

风湿免疫病，生活中藏着这些“雷区”

□张国峰

在风湿免疫科门诊，常常会遇到这样的患者：明明一直在积极治疗，可病情却总是反复。其实，除了规范的医学治疗，生活中的一些细节对风湿免疫病的影响也不容小觑。风湿免疫病是一大类侵犯关节、骨骼、肌肉、血管及有关软组织或结缔组织为主的疾病，多数为自身免疫性疾病，像类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎等都属于此类。这些疾病不仅给患者身体带来痛苦，还容易因生活中的“雷区”而加重病情。今天，就让我们一起来了解一下，生活中有哪些容易被忽视的“雷区”。

一、饮食雷区

高盐食物：对于患有风湿免疫病的患者来说，摄入过多高盐食物可能会加重肾脏负担。像咸菜、腌肉等，其中的钠离子会使人体水分滞留，导致血压升高，增加心脏和肾脏的工作压力。例如，系统性红斑狼疮患者本身肾脏就可能受到累及，过多的盐分摄入会进一步损害肾功能，使病情恶化。长期高盐饮食还可能引发或加重水肿症状，影响患者的生活质量。

高脂食物：油炸食品、动物内脏等高脂食物也是风湿免疫病患者需要警惕的。这类食

物会导致血脂升高，血液黏稠度增加，影响血液循环。而良好的血液循环对于关节和肌肉获取充足的营养和氧气至关重要。以类风湿关节炎患者为例，血液循环不畅会使关节局部的炎症物质难以排出，加重关节疼痛和肿胀，不利于病情的控制。

刺激性食物：辣椒、花椒、芥末等刺激性食物，容易刺激胃肠道黏膜。许多风湿免疫病患者需要长期服用药物，这些药物本身就可能对胃肠道产生刺激。如果再食用刺激性食物，会雪上加霜，引发胃痛、胃胀、腹泻等胃肠道不适症状。胃肠道功能受损会影响营养物质的吸收，从而间接影响患者的身体恢复和免疫力。

二、生活习惯雷区

过度劳累：无论是体力劳动还是脑力劳动，过度劳累都会使身体处于应激状态，导致免疫力下降。对于风湿免疫病患者而言，免疫力的波动是非常危险的。比如强直性脊柱炎患者，过度劳累后可能会引发脊柱疼痛加剧，病情活动频繁。长期过度劳累还会使身体的自我修复能力减弱，影响药物治疗效果，延缓病情的缓解。

熬夜：熬夜会打乱人体的生物钟，影响内

分泌系统和免疫系统的正常功能。人体在睡眠过程中会进行自我修复和调节，而熬夜会干扰这一过程。系统性红斑狼疮患者熬夜后，可能会出现面部红斑加重、脱发增多等症状。因为熬夜会使身体的免疫调节失衡，导致自身抗体产生异常，进一步攻击自身组织和器官。

不注意保暖：寒冷和潮湿是风湿免疫病的常见诱发因素。尤其是在季节交替时，气温变化大，如果不注意保暖，关节容易受到寒冷刺激，导致血管收缩，血液循环变差。类风湿关节炎患者在受凉后，关节疼痛和僵硬感会明显加重，早晨起床时关节活动困难的时间也会延长。长期处于寒冷潮湿的环境中，还可能使病情迁延不愈，增加关节畸形的风险。

三、心理调节雷区

长期焦虑抑郁：风湿免疫病是慢性疾病，治疗周期长，容易反复发作，这给患者带来了极大的心理压力。长期处于焦虑、抑郁等不良情绪中，会影响神经内分泌系统，进而影响免疫系统。例如，焦虑情绪会使人体分泌过多的应激激素，抑制免疫系统的正常功能。而良好的心理状态有助于提高身体的抵抗力，促进病情的稳定。如果患者

不能及时调整心态，负面情绪会形成恶性循环，加重病情。

缺乏信心：有些患者在治疗过程中，看到病情没有迅速好转，就对治疗失去信心，甚至自行停药或减药。这种做法是非常危险的。风湿免疫病的治疗需要时间，药物起效也有一定的过程。随意停药或减药会导致病情反弹，使之前的治疗功亏一篑。患者应该积极与医生沟通，了解疾病的治疗进展和康复过程，树立战胜疾病的信心。

风湿免疫病患者在日常生活中需要格外注意，避开这些“雷区”。从合理饮食、养成良好的生活习惯到注重心理调节，每一个细节都关系到病情的控制和康复。患者要对自己的健康负责，积极学习疾病相关知识，主动调整生活方式。同时，家人和社会也应该给予患者更多的关心和支持，帮助他们保持良好的心态。医生也会在治疗过程中，为患者提供全面的指导和建议。通过多方面的努力，让风湿免疫病患者能够更好地控制病情，提高生活质量，尽可能地减少疾病带来的痛苦，回归正常生活。

（作者单位：广西壮族自治区柳州市中医医院（柳州市壮医医院））

重症肾衰竭患者血液透析的注意事项

□闭关

在重症医学科，经常会接触到重症肾衰竭患者，而血液透析是治疗这类患者的重要手段之一。血液透析能帮助患者清除体内的代谢废物和多余水分，维持身体内环境稳定，延长生命。但血液透析并非一劳永逸，在治疗过程中有诸多注意事项，无论是患者还是家属，都有必要深入了解，以保障透析效果和患者健康。

透析前：充分准备，打好基础

1. 心理建设：得知需要进行血液透析，患者往往会产生焦虑、恐惧等负面情绪。这些不良情绪不仅会影响患者的心理状态，还可能对治疗效果产生不利影响。因此，患者和家属要充分了解血液透析的必要性、过程及可能出现的情况，树立战胜疾病的信心。医生和护士也应积极与患者沟通，给予心理支持和安慰，帮助患者以良好的心态接受治疗。

2. 血管通路的建立和维护：血管通路是血液透析的“生命线”。常见的血管通路有动静脉内瘘、中心静脉置管等。动静脉内瘘需要提前手术制作，一般术后需要一段时间成熟后才能使用，在此期间要注意保护，避免受压、碰撞，保持局部清洁干燥，防止感染。中心

静脉置管患者要注意避免导管扭曲、受压、脱落，定期换药，观察穿刺部位有无红肿、渗血、渗液等情况。若出现异常，应及时告知医生处理。

透析中：密切观察，应对风险

1. 生命体征监测：在血液透析过程中，医护人员会密切监测患者的生命体征，如血压、心率、呼吸、体温等。这是因为透析过程中可能会出现一些并发症，如低血压、高血压、心律失常等，这些并发症会直接影响患者的生命安全。一旦生命体征出现异常，医生会及时采取相应的措施进行处理。比如，当患者出现低血压时，可能会减少超滤量，调整透析液成分，必要时给予补液治疗。

2. 透析反应的观察：部分患者在透析过程中可能会出现透析失衡综合征，主要表现为头痛、恶心、呕吐、烦躁不安，严重者可出现抽搐、昏迷等。这通常是由于透析过程中血液中溶质浓度快速下降，而脑组织中溶质浓度下降相对较慢，导致脑组织水肿引起的。一旦发生，医生会根据患者的症状进行相应处理，如减慢透析速度、给予高渗溶液等。此外，还有可能出现过敏反应，如皮肤瘙痒、皮

疹、呼吸困难等，多与透析器或透析管路等因素有关，需要及时更换相关耗材，并给予抗过敏治疗。

透析后：悉心护理，巩固效果

1. 穿刺部位护理：透析结束后，穿刺部位的护理至关重要。穿刺部位要按压足够的时间，一般为15-30分钟，以防止出血和血肿形成。按压时要注意力度适中，既不能过轻导致出血，也不能过重影响内瘘的血液循环。按压结束后，要保持穿刺部位清洁干燥，避免当日沾水，防止感染。如果穿刺部位出现渗血、血肿、疼痛加剧等情况，应及时就医。

2. 体重和饮食管理：透析后患者要准确测量体重，这对于调整下次透析的超滤量非常重要。体重增加过多会增加心脏负担，还可能导致透析过程中出现低血压等并发症；而体重下降过多则可能提示脱水过度，影响身体健康。在饮食方面，患者要遵循低盐、低钾、低磷、优质高蛋白的饮食原则。控制盐的摄入可以减少水钠潴留，减轻水肿和高血压；限制钾的摄入可防止高钾血症，避免引发心律失常等严重并发症；控制磷的摄入有助于预防肾性骨病；优质高蛋白饮食则可以补充透析过程中丢失的

蛋白质，但要注意适量，以免加重肾脏负担。同时，患者还要注意控制水分摄入，一般每日饮水量为前一日尿量加500毫升。

3. 药物管理：透析患者往往需要服用多种药物，如降压药、促红细胞生成素、钙剂等。患者要严格按照医嘱按时、按量服药，不能自行增减药量或停药。比如，降压药要规律服用，以控制血压稳定；促红细胞生成素一般要皮下注射，用于纠正肾性贫血，要按照规定的时间和剂量使用；钙剂可以补充钙的丢失，预防骨质疏松，但也要注意避免过量导致高钙血症。此外，患者在就医时要告知医生自己正在进行血液透析及所服用的药物，以免发生药物相互作用。

血液透析对于重症肾衰竭患者来说是维持生命的重要治疗手段，但只有充分了解并做好透析前、透析中、透析后的各项注意事项，才能最大程度地发挥血液透析的作用，减少并发症的发生，提高患者的生活质量和生存率。患者和家属要积极配合医护人员的治疗和指导，共同应对疾病挑战，让患者在与病魔的斗争中多一份希望，多一份健康保障。

（作者单位：广西医科大学第二附属医院）

老年人加强运动远离心血管疾病威胁

□陈纯

随着年龄的增长，老年人患心血管疾病的风险逐渐增加。心血管疾病已成为威胁老年人健康和生命的主要疾病之一。除了药物治疗和健康饮食，科学合理的运动也是预防和控制心血管疾病的重要手段。为老年人量身定制运动处方，能有效助力他们远离心血管疾病的威胁。

心血管疾病：老年人健康的“头号杀手”

心血管疾病涵盖了冠心病、心律失常、心力衰竭等多种病症。在老年人群中，由于血管弹性下降、心脏功能衰退以及身体代谢减缓等生理变化，心血管系统变得更加脆弱。高血压、高血脂、高血糖等慢性病在老年人中较为常见，这些都是引发心血管疾病的高危因素。

据统计，我国60岁以上老年人中，心血管疾病的患病率高达40%以上。心血管疾病不仅会导致老年人生活质量严重下降，还可能引发一系列并发症，甚至危及生命。因此，预防和控制中心血管疾病对老年人来说至关重要。

运动：心血管健康的“良药”

很多人都知道运动有益健康，却不清楚它对心血管系统有着多方面的积极影响。规律运动能够提高心脏的功能，增强心肌收缩力，使心脏每次跳动能够泵出更多的血液。运

动还能促进血管内皮细胞释放一氧化氮，让血管舒张，降低血压，减少心血管疾病发生的风险。

运动能调节血脂，增加高密度脂蛋白胆固醇（“好胆固醇”）的水平，降低低密度脂蛋白胆固醇（“坏胆固醇”）和甘油三酯的含量，减少脂质在血管壁的沉积，预防动脉粥样硬化。运动还能提高胰岛素敏感性，有助于控制血糖，对预防和改善糖尿病合并心血管疾病也有积极作用。

个性化运动处方，安全与有效并重

每个老年人的身体状况和健康需求都不同，因此运动处方必须因人而异，确保安全且有效。制定运动处方前，医生需要对老年人进行全面的身体评估，包括心肺功能、运动耐力、血压、血糖、血脂等指标，以及是否存在其他慢性疾病或运动禁忌证。

运动类型：多样化选择

有氧运动是改善心血管功能的首选，如散步、慢跑、游泳、太极拳等。散步是最常见且简单易行的运动方式，对关节的压力较小，适合大多数老年人。一般建议老年人每天散步30-60分钟，速度可根据自身情况调整。慢跑的强度稍高于散步，但要注意循序渐进，避免过度疲劳。游泳是全身性的运动，对关节的负担小，还能增强心肺功能，每周可进行2-3

次，每次30分钟左右。太极拳动作缓慢、柔和，能调节呼吸，增强身体的平衡能力和柔韧性，非常适合老年人，每天练习1-2次即可。

力量训练也不可忽视，它能增加肌肉量，提高基础代谢率，有助于维持心血管健康。老年人可选择较轻的哑铃或弹力带进行简单的力量训练，如手臂屈伸、腿部抬举等动作，每个动作进行2-3组，每组8-12次，每周进行2-3次。

运动强度：循序渐进

运动强度要根据老年人的身体状况和运动能力来确定。一般可以通过心率来衡量运动强度，最大心率=220-年龄。对于心血管病风险较高的老年人，运动时的目标心率应控制在最大心率的50%-60%；身体状况较好的老年人，目标心率可控制在最大心率的60%-70%。例如，一位70岁的老人，他的最大心率为220-70=150次/分钟，运动时的目标心率应在75-90次/分钟之间。刚开始运动时，强度要低一些，然后逐渐增加。每次运动前要进行5-10分钟的热身活动，如慢走、活动关节等；运动结束后要进行5-10分钟的放松活动，如拉伸、慢走等，避免突然停止运动导致不适。

运动频率：规律坚持

每周至少进行150分钟的中等强度有氧

运动，可将其分配到5天进行，每天30分钟左右。力量训练每周进行2-3次，可与有氧运动间隔进行。规律的运动有助于身体形成良好的适应性，维持心血管系统的健康状态。

运动注意事项：为健康保驾护航

运动虽好，但老年人在运动过程中也有诸多需要注意的事项。首先，要选择合适的运动环境，避免在高温、高湿、寒冷或空气污染严重的环境中运动。其次，运动时要穿着舒适、透气的运动服装和合适的运动鞋，确保运动安全。

如果在运动过程中出现胸痛、胸闷、呼吸困难、头晕等不适症状，应立即停止运动，并及时就医。运动前后要注意补充水分，避免脱水，但也不要短时间内大量饮水。另外，老年人不宜空腹运动，最好在饭后1-2小时进行运动。

运动处方就像是为老年人量身定制的健康指南，通过科学合理的运动，能有效降低心血管疾病的发生风险，提高生活质量。但在实施运动处方的过程中，老年人一定要在医生的指导下进行，确保运动的安全与有效。让我们鼓励家中的老人动起来，以健康的生活方式远离心血管疾病的威胁，享受幸福的晚年生活。

（作者单位：广西壮族自治区工人医院）