

# 了解类风湿关节炎 提高患者生活质量

□李慧

类风湿关节炎(RA)是一种慢性自身免疫性疾病,以关节滑膜炎为病理基础,易致关节畸形和功能丧失。全球及中国患病率均较高,严重影响患者生活。了解RA的预防与治疗知识,有助于提高患者生活质量。通过科学防治,我们能够有效应对这一挑战。

## 一、类风湿关节炎的病因与发病机制

RA的病因至今尚未完全明确,但研究表明,其发病与遗传、环境、感染、免疫等多种因素密切相关。遗传因素在RA的发病中起着重要作用,尤其是人类白细胞抗原(HLA)基因与RA的遗传易感性密切相关。此外,环境因素如吸烟、寒冷、潮湿等也被认为与RA的发病有关。感染因素中,一些微生物如牙龈卟啉单胞菌、EB病毒等被认为与RA的发病有关。而免疫因素则是RA发病的关键因素,患者的免疫系统错误地将自身正常的关节组织当作威胁,并对其进行攻击,导致炎症的发生。

## 二、类风湿关节炎的临床表现

患者常出现关节晨僵、疼痛、肿胀、畸形等症状。其中,晨僵是RA的典型症

状之一,表现为早晨起床时关节活动不灵活,持续时间可长达数小时。疼痛与压痛是RA的另一主要症状,多呈对称性、持续性,时轻时重。关节肿胀多由关节腔内积液或关节周围软组织炎症引起。随着疾病的进展,患者可能出现关节畸形和功能障碍,严重影响日常生活和工作。除了关节病变外,RA还可引起关节外表现,如类风湿结节、类风湿血管炎等。类风湿结节常发生在关节隆突部位以及经常受压部位,如肘部、膝部等。类风湿血管炎则多见于甲床梗死、指端坏死、小腿溃疡或末端知觉神经病变等。

## 三、类风湿关节炎的诊断与评估

RA的诊断主要依据患者的临床表现、实验室检查和影像学检查。其中,临床表现包括关节晨僵、疼痛、肿胀等;实验室检查主要包括类风湿因子(RF)、抗环瓜氨酸肽抗体(ACPA)等指标的检测;影像学检查则包括X线、MRI等,用于评估关节病变的程度和范围。关节超声用于早期发现关节滑膜炎、骨侵蚀。在诊断RA时,医生还需要考虑患者的年龄、性别、家族史等因素,以及与其他疾病的鉴别诊断。在评估RA的病情时,医生通常

会采用DAS28(Disease Activity Score 28)等评分系统,综合考虑患者的关节压痛数、肿胀数、ESR或CRP水平以及患者自评的关节功能状况等因素,以评估疾病的活动度和预后。

## 四、类风湿关节炎的治疗方法

RA的治疗方法主要包括药物治疗、物理治疗和手术治疗等。药物治疗是RA治疗的基础,包括非甾体类抗炎药(NSAIDs)、慢作用抗风湿药(DMARDs)、生物制剂以及肾上腺糖皮质激素等。NSAIDs主要用于缓解疼痛和肿胀等症状;DMARDs则通过抑制免疫反应和炎症过程来减缓疾病的进展;生物制剂则针对特定的免疫靶点进行治疗;肾上腺糖皮质激素则具有强大的抗炎和免疫抑制作用,但长期使用可能导致副作用。物理治疗在RA的治疗中也占有重要地位,包括电疗、红外线照射、热疗等,可以缓解疼痛、改善关节功能和生活质量。手术治疗则适用于关节畸形严重、功能受限的患者,包括关节置换术、关节融合术等。

## 五、类风湿关节炎的预防与自我管理

保持健康的生活方式,包括合理

饮食、适量运动、戒烟限酒等;其次,避免寒冷、潮湿等诱发因素;再次,注意个人卫生和环境卫生,预防微生物感染;最后,对于已经患病的患者,需要积极进行治疗和自我管理,以减缓疾病的进展和提高生活质量。自我管理在RA的治疗中同样重要。患者需要了解自己的病情和治疗方案,遵医嘱正确服药,并注意观察药物的副作用。此外,患者还需要注意关节的保护和锻炼,避免过度劳累和关节损伤。在饮食上,应以清淡、易消化、富含蛋白质和维生素的食物为主,避免辛辣刺激性和过敏性食物的摄入。

## 六、结语

类风湿关节炎是慢性自身免疫性疾病,影响关节健康。了解其病因、症状、诊断与治疗十分重要。预防需保持健康生活方式,避免诱发因素。治疗需个性化,包括药物、物理和手术疗法。患者应积极管理,减缓疾病进展,提高生活质量。通过综合防治,我们能够有效应对类风湿关节炎的挑战。

(作者单位:广西壮族自治区中南大学湘雅二医院桂林医院)

# 怀疑自己得了肺结核,要做哪些检查

□路秀芳

根据既往多年接诊肺结核数据,我国每年诊断肺结核病例比较多,以2021年为例,我国新发结核病患者高达84.2万(数据来源于WHO),可见肺结核就在我们身边。早发现、规范治疗,治愈肺结核患者,是防治肺结核基本工作的重要环节。在生活中,一些患者怀疑自己得了肺结核,那么应该要做哪些检查呢?下面,就让我们一起来了解一下。

## 一、什么是肺结核?

肺结核是因结核杆菌感染导致的肺部慢性消耗性疾病,具有强烈传染性。在我国,肺结核病是国家基本公共卫生重点防治的慢性疾病之一,也是国家法定乙类传染病。本病对人体的危害性非常大,若不及时治疗,将增加干酪性肺炎、结核性肺空洞等严重并发症风险,威胁生命健康,需要引起重视。

## 二、如何发现肺结核?

对于肺结核疾病,应重视预防、筛查以及治疗,并避免肺结核疾病传播。那么,肺结核到底如何发现呢?

因症状就诊。可疑症状包括:①咳嗽、咳痰超过2周;②伴有咯血;③血痰。出现其中任何一种可疑症状,均被认为是

肺结核可疑症状者。此外,患者可能还会伴有胸闷、胸痛、低热、盗汗、乏力、食欲减退、身形消瘦等全身症状。若患者有相关的疑似症状,且经抗菌药物治疗后没有好转,就要考虑是否得了肺结核,需要尽快到肺结核防治医疗机构或者肺结核专科医院检查。

主动筛查。《结核病防治管理办法》规定,医疗卫生机构在组织开展健康体检和预防性健康检查时,应当重点做好七类人群的肺结核筛查工作。尤其是结核病发病高危人群,比如病原学阳性肺结核确诊患者密切接触者、HIV感染者、AIDS患者等,都应该做到主动筛查。对于接触粉尘或者有害气体的人员、疫情高发区域人群,也建议主动筛查,以早期诊断肺结核,并阻断肺结核疾病的传播。

健康体检。在健康体检中,增加胸片、胸部CT检查,利于早期发现肺结核。

## 三、发现疑似肺结核,应该如何确诊?

肺结核的确诊,需要典型的活动性肺结核影像学表现,并且在痰液等标本中发现结核分枝杆菌或者肺组织病理学检测阳性。因此,发现疑似肺结核,需要进行

影像学以及实验室检查,具体而言:

### 1、影像学检查方面:

主要是实施胸部X线检查和胸部CT检查。其中胸部X线检查,也就是大家口中的“胸片”。相比之下,胸部CT检查的组织分辨率更高,能够识别X线检查无法显示的器官和组织微小病变,能够提高肺结核确诊率。

### 2、实验室检查:

首先,获取检查标本,主要是痰液。具体痰液标本采集情况如下:①能够采集到合格痰液标本者。注意痰标本≠唾液。痰液处于下呼吸道感染病灶,因此取痰液标本时,需要用力咳出,不能简单轻轻咳嗽两声,以免影响检查准确性。②无法自主咳痰者。可以采用高渗盐水雾化,来诱导痰液。③确实无法采集到痰液者,可采取侵入性采集技术,比如支气管镜检查、肺活检组织标本、细针穿刺等,获取检测标本。④婴幼儿或者儿童。无法采集痰标本或者支气管灌洗液的情况下,可采集胃液标本,实施病原学检测。

其次,取得痰液标本后,规定时间内,送至检验科,采取痰涂片、痰培养、分子生物学、结核分枝杆菌TCell技术等实施检

测,明确是否存在结核分枝杆菌阳性。①痰涂片镜检。可检测出死菌、活菌、结核分枝杆菌、非结核分枝杆菌。但此检查方法灵敏度比较低,需每毫升痰标本中含有至少5000~10000条结核分枝杆菌方可检出。②结核分枝杆菌培养。灵敏度较痰涂片镜检高。每毫升痰液标本中含10~100条结核分枝杆菌,即可被检出,是肺结核诊断金标准。缺点是检测时间长达8周。确诊结核分枝杆菌阳性后,可做菌种鉴定,并行药敏试验,以指导临床用药方案。③分子生物学检测。以临床标本作为检测对象,将结核分枝杆菌相关基因作为诊断标志物,实施结核分枝杆菌核酸检测。④结核分枝杆菌TCell检测。采用绿帽(肝素钠抗凝)采血管,抽取静脉血5ml。若结核分枝杆菌特异性细胞免疫反应阳性,对疑似结核病患者具有辅助诊断作用。

总之,若怀疑得了肺结核,千万不要慌张,需要尽快入院检查,由医生综合评估临床症状+胸部影像学表现+实验室检查结果,并综合讨论排除其他疾病后,才能给予临床诊断。

(作者单位:山东省聊城市第二人民医院)

# 审“石”度势,带你认识肾结石

□申江伟

近日,20多岁的王先生(化名)接受单位的体检后,彩超报告上显示肾结石,他非常疑惑,自言自语道:这彩超说我有肾结石,平时我也不疼不痒,也不知道啥时候患上的肾结石,该怎么办?目前,肾结石在临床上的发病率非常高,很多朋友对肾结石也表现出担心和焦虑。对于肾结石,关键在于重视预防,并注意早期识别,积极进行治疗。下面,我们就来具体了解下。

## 一、什么是肾结石?

肾结石多因钙质、草酸钙以及磷酸盐、尿酸盐高度浓缩形成。肾结石可大可小,大的情况下,可能有网球这么大,易停留在尿路中,导致梗阻,引发疼痛、血尿以及肾功能损伤。小的情况下,可能仅仅跟沙粒一样大小,此时患者没有痛痒等临床表现,如若不注意,小结石也会不断聚集、长大,逐渐演变成大结石,影响生命健康。

## 二、好好的肾,为什么发生肾结石?

导致发生肾结石的原因非常多,具体而言:

1、喝水不足,憋尿。这类人群因生活中不爱喝水、经常忘记喝水即使口渴也忍受,或者因工作的关系,不方便喝水,导

致体内的含水量不足。

2、高温地区或高温下工作。常见人群未交警、司机以及工人等。这种情况下,也会导致体内含水量不足,从而易形成肾结石。

3、高动物蛋白等不良饮食。这种饮食习惯下,会导致体内尿酸、草酸盐以及尿酸盐的比例非常高,肾结石的发生风险增加。

4、有代谢性疾病。代谢性疾病会导致全身代谢紊乱,在肥胖、2型糖尿病、糖代谢异常、血脂异常、痛风、高血压等代谢性疾病患者人群中,其肾结石的发病风险大大增加。

5、药物因素。因采用抗生素、高血压利尿剂等药物治疗,也可能发生肾结石。

## 三、肾结石的症状有哪些?

肾结石可能没有什么症状,但是严重情况下,会让患者痛不欲生。具体而言:

没有梗阻时,患者常无症状,或者疼痛比较轻。但结石移动、喝水等因素的作用下,肾结石随着尿液冲入输尿管,会引发肾绞痛。急性发作时。患者会出现剧烈

的疼痛,并伴有恶心、呕吐等症状。

## 四、发现肾结石,该怎么办?

一旦发现肾结石,应遵医嘱认真的对待。若病情不严重,可以保守治疗,定期复查即可。但若病情严重,应遵医嘱实施药物、手术等方法治疗。具体而言:

1、彩超等检查结果提示:结石大小<6mm。这种情况下,患者不必过度惊慌,可以采取大量喝水、适度运动、改变体位(比如撅屁股、趴着等)的方法,促使结石排出,但若效果不佳,可以在医生的指导下,服用排石药物(比如排石颗粒、尿石通等),以提高结石排出率。

2、结石大小6~20mm。这种情况下,基本没有自行排出的可能性,需要酌情采取体外冲击波碎石、输尿管软(硬)镜取出术等进行治疗。

3、结石大小>20mm。可以采取经皮肾镜碎石术进行治疗。

## 五、肾结石要如何预防?

早期预防肾结石,可降低肾结石发生率,以免影响正常的学习、工作以及生活。具体的肾结石的预防措施,主要包括以下几种途径:

1、多喝水。改变以往不爱喝水的习

惯。注意不要等到口渴时才喝水,多喝水,建议每天喝水2000~2500ml,不要憋尿。对于既往有过肾结石病史的患者而言,可以增加至2500~3000ml,以免肾结石复发。

2、重视肾结石筛查。每年注意体检,以便早期发现病情,哪怕不疼,也要及时开展相应医治。同时可以增加尿常规、肾功能的检查,以系统化评估肾功能。对于既往有过肾结石病史的患者而言,最好是每半年复查一次,以了解病情变化。

3、改变不良的饮食习惯。注意饮食多样化,增加食物摄入的重视,多吃蔬菜和水果等纤维素比较高的食物,避免大量食用高草酸盐类食物(比如菠菜、浓茶、咖啡等)、高蛋白(比如肉类、蛋奶类等)、高嘌呤(比如动物内脏、肉汤、海鲜等)、高盐、高糖等食物。

4、增加运动。改变以往久坐不动的习惯,经常运动,参与体育活动。

总之,对于肾结石这一疾病,大家应提高风险意识,科学把握肾结石防治对策。最重要的是,提高对肾结石的预防意识,帮助朋友们摆脱肾结石的困扰。

(作者单位:山东省菏泽市曹县人民医院)