

中医专家为中老年类风湿性关节炎患者量身定制“衣食住行”

本报记者 朱晓娟

秋冬季节是类风湿性关节炎的高发季节,患者除了正规的治疗外,还要做到“饮食有节,起居有常”。郑州中医骨伤病医院风湿免疫科主任侯丰枝表示,类风湿性关节炎患者的病情波动与缓解都和日常生活有着密不可分的关系,因此,在秋冬季节患者应该注意气候与环境的变化,注意自我保健、防寒保暖,增加体育锻炼,提高自身的免疫力。

注重生活细节

“生活细节对于类风湿性关节炎患者是至关重要的。”郑州中医骨伤病医院风湿免疫科主治医师李娜表示,秋冬季节,患者的衣服要以保暖为主,但不宜太重。患者可选择有拉链和尼龙带的外套,不易进风。

另外,李娜建议,家里有类风湿性关节炎的患者,可以在马桶上装有一定高度的塑料座垫,并在周围装上扶手。类风湿性关节炎患者的餐桌和办公桌应调节到合适的高度,选用能支撑背部而且又不太软、不太矮的椅子。还可以在类风湿性关节炎患者拐杖的末端装上橡皮材质的垫子,以防患者滑倒。支架和双拐是帮助某些类风湿性关节炎患者行走的最好工具,病情严重的患者尽可能

自己在拐杖等的帮助下行走。

选择食物有讲究

侯丰枝提醒,类风湿性关节炎患者宜吃高蛋白、高营养的食物,如肉类和鱼类;多吃水果和蔬菜以补充维生素;多喝牛奶以补充钙质,保持营养的均衡摄入,避免因体重超重而加重关节的负担。

专家提醒,患者不宜过多食用高脂肪类食物,如肥肉等,做饭时宜少放油,不宜过多地摄入酸或咸的食物。另外,急性期及阴虚火旺型类风湿性关节炎患者不宜食用过多刺激性强的食物。如辣椒等。长期服用激素的类风湿性关节炎患者不宜过多摄入糖类物质,可补充体内缺乏或对缓解疾病有益的食物,如鱼油、硒、维生素、苹果醋、蒜和蜂蜜等。

坚持适当活动

类风湿性关节炎患者选择跳广场舞来锻炼身体,侯丰枝特别指出,跳广场舞并不等于锻炼身体。患者跳广场舞引起的关节炎和关节损伤与运动量和运动强度有关,如果是在力所能及的范围内进行运动,身体一般不会出现受损的现象。

专家建议,类风湿性关节炎患者锻炼身体时应循序渐进,每锻炼 1 小时至少休息 10 分钟,1 天至少两次。体质较好的患者,还可以进行慢跑、长跑和变速跑,每个人根据自己的情况选择不同的运动。此外,在温水中运动可减轻关节痛,促进肌肉放松。



康复 KangFu

对于运动中常见的肌肉拉伤,人们并不知道如何科学地紧急处理。专家表示,肌肉拉伤后,记住 5 个步骤进行科学急救。

软组织受伤用冷敷

通过冷敷可以减轻疼痛,冻僵感觉神经系统而起到抗刺激的作用,冷刺激超过了创伤的疼痛,因此,疼痛会得到缓解。另外,可以阻碍局部供应,减少损伤的组织流血,从而使损伤范围不再扩大。

用具有弹性的绷带包扎伤处

包扎伤处时必须均匀,否则会在压缩绷带的边缘形成“袋”形的肿胀。另外,还要经常检查压缩的情况,以保证血液循环不受影响。

巧用重力作用消肿胀

在受伤之后,受伤肢体会充血或肿胀现象,可利用重力作用使受伤肢体提举到高于心脏的部位来抵挡淤血和肿胀。

适当休息适量运动

当损伤产生时应立即休息,并配合进行一些冷敷、压缩等方法来处理,这是保证组织损伤恢复健康所必须的措施。但休息时间不能过长,持久的休息对运动创伤是有害的。所以,应进行一些适量的、有控制的缓和运动。

轻轻按摩可促进凝血过程

受伤部位的毛细血管容易破裂,经按摩后,皮下血液会增多,易导致损伤范围扩大或加重。但是,有许多专家提出,对于较轻的软组织损伤,则可以通过上述处理后,进行轻手法按摩。

软组织损伤后,交感神经系统兴奋,末梢血管收缩,血流加快,如能在受伤处按摩,可以促进凝血过程。(王佳)

茶道 ChaDao



气虚体质者慎用凉茶

凉茶中的主要成分大多属于寒性,体质虚弱的人平时就有怕冷、怕风、多汗等症状,饮用凉茶后不仅会加重病情,严重者还会伤及到脾胃,甚至导致腹痛或腹泻等现象。所以,气虚体质者以及患有慢性肠胃炎、关节炎等患者,应喝一些由西洋参、太子参等制成的参茶来代替凉茶。

(小芳)

户外运动是很好的身体锻炼

本报记者 王平 何云霞

每逢周末的早晨 6 点左右,郑州市金水路与紫荆山路交叉口附近,总会有几百名甚至更多的户外驴友“全身武装”在此,静静地等候着大巴车的到来,向省内的大山深处进军——爬山。

一位有着多年爬山经验的驴友宁先生告诉记者:“以前,我患有高血压病和其他的疾病,每天都依靠吃药来控制病情,但始终没能控制住血压的升高,我很苦恼。不过,自从参加了户外爬山运动以来,现在我的各项身体健康指标均为正常。”宁先生还说,爬山很消耗体力,但是每爬一次山,

几天来全身都是舒服、轻松的,心情还特别好。现在,每逢周末,他就提前安排好工作时间,根据自己的身体状况选择适合自己的爬山线路,除了天气原因,他不会耽误正常户外运动的。

据宁先生介绍,近几年来,郑州市的户外运动发展比较迅速,由过去的几千名驴友发展到如今的上万名甚至更多的市民参与其中,这也说明了人们对健康的认识不断在提高,对户外运动方式发生了转变和好的看法,爬山的确是一项非常好的户外身体运动。

揉按耳朵解病痛

耳朵上的穴位比较复杂,但若有打嗝、牙痛的小病以及紧急情况下,可以自己按摩耳朵缓解病痛和辅助治疗。

牙龈肿痛按耳垂 耳垂相当于面部,当因“上火”导致牙龈肿痛,或脸上长小疙瘩时,可以用拇指和食指揉捏耳垂,有很好的治疗效果。经常按捏耳垂还能美容养颜。

心绞痛按下耳窝 经常刺激

耳甲腔部位,俗称下耳窝,对循环系统有保健作用。下耳窝相当于胸腔内脏器官。心绞痛时首先要保持镇定,不要惊慌,立即停止活动,卧床休息,最好抬高上身,然后可对下耳窝进行按压。

打嗝按上耳窝 上耳窝,即耳甲腔上方的耳甲艇,相当于人的腹腔,按摩此处有助于消化,并有强肾健脾之功效。打嗝,中医称为“呃逆”,多是由于脾胃虚弱,以及

暴饮暴食引起胃气上逆所致。

失眠要按上下耳窝 失眠,中医称“不寐”,大多都是由心、脾虚弱及肝气不畅造成的,可按揉下耳窝中的“心”及其上耳窝中的“脾”“肝”穴位。

四肢疼痛揉耳轮 耳廓的外周耳轮相当于躯干四肢,颈、肩、腰、腿等躯体疼痛患者宜多按压耳轮。

(李志刚)

锦囊 JinNang

