

风湿患者关节疼痛加剧 六招有效应对

春季是万物复苏的季节，但对于一些老年风湿患者而言，是关节炎复发或加重的“高危期”。这是什么原因导致的？如何应对？对此，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳作出解答。

□本报记者 常方方

春季风湿痛加重的原因

气候多变,湿冷交替

湿度增加：春季雨水增多，空气湿度增加，潮湿环境易导致关节周围组织水肿，压迫神经，从而引发疼痛。中医认为“湿邪黏滞”会加重关节僵硬和酸胀感。

温差波动大：春季气温忽高忽低，血管收缩舒张频繁，关节滑液分泌异常，炎症介质（如前列腺素）释放增多，疼痛敏感性上升。

气压变化影响关节压力

春季低气压天气较多，关节腔内压力与外界气压失衡，可能导致炎症性关节囊扩张，刺激痛觉神经。研究表明，类风湿关节炎患者在气压下降时疼痛评分明显升高。

免疫系统活跃,炎症反应增强

春季万物复苏，人体免疫系统进入活跃期，对于风湿免疫性疾病（如类风湿关节炎、强直性脊柱炎）患者，免疫系统可能出现错误，将其攻击方向错误地指向自身正常组织，从而导致关节炎加剧。部分患者春季过敏反应增多，可能间接加重关节炎症。

活动量增加,关节负担加重

天气转暖后，人们户外活

动增多，若突然增加运动量或运动姿势不当，可能加速关节磨损，诱发疼痛。

日常应对措施

防寒防湿,注重保暖

穿戴护膝、护腕等保护关节，避免直接暴露于冷风中。

合理饮食,抗炎调理

增加Omega-3脂肪酸（如深海鱼、亚麻籽）食物的摄入，抑制炎症反应。减少高糖、高脂食物的摄入，避免诱发关节炎。适当补充维生素D和钙（如牛奶、蛋黄），改善骨骼健康。

适度运动,强化关节

选择低冲击的运动项目，如游泳、打太极拳、练瑜伽，增强肌肉支撑力，减少关节压力。避免爬山、爬楼梯等负重活动。

规范治疗,定期复查

遵医嘱使用抗风湿药物（如甲氨蝶呤、生物制剂），不可随意停药。若疼痛持续加重，需及时就医调整治疗方案。

物理疗法辅助缓解

热敷，适用于慢性疼痛，可促进血液循环。冷敷，适用于急性肿胀，帮助减轻炎症。

中医辅助疗法

艾灸、热敷可促进局部血液循环；在医生指导下尝试祛湿中药（如薏苡仁、羌活），辅助治疗。

风湿关节痛与天气的关系因人而异，建议记录每日疼痛与天气变化的关系,方便医生制定个性化管理方案。

关注肌少症 可防可控不可怕

□本报记者 常方方

肌少症是一种与增龄相关的老年疾病，主要表现为肌肉含量减少、肌肉力量下降和躯体功能减退。我国60岁以上老人患肌少症的概率约10%-20%，且患病率随年龄增长而升高，严重影响运动功能和日常生活，增加衰弱、跌倒、失能、残疾甚至死亡的风险。那么，老人出现哪些症状可能患肌少症？如何预防和改善？阳光融和医院内分泌科副主任医师孙杰为您解答。

●出现哪些情况需及时就诊？

小腿变细；爬楼困难、起身费力、步速变慢、握力下降、反复跌倒；进食量减少，无原因的体重下降；慢性病或围术期患者，伴有乏力、消瘦等症状。

●肌少症的病因及患病风险是什么？

原发性因素：衰老、遗传。
继发性因素：糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、心衰、恶性肿瘤等疾病；长期卧床、久坐人群、蛋白质摄入不足、维生素D缺乏等。
特色风险：低体重、素食饮食、慢性炎症状态（如乙肝携带者）。

●预防或改善肌少症有哪些措施？

- 运动疗法（核心措施）
抗阻训练：如哑铃、弹力带等，每周练习3次，每次30分钟；
有氧+平衡训练：如快走、游泳、打太极拳等，每天进行。
- 营养干预
摄入充足优质蛋白(1.2g/kg/d-1.5g/kg/d)，均匀分配至三餐中；
补充维生素D：25羟维生素D<30ng/ml者需补充800IU/d-1000IU/d；
抗氧化营养素：适当增加维生素C、维生素E及Omega-3食物的摄入。
- 控制慢性病
“三高”患者需控制好血压、血糖、血脂，避免处于长期炎症状态加速肌肉流失。
- 定期检查
可进行握力测试、步速测量或肌肉量评估。
- 其他
避免久坐，戒烟、限酒。
肌少症可防可控，早期干预能显著改善预后。建议老年人在体检时，关注肌少症，必要时在医生的指导下制定个性化治疗方案。

老人牙疼 对症治疗是关键

俗话说“牙疼不是病，疼起来真要命”，对老年人而言，牙疼不仅是影响生活质量的健康警报，更是需要特别关注的“身体信号灯”。随着年龄增长，口腔机能退化、慢性病影响、假牙维护不当等问题，不少老年人受牙疼困扰。那么，老年人牙疼时应该如何应对？山东第二医科大学附属医院口腔科副主任医师杨杰作出解答。

□本报记者 常方方

药物缓解

非甾体抗炎药。布洛芬、对乙酰氨基酚等可快速缓解疼痛，需按临床大夫医嘱服用。

局部用药。丁硼乳膏刷牙或牙痛酊涂抹患处，可消炎止痛。

抗生素。牙髓炎、牙周炎、根尖周炎等感染需联合甲硝唑、阿莫西林等抗生素控制炎症。

物理与护理方法

冷敷或热敷。冷敷适用于急性炎症初期，每次用冰袋敷脸颊10分钟-15分钟，减轻肿胀和疼痛。

热敷可促进血液循环，缓解肌肉紧张（需结合症状选择）。

盐水漱口。用温盐水（半茶匙盐+温水）每日漱

口3次-4次，可杀菌、消炎。

口腔清洁。使用软毛牙刷、含氟牙膏，配合牙线清洁牙缝，减少细菌滋生。

专业治疗

根管治疗。龋齿或牙髓炎引发剧烈疼痛时，需清除感染牙髓并填充修复。

牙周治疗。牙周炎患者需通过龈上洁治术清除牙结石，严重者需手术修复牙周组织。

牙齿修复。磨损严重或隐裂牙齿可通过牙合垫、护齿套或补牙修复，减少刺激。

松动牙齿治疗。松动严重的牙齿建议及早拔除，消除病灶，防止炎症扩大，波及邻牙。

日常护理与预防

饮食调整。避免过硬、过冷、过热及辛辣食物，多摄入维生素C丰富的蔬果（如猕猴桃、橙子）。

定期检查。定期接受口腔检查及口腔洁治，早发现龋齿、牙周病等问题。

养成生活好习惯。戒烟、限酒，保持充足睡眠，生活规律，适度运动。

管理全身性疾病。控制糖尿病、心血管疾病等全身性疾病，减少其对口腔健康的负面影响。

需要注意的是，若牙疼持续超过48小时且伴随面部肿胀、发热等情况，需立即就医。