


**巴州疾控中心（卫生监督所）**

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



# 天冷，这些疼痛别“硬扛”

寒冬里，风湿病患者的关节仿佛成了“天气预报”，一遇冷风阴雨便酸痛不已。

在许多人印象中，风湿病总与“受风”“受湿”紧密相连。然而，现代医学揭示，其真相远非如此——它更像是一场发生在体内的“免疫风暴”。本应护卫健康的免疫系统，因功能紊乱而“敌我不分”，持续攻击自身组织，从而引发关节乃至全身多系统的复杂病症。

那么，这场“风暴”究竟该如何识别与应对？面对冬季加重的疼痛，是“硬扛”、求“神药”？还是……记者近日采访了相关专家，共同揭开风湿病的“伪装”，探寻科学防治之道。

## 识别“伪装” 这些风湿病的症状易被混淆

“很多人一听说风湿病，就以为是简单的关节受凉疼痛，这其实是一种误解。”北京中医药大学东方医院风湿病科主任医师侯秀娟介绍，风湿病在中医属“痹病”范畴，其表现千变万化，堪称“伪装大师”。

风湿病可能表现为久治不愈的关节痛、不明原因的乏力、反复的口干眼干，甚至咳嗽、皮疹等，极易与其他疾病混淆，导致患者“走错门诊”。侯秀娟说，很多伪装的症状容易跟老年人常见的疾病混淆。比如，关节痛当做关节老化引起；认为口干眼干是饮水不够，或者

是血糖异常；还有不明原因乏力、咳嗽……其实，这些症状都可能是风湿病引起的。

侯秀娟特别提醒，风湿病影响的人群也有伪装性：“人们通常认为这种病老年人更易得，但实际上，从儿童、青年到老年人，各个年龄段的人都可能受到它的影响。”

“风湿病变化万千，临床上大多是疑难杂症，而且可能会影响到人体全身各个系统。风湿免疫科绝不是单纯治疗颈肩腰腿痛的科室。”侯秀娟举例道，除了大家熟知的类风湿关节炎、骨关节炎、痛风，还有被称为“身体旱灾”的干燥综合征，“东方美女病”的大动脉炎，“生命隧道遭遇交通事故”的血管炎，“频频剥夺女性成为妈妈权利”的抗磷脂综合征等。

北京协和医院风湿免疫科主任医师李梦涛从现代医学角度补充道：“风湿免疫病是一类因免疫功能异常、紊乱，错误攻击自身组织而导致的慢性疾病，如类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮等。”他强调，这类疾病目前虽难以彻底根治，但绝大多数患者通过规范治疗，完全可以实现病情控制、症状缓解、高质量长期带病生存。

## 摒弃误区 天冷≠病因，“硬扛”更危险

冬季气温骤降，气压变化，

关节局部循环受影响，导致许多患者症状“亮起红灯”。面对疼痛，常见的“硬扛”或寻求“偏方”“神药”的做法，被专家一致认为危险误区。

“‘硬扛’可能延误最佳干预时机，导致不可逆的关节损伤；而成分不明的‘偏方’，可能违规添加激素或其他有毒物质，不仅耽误病情，还可能造成额外伤害。”李梦涛强调。

此外，对于民间常说的“风湿病是冻出来的”这一观点，李梦涛明确表示：“将风湿病的病因简单归结于受凉、受潮是不科学的。”在他看来，虽然寒冷、潮湿环境下可能会使患者感觉局部症状加重，但这些只是外在因素带来患者自身体验的变化。

“寒冷潮湿环境可能使症状加重，但不能因此认为风湿病是‘冻出来的’。”侯秀娟从中医角度分析说，中医经典虽认为“风寒湿三气杂至，合而为痹”，强调外部环境是诱发因素，但发病的关键在于内在的“正气不足”。

“好比一所房子，如果本身结构坚固（脏腑功能强、气血充沛），即便外面风雨交加，屋内也能安然无恙；反之，若门窗不固（肾虚、气血失调），则容易受损。”她说，临床常见许多患者并无长期身处湿冷环境，仍患上风湿病，其核心内因多与肾虚、血瘀有关。肾为先天之本，主骨生髓；气血瘀滞则不通则痛。

“风湿病是免疫力低下导

致的”也是常见的误区。李梦涛强调，风湿免疫病的本质不是简单的免疫力强弱的问题，而是免疫功能紊乱导致失衡的状态，“敌我不分”，最终攻击自己的身体。

此外，对于“风湿病是不死的癌症”这一悲观认知，李梦涛说，风湿病被称为“不死的癌症”是因为这类疾病目前确实难以做到根治。但是，随着现代科学技术、诊疗技术的发展，绝大多数患者通过规范、系统的诊疗，能够非常好地控制病情进展，缓解症状，减少器官损伤。

在治疗方面，针对公众对激素副作用的担忧，李梦涛说，激素是治疗风湿病的重要手段。大家所担心的骨质疏松、糖尿病、股骨头坏死这些副作用，其实主要与长期、大剂量、不规范使用激素相关。“在医生指导下遵循‘个体化、适量、逐渐减停’的原则，并配合钙剂、维生素D等预防措施，可将副作用风险降至最低，患者不必过度恐惧。”李梦涛说。

## 科学防治 规范治疗与保暖调护

那么，风湿病患者正确的冬季应对策略是什么？

李梦涛给出了“规范治疗为主，保暖锻炼为辅”的几点建议：

针对诊断明确的患者，坚持规范治疗是核心。如果疼痛症状加重，建议患者第一时间

与医生沟通，评估是否为病情进展，在专业医生的帮助下调整治疗药物，而不是患者自行减药、停药或加药。

冬季寒冷，物理保温非常重要。对疼痛关节采取局部的保温、热敷，佩戴相应防护工具都是对的。当然也要防止过热，避免局部皮肤烫伤。

生命在于运动，关节很重要的就是运动功能。因此在寒冷的冬季，适度的功能锻炼不可少。在病情得到很好控制的情况下，要坚持适量的运动，散步、广播操等低强度运动有助于维持关节功能和肌肉力量。还要避免盲目进行高强度、负重的器械训练，以免加重关节损伤。

“要科学预防风湿病，维护免疫系统稳定，关键在于保持健康的生活方式。”李梦涛就此解释说：首先应学会管理情绪、避免长期精神压力，因为持续压力会干扰免疫系统正常功能，诱发失衡；其次必须严格戒烟并远离二手烟——吸烟是多种风湿免疫病明确的发病与加重风险因素；此外，冬季尤其需注意预防呼吸道或肠道感染，这些感染可能打破免疫平衡，诱发或加重病情。

李梦涛特别提醒，如果出现感染后皮肤及关节症状加重，不明原因发热等情况，要及时到风湿免疫科进行排查，实现“早期诊断、早期干预和治疗”，才能更好地控制住风湿免疫病。（据《光明日报》）

# “网红”木薯糖水安全吗？

专家：脱毒控糖是关键

近期，木薯糖水凭借其软糯清甜的风味成为社交平台新宠，然而，伴随“食用后昏睡14小时”“疑似中毒”等话题登上热搜，其安全性引发公众关注。近日，自治区康复医院营养科副主任医师任江雁提醒：“木薯糖水虽美味，但食用时需警惕氰苷中毒风险与高糖负担，做好脱毒、控糖才能吃得安心。”

任江雁介绍，作为世界三大薯类之一，木薯本身富含一定营养：每100克木薯含维生素C35毫克、钾764毫克，所含淀粉与膳食纤维既能提供能量，也可促进肠道蠕动。“一碗温热的木薯糖水确实能驱散寒意，这是它在秋冬受欢迎的重要原因。但木薯中含有的天然氰苷成分，正是其安全隐患所在。”她解释说，氰苷进入人体后会分解为氢氰酸，抑制细胞对氧的利用，轻则引发头晕、恶心、乏

力，严重时可能导致昏迷甚至呼吸衰竭。

“安全食用的关键在于彻底脱毒。”任江雁强调，氰苷主要分布于木薯的内外皮层，且易溶于水，建议遵循三个步骤：首先，彻底削去外皮与内皮，直至露出白色薯肉；其次，将木薯切块后用清水浸泡24至48小时，其间多次换水，此举可去除约七成的氰苷；最后，开盖大火煮沸30分钟以上，确保木薯完全熟透、无硬芯，使残余氰苷充分挥发。她特别提醒，应避免使用蒸制方法，其脱毒效果远不如水煮，且选购时务必通过正规渠道，优先挑选标明“食用品种”的木薯。

除了氰苷风险，高糖摄入同样值得警惕。任江雁指出，木薯本身属于高淀粉食材，升糖指数较高，若再添加大量糖分，将给健康带来双重负担。

“《中国居民膳食指南(2022)》建议，每日添加糖摄入量不宜超过50克，最好控制在25克以内。而一碗常见甜度的木薯糖水，含糖量往往已达到30至50克。”她提示，长期过量摄入糖分不仅增加肥胖、糖尿病和心血管疾病风险，还可能加速皮肤老化。

针对不同人群，任江雁提出具体食用建议：成人单次食用熟木薯不超过150克，儿童不超过50克，且不宜频繁食用；糖尿病患者及血糖偏高者应尽量少吃或使用代糖，并注意监测餐后血糖；孕妇、肝肾功能不佳及肠胃敏感人群，则必须确保木薯彻底脱毒后少量尝试，以免加重身体负担。她还推荐更健康的搭配方式：以红枣替代部分白糖，或加入百合、莲子等同煮，既降低糖分摄入，也增添食疗价值。（据《乌鲁木齐晚报》）



## 腊八逢五九

1月26日，适逢农历的腊八，也是今冬五九的第一天。当一碗刚刚出锅的腊八粥端上餐桌时，既有驱寒的热气，也有甜粥的香气，更有绵长的年味。 新华社发(王鹏作)