

# 风湿免疫病的早期症状解析

□ 张国峰

在日常生活中,我们的身体就像一个精密的仪器,偶尔会发出一些“信号”,提醒我们健康可能出现了问题。很多时候,一些看似不起眼的小变化,可能是风湿免疫病来袭的预警。风湿免疫病是一类复杂的疾病,涉及人体自身免疫系统的紊乱,对健康危害较大。了解这些身体发出的早期信号,能帮助我们及时发现,尽早干预治疗。

## 关节疼痛与僵硬:别把小痛不当回事

关节疼痛和僵硬是风湿免疫病最常见的症状之一。很多人在日常生活中都经历过关节疼痛,往往以为是劳累或者受凉引起的,休息一下就好了。但如果关节疼痛持续不缓解,尤其是对称性的多关节疼痛,比如双手、双腕、双膝等多个关节同时受累,而且在早晨起床时关节僵硬明显,活动后才能逐渐缓解,这种晨僵现象持续时间超过一小时,那就需要高度警惕类风湿关节炎等疾病。

以类风湿关节炎为例,它是一种慢性、进行性的风湿免疫病,主要侵犯关节滑膜,随着病情发展,会导致关节软骨和骨质破坏,最终造成关节畸形和功能丧失。早期发现并治疗,能有效控制病情发展,减少关节损伤。所以,当

关节出现上述异常疼痛和僵硬时,千万别掉以轻心,应及时就医检查。

## 皮肤异常:红斑、皮疹背后的隐患

皮肤作为人体最大的器官,也是风湿免疫病常常累及的部位。系统性红斑狼疮患者典型的皮肤表现是面部出现蝶形红斑,这种红斑形似蝴蝶,横跨鼻梁和双侧脸颊,边界清晰,颜色鲜艳。此外,患者还可能出现盘状红斑,多发生在头面部、颈部等暴露部位,呈边界清楚的圆形或椭圆形红斑,红斑消退后可留下瘢痕。

除了红斑,有些患者还会出现各种皮疹,如光敏性皮炎,在晒太阳后皮肤出现红斑、丘疹,伴有瘙痒或灼痛。还有一些患者皮肤会变得紧绷、硬化,这可能是硬皮病的表现。皮肤出现这些异常变化,不仅仅是美观问题,更可能是身体内部免疫系统紊乱的外在表现,需要及时排查风湿免疫病。

## 口腔溃疡与口干眼干:免疫系统的“抗议”

反复出现的口腔溃疡,很多人都觉得是“上火”了,随便吃点降火药就敷衍过去。但如果口腔溃疡频繁发作,且疼痛明显,持续

时间较长,经过常规治疗效果不佳,就要考虑是否与风湿免疫病有关。白塞病就是一种以复发性口腔溃疡、生殖器溃疡、眼炎及皮肤损害为主要临床特征的风湿免疫病,严重时还会累及全身多个系统。

同时,莫名的口干、眼干也是不容忽视的症状。干燥综合征是一种主要侵犯泪腺和唾液腺等外分泌腺体的慢性炎症性自身免疫病,患者常常感觉口干舌燥,喝水也难以缓解,吃固体食物时需要用水送服;眼睛干涩、有异物感,甚至会出现视力下降。这些看似简单的口腔和眼部症状,其实是免疫系统对身体外分泌腺发起“攻击”的结果,需要及时诊断和治疗。

## 发热与乏力:找不到原因的全身性不适

不明原因的发热也是风湿免疫病的常见症状之一。这种发热通常为低热,体温一般在38℃以下,可持续数周甚至数月,而且使用抗生素治疗无效。发热时,患者还可能伴有全身乏力、疲倦、食欲不振等症状。系统性红斑狼疮、成人斯蒂尔病等多种风湿免疫病都可能出现这样的表现。

成人斯蒂尔病除了发热、乏力外,还会有

关节疼痛、皮疹等症状,病情容易反复,对患者的生活质量影响很大。当身体出现找不到明确感染原因的发热和乏力时,一定要考虑到风湿免疫病的可能性,进行全面的检查,以便明确病因,及时治疗。

## 结语:重视身体信号,及时就医诊断

风湿免疫病的早期症状往往不典型,容易被忽视或者误诊。关节疼痛、皮肤异常、口腔溃疡、口干眼干、发热乏力等这些看似普通的小变化,都可能是风湿免疫病来袭的信号。我们要提高对这些症状的认识和警惕性,一旦身体出现上述异常情况,且持续不缓解或者逐渐加重,应及时前往医院风湿免疫科就诊。

通过详细的病史询问、全面的体格检查以及相关的实验室检查,如自身抗体检测、炎症指标检测等,医生可以准确判断是否患有风湿免疫病以及具体的疾病类型。早期诊断和规范治疗对于风湿免疫病的预后至关重要,能够有效控制病情发展,减少器官损伤,提高患者的生活质量。所以,关注身体的每一个小变化,就是在为自己的健康保驾护航。

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)

# 炎症性肠病的生活饮食指导

□ 谷光丽

炎症性肠病(IBD)是一种病因尚不十分清楚的慢性非特异性肠道炎症性疾病,主要包括溃疡性结肠炎(UC)和克罗恩病(CD)。对于炎症性肠病患者来说,除了规范的药物治疗,科学合理的生活方式和饮食习惯对于控制病情、减少复发、提高生活质量至关重要。

## 了解炎症性肠病的特点

炎症性肠病的主要症状有腹痛、腹泻、黏液脓血便、消瘦等,且病情容易反复发作。溃疡性结肠炎主要累及大肠黏膜及黏膜下层,病变多从直肠开始,可逆行向近端发展;克罗恩病则可累及从口腔到肛门的全消化道,病变呈节段性分布。不同类型和阶段的炎症性肠病,对饮食的要求也有所差异。了解自身病情特点,是制定合理饮食方案的基础。

## 饮食基本原则:低渣、易消化、营养均衡

1.低渣饮食:炎症性肠病发作期,肠道较为敏感,应选择低渣食物,减少膳食纤维的摄入。因为高纤维食物如全麦面包、糙米、蔬菜的茎和叶等,可能会加重肠道负担,刺激肠道蠕动,导致腹泻或腹痛加剧。可以选择精细加工的谷物,如白米、白面制品,以及去皮去籽的水果,如香蕉、苹果泥等。

2.易消化食物:选择易消化的食物有助于减轻肠道消化负担。蛋白质类可选择鱼肉、鸡肉、豆腐等,这些食物富含优质蛋白质且易被人体消化吸收。避免食用油炸、油煎食物以及肥肉,因为高脂肪食物不易消化,可能会引起消化不良和肠道不适。

3.营养均衡:保证摄入足够的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。碳水化合物是身体能量的主要来源,可以选择馒头、面条等;蛋白质对于修复受损肠道组织和维持身体正常生理功能很重要;脂肪适量摄入,选择健康的脂肪来源,如橄榄油、鱼油等;多吃富含维生素和矿物质的食物,如新鲜的水果(在病情允许时)和蔬菜(可制成菜泥或榨汁)。

## 不同病情阶段的饮食调整

1.急性发作期:病情严重时,可能需要禁食,通过静脉营养或肠内营养制剂补充身体所需的能量和营养物质,让肠道得到充分休息。随着病情逐步好转,可以逐渐过渡到流质饮食,如米汤、菜汤等,然后再慢慢增加半流质食物,如软面条、煮粉、稀粥等。

2.缓解期:可以逐渐增加食物的种类和

量,但仍要遵循低渣、易消化的原则。可以适当增加一些富含蛋白质的食物,如瘦肉末、蛋羹、肉丸等。同时,注意补充维生素和矿物质,饮食均衡。缓解期仍然要避免饮酒、禁食辛辣刺激食物,以免加重病情。

## 饮食禁忌要牢记

1.刺激性食物:辣椒、花椒、芥末、生姜等辛辣刺激性食物,以及咖啡、浓茶、酒精等饮品,会刺激肠道黏膜,加重肠道炎症,应避免食用。

2.易产气食物:豆类、洋葱、土豆、红薯等易产气食物,可能会引起腹胀、腹痛等不适症状,炎症性肠病患者应尽量少吃。

3.乳制品:部分患者可能对乳糖不耐受或对牛奶中的蛋白质过敏,饮用牛奶后会出现腹泻等症。如果有这种情况,可以选择无乳糖牛奶或酸奶,酸奶中的益生菌对肠道有益。

## 生活方式的配合

1.规律作息:保持充足的睡眠,每天尽量保证7-8小时的睡眠时间。规律的作息有助于维持身体的正常生理功能,增强免疫力,对控制炎症性肠病病情有积极作用。

2.适度运动:在病情缓解期,适当进行运动,如散步、慢跑、瑜伽等。运动可以促进肠道蠕

动,增强体质,但要避免过度劳累和剧烈运动。运动时要注意循序渐进,根据自己的身体状况调整运动强度和运动时间。

3.心理调节:炎症性肠病是一种慢性疾病,病程长且容易复发,患者可能会出现焦虑、抑郁等不良情绪。而不良情绪又会影响病情,形成恶性循环。因此,患者要学会调节自己的情绪,保持乐观积极的心态。可以通过与家人朋友交流、听音乐、看书等方式缓解压力和负面情绪。

## 个性化饮食方案

每个炎症性肠病患者的病情和身体状况都有所不同,饮食方案也应因人而异。患者可以在医生或营养师的指导下,根据自己的病情、年龄、性别、体重等因素,制定个性化的饮食方案。同时,要注意观察自己的饮食反应,如食用某种食物后出现不适症状,应及时调整饮食。

总之,科学合理的生活饮食方式对于炎症性肠病患者至关重要。通过遵循上述原则,调整饮食结构,配合良好的生活习惯,保持积极乐观的心态,能够更好地控制病情,减少复发,提高生活质量,让患者能够更好地应对疾病,享受健康生活。

(作者单位:柳州市工人医院)

# 新生儿呛奶、窒息的急救方法

□ 杨越

新生儿身体娇弱,各项生理机能尚未发育完善,在成长过程中可能会遭遇呛奶、窒息等突发状况。这些情况若不能及时处理,会对新生命的生命健康造成严重威胁。掌握科学有效的急救方法,对于守护新生命的生命安全至关重要。

## 一、呛奶的原因与危害

新生儿呛奶,主要与生理结构和喂养方式有关。新生儿的胃呈水平位,贲门括约肌发育不完善,关闭功能较弱,而幽门括约肌发育较好,关闭较紧,导致奶水容易反流。此外,喂奶姿势不当、喂奶过快、喂奶量过多、宝宝哭闹时喂奶等,都可能引发呛奶。轻微呛奶可能导致宝宝不适、咳嗽,严重时奶液会误入气管,引发窒息,甚至造成脑部缺氧,对神经系统产生不可逆的损伤。

## 二、呛奶的急救方法

1.调整体位:一旦发现新生儿呛奶,应迅速将宝宝脸转向一侧,防止吐出物流入咽喉及气管。如果宝宝平躺,要立刻将其侧卧,避免呛出的奶汁反流再次吸入气管。

2.清理口腔异物:用干净的手帕或纱布缠在手指上,伸入宝宝口腔,轻柔地将口腔内残留的奶汁、呕吐物等清理出来;也可以使用婴儿专用吸鼻器,吸出鼻腔内的奶液,保持呼吸道通畅。动作一定要轻柔迅速,防止损伤宝宝娇嫩的口腔和鼻腔黏膜。

3.拍打背部:将宝宝俯卧在成人手臂上,使其头部略低于身体,用手掌根部在宝宝背部两肩胛骨之间,有节奏地轻轻拍打4-5次,促使宝宝将呛入的奶汁咳出。拍打时力度要适中,既不能太轻起不到作用,也不能过重伤害宝宝。

4.观察宝宝状态:完成上述操作后,密切观察宝宝的面色、呼吸、哭声等情况。如果宝宝呛奶症状缓解,面色恢复红润,呼吸平稳,可继续观察;若宝宝仍然面色青紫、呼吸急促,哭闹不止或出现其他异常表现,应立即拨打急救电话120,在等待救护车期间,持续进行急救措施。

## 三、窒息的原因与危害

新生儿窒息原因多样,如分娩过程中出现脐带绕颈、胎盘功能异常等情况,会导致胎儿在宫内缺氧;出生后,羊水、胎粪吸入呼吸道,或者被柔软的被褥捂住口鼻,也容易引发窒息。窒息会造成新生儿缺氧,若不能及时恢复呼吸和循环,可能导致多器官功能损害,严重时危及生命,即便抢救成功,也可能遗留脑性瘫痪、智力发育迟缓等后遗症。

## 四、窒息的急救方法

1.开放气道:将新生儿仰卧在坚实的平面上,一只手放在宝宝的前额,用手掌下压,使头部后仰;另一只手的食指和中指放在宝宝下颌骨下方,向上抬起下颌,开放气道。注意动作要轻柔,避免过度后仰损伤宝宝颈椎。

2.人工呼吸:施救者先深吸一口气,然后将嘴完全覆盖住宝宝的口鼻,缓慢而均匀地吹气,观察到宝宝胸廓微微隆起即可,每次吹气时间约1-1.5秒。吹气频率为每分钟20-30次,每进行5次人工呼吸,观察一下宝宝是

否恢复自主呼吸。

3.胸外按压:对于新生儿,采用双指按压法。将食指和中指并拢,放在宝宝两乳头连线中点下方一横指处,垂直向下按压,按压深度约为宝宝胸廓前后径的1/3,即4厘米左右,频率为每分钟100-120次。按压与人工呼吸的比例为30:2,即每进行30次胸外按压,进行2次人工呼吸,循环操作,直至宝宝恢复自主呼吸和心跳或急救人员到来。

4.及时送医:在进行急救的同时,尽快拨打120急救电话。向医护人员准确描述宝宝的情况和所在位置,等待救援期间持续进行急救,不可轻易放弃。

新生儿呛奶和窒息等紧急情况随时可能发生,家长和照顾者必须熟练掌握相关急救方法。同时,日常生活中也要做好预防工作,如采用正确的喂奶姿势、避免让宝宝口鼻被遮盖等。只有这样,当意外来临时,才能迅速、有效地采取措施,为新生儿的生命健康筑起坚实的防线。

(作者单位:柳州市妇幼保健院)