

科学认识系统性红斑狼疮

——访市第三人民医院肾病内科主任李艳萍

□本报记者 朱亚芳 文/图

很多人对系统性红斑狼疮比较陌生,作为一种自身免疫性疾病,高发于生育期女性。1月5日,记者采访了市第三人民医院肾病内科主任、主任医师李艳萍,请她谈谈系统性红斑狼疮到底是什么疾病,有哪些症状,能否治愈。

李艳萍介绍,系统性红斑狼疮简称红斑狼疮或狼疮(Lupus),是一种很常见的自身免疫性疾病,好发于生育期妇女,具有很强的遗传背景,在女性激素升高(如怀孕)、紫外线照射、化学污染、感染等诱因下容易发病。狼疮患者除了可出现各种症状如发热、面部红斑、关节痛、贫血、胸膜炎外,还可以影响到心、肾、肺、中枢神经系统和其他器官。狼疮的损害可轻可重,通常在发作期和缓解期之间交替,更多的时候是缓解期。

“红斑狼疮有各种各样的临床症状,不仅影响皮肤、关节,还会导致重要脏器损害,出现狼疮性肾炎、狼疮性肺炎,因此往往容易与其他疾病相混淆,导致患者在多个专科就诊。”李艳萍建议,“治疗系统性红斑狼疮尽量到肾病科,因为在我国,狼疮性肾炎占原发性肾小球肾炎的第一位,一些患者以肾脏损害为首发症状,初次就诊于肾病科,其次



李艳萍为患者检查

才出现皮肤、关节等症状,这些患者早期容易被误诊,因此对这类患者检查一定要仔细全面,并定期随访观察。”

红斑狼疮是不治之症吗?李艳萍表示:“红斑狼疮是难治性疾病,也是慢性疾病,不能彻底治愈,但是绝非不治之症。很多民间误传误播,给患者

带来不少负面影响。所以才会有患者一听说自己患了红斑狼疮,就像天塌下来一样,情绪失控,认为生活和生命均失去了意义。随着医疗手段的改进和多种免疫抑制药物的应用,目前绝大多数的红斑狼疮是完全可以控制的,只要早期诊断,正规治疗,绝大多

数临床患者可以获得临床缓解,显著提高生活质量,并延长预期寿命。我们鼓励患者到正规的医疗机构就诊,积极治疗,按时服药,定期随访,避免相信游医,避免滥用偏方和秘方。”

“红斑狼疮在诱导治疗缓解后,仍然需要维持治疗,防止复发。由于红斑狼疮的发病机制,该病目前尚不能完全治愈。虽然干细胞移植在理论上有望根治系统性红斑狼疮,但仍需临床进一步证实。”李艳萍提醒大家,“随着新型免疫抑制剂的应用,红斑狼疮患者的临床缓解率明显升高,小剂量药物长期维持,可使患者获得长期稳定的临床缓解状态。但是对于红斑狼疮患者能否停用所有免疫抑制剂,还有一定争议。虽然国外有文献及指南表明在狼疮完全缓解后1年至2年可以停药,但是目前我们仍不主张完全停用药物,需要观察免疫学指标变化,如抗体滴度及补体水平等。”

“虽然红斑狼疮目前不能被根治,但我们可以通过健康管理来维持身体的最佳状态。随着医学的发展,越来越多的新药和新的手段运用于临床,相信大多数患者只要坚持规律治疗、定期复查,都可以正常生活、学习、工作、结婚、生育。”李艳萍说。

高度重视 积极备战

市老年体工委召开筹备会议

本报讯(记者 张武杰 通讯员 郑婕妤)1月4日下午,市老年体工委召开2024年河南省第十四届老年人体育健身大会安阳代表团筹备会议。市老年体工委副主席徐瑞平、秘书长曹磊、副秘书长叶伟,老年体工委科工作人员,各项专委会负责人参加筹备会议。

会议传达学习了《关于举办2024年河南省第十四届老年人体育健身大会的通知》精神和河南省第十四届老年人体育健身大会总规程。会议提出,要进行任务分工,合理安排各项目集训时间,严格把关参赛资格(特别是年龄和身体健康

状况),以高标准要求参加省第十四届老健会。

会上,各项专委会负责人详细介绍了各项目当前开展情况、接到任务准备组队情况,并表达了积极备战省老健会的决心和信心。徐瑞平指出,要在全市范围内选拔队员,把年轻队员作为后备力量提前纳入队伍。各项专委会要尽快制订训练方案,尽早训练,积极发挥冠军队作用。要高度重视,早准备,从技术、体力等方面着手,项目要新、要有特色、要时尚,更要流畅。要知己知彼,百战不殆,铆足干劲,取得好成绩。

融合功法舞美 传承优秀文化

滑县老年体工委健身气功专委会创编气舞《运河颂》

本报讯(记者 张武杰)“为弘扬大运河文化,推广健身气功,我们以健身气功·太极养生杖功法为主导,对健身气功·易筋经、五禽戏、六字诀、大舞、导引养生功十二法、马王堆导引术等功法单式重组编排,创编了健身气功·气舞《运河颂》。”1月5日,滑县健身气功协会创编人员付陶忠说。

健身气功·气舞《运河颂》将健身气功的功法动作和舞美编创相融合,其音乐采用《船工号子》《沂蒙颂》为伴奏曲,既激昂奋进,又不乏和谐优美;背景采用多角度拍摄的大运河和道口古镇,并融入明福寺塔等代表性景点,既有古朴震撼之效果,又有亲切激昂之感;动作上体现健身气功·太极养生杖功法中的“轻舟缓行”“船夫背纤”及马王堆导引术中的“鸟伸”等动作的刚柔相济,展现大运河两岸人民不屈不挠、勇往直前的精神;队形上用U字形

展现大运河的源远流长,用三角形和斜线形展现大运河上的三岔口和码头上群众的迎来送往;意境上用“鸟飞”“鹤舞”“凤凰来仪”等功法动作展现两岸人民新时代和谐美好的生活,用六字诀中的“呵”字诀展现吃水不忘挖井人的感恩之心。

队员们以深厚娴熟的功底,协同刚劲的背纤、瞬时发力的撑船,依杖导引,伴韵起舞,功舞融于身,气韵现于形,充分展现出大运河包容开放、厚重磅礴的气势,弘扬了运河儿女勤劳勇敢、不屈不挠的精神。

健身气功·气舞《运河颂》开创了滑县健身气功·气舞持械节目之先河,在滑县乡村文化合作社“冬季村晚”联欢会上首演成功后,又做了进一步修改完善。随后,《运河颂》亮相滑县太极拳协会、健身气功协会2024新年联欢会,获得广泛好评,取得良好效果,是健身气功创新发展的一次成功尝试。



→1月5日下午,市委老干部局银龄志愿服务队和北关区新村社区共同邀请市公安局交警支队北关大队,在社区开展交通安全和反诈宣传教育活动。活动中,民警给大家讲解了遵守交通法规的重要性以及防诈骗技巧,银龄志愿服务队的队员向居民和过往行人发放了交通安全和反诈宣传资料。(本报记者 张武杰 摄)



←1月7日,天气晴朗,易园内存雪消融,易园曙光艺术团的老年模特步伐稳健,或转身一笑,或摆出优雅的姿势,每个动作都流露出内心的自信与从容,向大家展示了岁月沉淀带来的优雅与魅力。(本报记者 朱亚芳 摄)

图说新闻

专家话健康

心力衰竭患者如何安心过冬

□张平

众所周知,一到寒冷的冬季,心血管疾病就会高发,尤其容易诱发心衰的急性加重。心衰患者要安心过冬,保暖防感冒是关键。

一、呼吸道疾病易致心衰急性加重 心力衰竭也称心功能不全,是心血管疾病发展到严重的阶段,这时心脏的泵血功能衰退,输出量不能够满足身体代谢的需要,器官和组织中的血液也不能顺利回流到心脏。引起心衰的疾病有很多,其中冠心病是心衰最常见的病因之一,高血压也是心衰的主要危险因素,此外,心肌炎、风湿性心脏病、糖尿病等也可以导致心衰发生。

除了一些基础疾病会导致慢性心衰的发生外,日常生活中的某些危险因素也会导致心衰的急性加重。患有心血管疾病的患者,尤其是患有冠心病的老年人,在冬季要防止心衰急性发作,一定要注意以下几种情况:感染(尤其是感冒等上呼吸道感染和肺部

感染)、活动量增加、擅自停药、摄入水分过多、在应激状态下(突然摔倒或精神上受打击)等。

此外,心衰患者若伴有其他疾病,如高血压、高血糖等,出现血压飙升或血糖控制不佳,也会加剧心衰的症状。

二、躺下气促、下肢水肿是慢性心衰的信号

慢性心衰是一个心功能渐渐丧失的过程,若患者能早发现、早治疗,就能延缓病情。那么,心衰都有哪些症状呢?心衰最早的表现是呼吸困难,这是左心衰最典型的症状。然而,有些老年人患有肺部疾病,会把气促误以为是肺功能不好所致,但心衰表现出来的气促与肺部疾病导致的呼吸困难还是有区别的。心衰患者常出现夜间阵发性呼吸困难,表现为夜间睡觉容易憋醒、平躺时会有胸闷和气促等表现,往往在改变体位后症状有所改善,如坐起来。肺部疾病导致的呼吸困难,患者即使坐起来还是会气促,体位的改变对缓解气促帮助不大。除了

气促外,若患者是右侧心力衰竭,则会表现出下肢水肿,尤其是脚踝处水肿,并且在早上和下午肿得厉害。此外,部分心衰患者还会伴有血压偏低(90/60mmHg)、嘴唇发紫、食欲不振、四肢末梢的皮肤冰凉(血液循环不好)等症状。

三、学几招安心过冬

冬季是心衰的高发季节,有心血管疾病的人群要呵护心脏,防止心衰病情加重,除了在医生的指导下合理用药外,还应该做好以下几点:

1.注意保暖,避免感冒。冬季天气寒冷,是感冒、肺炎等呼吸道疾病高发的时节,心肺相连,肺部感染导致的发热、咳嗽、心跳加快都会加重心脏负担,造成心衰。因此,冬季外出最好戴口罩、围巾,注意防寒保暖。

2.摄入水分不宜多。心衰患者如果出现严重的呼吸困难、脚肿厉害的症状,一定要减少喝水量甚至禁水,否则则会加重心衰。心衰患者摄入水分的原则是保持进出平衡,如排出2000毫

升的尿量,饮食加喝水的总量就不宜超过2000毫升,如果小便少则不宜喝太多水。

3.限盐。心衰患者要低盐饮食。轻度的心衰患者每天盐摄入量不宜超过6克,严重心衰患者每天盐摄入量要控制在3克以内。

4.合理作息,运动有度。休息可使机体耗氧量明显减少,有利于水肿的消退。急性期和重症患者应卧床休息,当心功能好转后可以下床进行适当活动,如散步、打太极拳等,运动要以不出现气促为原则。

5.适当摄入优质蛋白等高热量食物。心衰患者在冬季可适当摄入一些高热量的食物,其中优质蛋白是较好的选择,可以多吃鱼肉、鸡肉等优质蛋白。

(作者系安阳市第三人民医院心血管内科副主任医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

吸烟影响眼健康

吸烟伤肺、伤心,每吸一口烟,烟草烟雾中的数百种有毒有害物质就开始损害肺部。那么,您是否知道,吸烟还会影响眼健康。因为通过吸烟吸入肺部的有毒有害物质会进入血液,到达全身各个器官,所以,吸烟几乎会损害任何一个器官,包括我们的眼睛。

在全球范围内至少有22亿人近视或远视受损,其中至少有10亿人的视力损害本可预防或尚未得到有效治疗,包括白内障、年龄相关性黄斑变性、青光眼等。吸烟是导致视力障碍和失明的危险因素,并与这些眼部疾病的发生发展息息相关。

白内障通常以晶状体混浊为特征,随着时间的推移,导致视力越来越模糊。白内障是导致老年人视力下降的主要原因,也会导致跌倒发生风险增高。大多数白内障会随着年龄的增长而发展,同时其发生发展也受到包括烟草使用在内的多种因素的影响。

黄斑变性是一种常见的眼病,尤其易发生在老年人身上,会严重且不可逆地损害视力,影响阅读、驾车、面部和颜色识别以及精细观察物体的能力。吸烟是黄斑变性的主要可改变危险因素。与从不吸烟的人相比,吸烟者患病的风险可能会增加2倍至4倍。

青光眼是一种进行性视神经病变,导致视力逐渐丧失,是全球不可逆性盲的主要原因之一。有研究发现,与从未吸烟的人相比,吸烟可能会增加青光眼的发病风险。

戒烟对眼睛的好处不止一点

一方面,与从不吸烟者相比,吸烟者罹患眼部疾病的风险更高;而与已戒烟者相比,这种高风险在现在吸烟者中更为明显。

另一方面,戒烟可以降低患其他慢性疾病(如心血管疾病和糖尿病)的风险,这些慢性疾病同样会导致视力受损。

不仅如此,烟草烟雾还会刺激眼睛,使暴露其中的非吸烟者,特别是那些戴隐形眼镜的人的眼部症状(如干眼症)恶化。因此,戒烟还可以保护他人的眼健康。

有效护眼,把握好这些细节

让眼睛“动起来”,可以做一些简单的眼部活动,如闭眼后顺时针、逆时针旋转眼球各10圈,能够放松眼部肌肉,缓解眼睛疲劳。

同时,远眺也可以有效地放松眼睛。坐得久了,可以站起来做10个开合跳,再用力做10次眨眼闭合和睁开,还可以用头写“米”字活动颈椎。

此外,在开展日常规律的身体活动时,可以选择进行球类活动,让眼睛在追随目标时不断地放松与收缩眼部肌肉,提高眼部的血液灌注,促进眼部新陈代谢。

保证眼的营养供应,营养均衡有益于眼的健康。蛋白质、维生素A、维生素B1、钙、硒等都是有益于眼睛的营养素。

要多吃新鲜的蔬菜和水果,如西兰花、胡萝卜、菠菜、生菜、橙子、柚子、猕猴桃、草莓等,少吃甜食和辛辣食物。

培养良好的用眼习惯,使用电子产品时要注意环境的光线适宜,不要太暗或太刺眼。保持正确的坐姿,在近距离使用眼睛时保持1尺距离。注意用眼卫生,在使用电子产品20分钟后,向6米外远眺不少于20秒,可以缓解眼睛的疲劳。充足的睡眠也是爱护眼睛的技巧之一,要按时睡觉,每天保证7小时至8小时的充足睡眠,注意作息规律。

(本报记者 张武杰 整理)