需要大家留心预防呼吸系统疾病了。

做好保暖

朱振刚说,所谓“寒从脚下起”,脚离心脏远,血液循环差且皮下脂肪少,一旦受寒,会反射性地引起呼吸道毛细血管收缩而导致上呼吸道感染。所以脚部的保暖尤应加强,如穿长袜、厚靴,睡前

热水足浴。在温暖双脚的同时,也可促进人体内部的气血流动,降低感冒的发生几率。

另外颈部也要加强保暖。冷风很容易通过颈部将寒气带给身体,从而引起嗓子疼、发炎等。颈部是气管所在部位,如果出现咽部发痒、咳嗽有少量清痰,服止咳药作用不明显,这就可能与颈部、前胸受寒有关。尤其对于颈椎不好的人来说,除了围巾,尽量戴帽子,以减少头部热量的散失。用长围巾系在胸口护胸,还可以减少寒冷对心脏、脾胃的冲击。

中医认为,人体的头、胸和脚这三个部分最容易受寒邪侵袭。除上述所说的脚部、颈部需注意保暖外,肩膀、前胸后背都不能忽视。

做好防护

寒冷空气会使呼吸道的血管收缩、循环减少,从而导致免疫力下降,病原体就会乘虚而入。特别是老年人、婴幼儿及有基础疾病的患者,保护屏障较弱,出门要佩戴口罩,尽量避免用嘴巴呼吸。鼻子呼吸可以避免大量吸入冷空气,鼻

腔内的鼻毛能有效黏附部分灰尘或病原体,减少灰尘、病原体进入下呼吸道的机会。且鼻黏膜对进入呼吸道的空气有加温的功能,从而减少冷空气对呼吸道的刺激。

合理饮食

在饮食上以清淡为主,多吃时令水果,多喝水,无过敏史的情况下,可以适当食用些羊肉、山药、桂圆、生姜等温热食物,也可食用一些诸如黑米、黑大豆、黑芝麻、黑枣、木耳、海带、紫菜等“黑色食物”或苦味食物。

保证睡眠

尽量不熬夜、不劳累、早睡早起,保持充足睡眠时间,能够帮助我们提升身体免疫力,抗击感冒等冬季常见呼吸道疾病。成年人推荐的睡眠时长为7至8小时,睡眠不足,会影响免疫功能。

朱振刚说,雪天路滑,务必保证出行安全。如果出现发热、咽痛、咳嗽等呼吸道感染症状,建议尽量居家休息。一旦发生身体不适加重,要及时到医院就诊。

□新华社天津12月13日电

关节红肿热痛,警惕关节炎找上门



近期,我省气温骤降,到医院就诊的颈肩疼、腰腿痛患者明显增多。肩颈关节、腰腿关节等是冬季最受关节炎影响的部位,中老年人和长期缺乏锻炼的职场人更易中招。那么,关节炎的诱发因素有哪些?关节炎能不能治愈?如何预防关节炎?12月11日,本报记者特邀咸阳市中心医院骨科副主任医师解俊杰解答相关问题,帮助广大职工群众提高对关节炎的认识和重视程度。

记者:关节炎是什么?有哪些常见类型?
解俊杰:关节炎泛指发生于人体一个或多个关节的炎性病变,以关节红、肿、热、痛和功能障碍为主要表现。其主要类型包括风湿性关节炎、类风湿性关节炎、痛风性关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、化脓性关节炎、骨关节炎等。

记者:关节炎的诱发因素有哪些?
解俊杰:关节炎是一大类疾病,病因复杂,有些与关节劳损、感染、创伤有关,有些与遗传、自身代谢异常等因素有关,还有一些至今病因不明。

记者:关节炎能治愈吗?
解俊杰:化脓性关节炎等感染性疾病,如

果及时治疗,一般可治愈。如果治疗不及时,或者治疗方法不规范,可能会导致关节炎迁延不愈,形成慢性炎症,出现慢性疼痛及积液,影响生活质量。对于退行性病变、自身免疫系统导致的关节炎,一般难以治愈,但积极治疗可缓解症状,不影响日常生活。

记者:得了关节炎能不能运动?
解俊杰:锻炼对关节炎患者有诸多作用,但要注意时间和强度。通过正确的方式进行锻炼,可以加速关节周围的血液循环,促进代谢产物的排出。同时可以对关节周围的软组织进行有效拉伸,缓解软组织的痉挛与疲劳。把握正确时间以及强度很重要,比如关节炎急性期的患者疼痛、水肿症状严重,需要进行关节制动不能锻炼;缓解期锻炼强度以软组织稍微发酸为宜,过度锻炼反而可能加重关节炎的疼痛症状。

记者:关节炎患者在日常生活中需要注意什么?
解俊杰:关节炎患者在发病急性期需要注意休息保护,这是非常关键的。活动太多、太剧烈会加重症状,并且不利于恢复,要尽量减少对局部的刺激。关节炎患者一定不能受凉,一旦受凉就会加重疼痛症状。对于痛风性关节炎,饮食方面还需要注意,禁食动物内脏、豆类食品、海鲜和啤酒。

记者:怎样缓解关节炎疼痛?

解俊杰:不同类型的关节炎有不同的缓解方法。退行性骨关节炎需要理疗,服用非甾体类消炎止痛药物或关节腔注射药物可以缓解疼痛;化脓性关节炎需要冷敷、制动休息,针对性地用抗生素,服用止痛药缓解疼痛;结核性关节炎、类风湿性关节炎需要抗结核及抗风湿治疗等。

记者:关节“咔咔”响就是关节炎吗?
解俊杰:关节响不一定是关节炎所致,有可能是生理性因素。生理性弹响是由于关节囊过度牵拉、关节腔内的压力骤降导致关节液中本身溶解的气体析出、破裂所致。病理性弹响是关节的结构异常或者受到损伤所致,比如膝关节的半月板损伤、退行性骨关节炎等关节病。需要注意的是,若症状持续不缓解,同时伴有疼痛、关节交锁(膝关节不能拉紧不能弯曲)的情况,需要及时就医。

记者:如何预防关节炎?
解俊杰:要避免诱发关节炎发病的环境因素。潮湿的环境有助于病原菌的生长和传播,与关节炎发病有一定的关系。因此平时要注意卫生,保持居室通风和空气良好。

要注意合理饮食,保持良好的生活方式。营养不良可能导致关节炎加重,而营养过剩,肥胖可诱发或加重骨性关节炎和痛风性关节炎。减少动物内脏、海鲜、禽类、肉类的摄入,能有效预防痛风性关节炎。预防骨

关节炎的一个重要措施就是科学运动,中老年群体,尤其是已经出现关节不适症状的人群,应尽可能选择游泳、骑自行车、瑜伽、太极拳等关节负荷较轻的运动方式。

需要特别提醒大家的是,关节炎是最常见的慢性病之一,被定义为头号致残性疾病,并且发病率极高,年轻化趋势明显,对关节炎一定要早预防、早诊断、早治疗。

□本报记者 董欣

专家介绍

解俊杰,男,咸阳市三五人才,咸阳市中心医院骨科副主任医师。从事骨科临床工作20余年,擅长各类复杂骨科疾病诊治,各类创伤手术和保守治疗、人工关节置换、椎间盘突出治疗等,具有丰富的临床经验。

目前,任中国中西医结合学会科普专业委员会委员,陕西省中西医结合学会骨科分会委员。获陕西省科技进步奖2项,咸阳市科技进步奖4项,发表论文10余篇。

做「白日梦」时大脑在干什么

医学新知

当人静静地坐着,突然之间,大脑“出神”,仿佛转向了完全不同的世界,可能是最近的经历,也可能是过往的记忆。事实上,可能只是做了个白日梦。那么,在做白日梦时,大脑中发生了什么?这是神经科学家们很难回答的问题。据12月13日发表在《自然》杂志的一项研究表明,美国哈佛大学医学院领导的研究团队离解决这个问题又近了一步。研究还表明,白日梦或可塑造大脑未来对其所见事物的反应。

在这项新研究中,团队成员反复向老鼠展示由不同的棋盘图案组成的两张图片,每次让老鼠看一张。在看两张图像之间,他们又让老鼠对着一块灰色屏幕看了一分钟。该团队同时记录了视觉皮层中约7000个神经元的活动。

研究人员发现,当老鼠看两张图片时,神经元按照完全不同的特定模式放电。当老鼠看灰色屏幕时,神经元有时会以类似但不完全相同的模式放电,就像老鼠看图片时一样,这是它在做白日梦的迹象。这些白日梦只有在老鼠放松时才会发生,表现为行为平静和瞳孔较小。

接下来的发现完全出乎意料。在一整天甚至在接下来的几天里,老鼠看这些图像时活动模式都发生了变化,神经科学家称之为“表征漂移”。然而,这种漂移并不是随机的。随着时间的推移,与图像相关的模式变得愈加不同,最终每个图像都涉及几乎完全独立的一组神经元。

最后,研究人员发现,视觉皮层的白日梦行为与海马体中的重演活动同时发生,这表明两个大脑区域在白日梦期间进行了交流。

研究结果提供了一个有趣的线索,即处于安静的清醒状态时,做白日梦可能在大脑中可塑性中发挥作用,即大脑具有对新经历作出自我重塑的能力。

□张佳欣

研究发现吸烟可使大脑萎缩

据新华社北京12月15日电 美国研究人员进行的一项研究发现,吸烟会导致大脑组织减少,虽然戒烟可以阻止这种损伤,但无法使已损伤的脑组织复原。

这项研究发表在美国《生物精神病学·全球开放科学》杂志上。美国圣路易斯华盛顿大学医学院等机构的研究人员在论文中说,新研究发现了吸烟行为与脑损伤的直接关联,有助于解释为何吸烟者面临与年龄相关的认知退化和阿尔茨海默病的风险更高。

目前已知大脑容量和吸烟行为都与基因相关。为了弄清楚基因、大脑和行为之间的关系,研究人员分析了英国生物医学数据库中超过3万人的脑容量、日常吸烟行为和吸烟相关基因,并把这三项数据两两分组研究。结果发现,每一对因素都被证明是有关联的。日常吸烟行为和脑容量之间的关联取决于吸烟量,即一个人每天吸烟越多,其脑容量就越小。

最终,研究人员得出的结论是,携带与吸烟相关的基因会导致人更容易吸烟,而吸烟越多,人的脑容量会变得越小。研究人员认为,吸烟和年龄增长是导致脑萎缩的两大主要因素,且这种损伤不可逆转,戒烟可以避免对脑容量进一步的损伤,从而降低患阿尔茨海默病等的风险。

维生素补过量有风险? 听听营养专家怎么说

冬季由于光照和户外活动时间减少,人体容易出现维生素D缺乏的现象。不少人日常会选择服用维生素补充剂。维生素该怎么补?是否补得越多越好?

专家表示:要避免陷入“多多益善”的误区

一些脂溶性维生素如果摄入过多,可能引起急性或慢性中毒

例如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝部不适,还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状

补充维生素D过多还容易引起血钙升高,甚至部分器官钙化

一些水溶性维生素补充过多也会造成身体不适

例如摄入维生素C过多可造成腹泻,如果补充超过500毫克/天,有增加肾结石的风险