

健康讲堂

类风湿？风湿？傻傻分不清楚

□李宝贞（桂林医学院附属医院风湿免疫科）

风湿免疫科门诊常见场景：“医生啊，我最近关节痛得厉害，您看看是类风湿还是风湿？”

类风湿关节炎是一种常见的风湿免疫性疾病，但很多患者甚至非风湿专科的医生对该病的认知都不足，加上基层地区缺乏有效诊治手段，造成延误诊断、治疗不当等现象十分普遍。所以我们罗列了类风湿关节炎患者最关心的几个问题，为大家一一解答。

什么是类风湿关节炎？和风湿病是一个意思吗？

风湿病是一个很大的概念，指各种病因引起的影响骨、关节及其周围软组织，以疼痛、肿胀和功能障碍为主要表现的一大类疾病，包括类风湿关节炎在内有数百种疾病。而类风湿关节炎是以侵蚀性关节炎为主要特征的风湿病，主要表现为关节的肿胀、疼痛和僵硬，最终会导致关节畸形并丧失正常的功能。再听到广告里宣传某某药物“主治风湿、类风湿”就不要信了，基本概念没搞清楚，更不指望它能治好病了。

类风湿关节炎是什么原因引起的？

目前仍然不清楚类风湿关节炎的确切病因，现有研究发现其可能与自身免疫、遗传、感染、吸烟等因素有关，而经常被患者问起的“寒冷、潮湿环境暴露”等因素和类风湿关节炎发病无显著相关。正因为该病具体病因不明，目前尚无有效预防措施。

怎样知道自己是否得了类风湿关节炎？

类风湿关节炎的表现可以分为三类：1. 全身症状：包括发热、疲劳乏力、食欲减退、体重减轻等，但不具有特异性，很多其他疾病也可有这些表现。2. 关节症状：表现为关节的疼痛、肿胀，晨起时感觉关节僵硬；发病的关节通常是双侧对称且多个关节同时受累，最常累及双手的近端指间关节、掌指关节、腕关节等，晚期可出现关节畸形。3. 关节外症状：除关节外，很多其他脏器系统也可受到累及并出现相应症状，如血管炎可表现为皮肤溃疡，关节变形压迫局部神经引起肢体麻木、肌力下降，肺间质纤维化可出现活动后气短等。

类风湿关节炎需要结合临床表现、实验室检查以及影像学检查等共同诊断，建议至风湿免疫专科门诊就诊，切勿滥用秘

方、偏方和激素类药物，以免延误甚至加重病情。

类风湿关节炎有哪些危害？

类风湿关节炎不加干预的话最终可以致残，严重者可以导致死亡，最主要的死因有感染、血管炎和肺间质纤维化等并发症。

类风湿关节炎如何治疗？能治愈吗？

类风湿关节炎目前尚不能完全治愈，但如果能做到早期诊断、规范治疗，定期监测和随访，可以达到控制病情、减少致残率、提高生活质量的目的。

治疗主要包括以下两点：

1. 一般治疗：活动期卧床休息或关节制动，稳定期适当减轻劳动强度，配合功能锻炼等恢复关节局部功能，此外要积极戒烟，治疗合并症如感染等。

2. 药物治疗：活动期药物治疗主要包括两大类：一类是改善症状的药物，包括非甾体抗炎药和激素，前者可减轻关节肿痛，但不能改变疾病进程，也就是“治标不治本”；后者除了可以快速消肿止痛外，还可治疗类风湿关节炎的关节外症状，但

长期使用可能导致多种不良事件。因此，二者均需要改善病情的抗风湿药物联合使用。尤其是激素，尽可能遵循“小剂量、短疗程”的原则。另一类是改善病情的抗风湿药物，主要包括传统的改善病情抗风湿药（如甲氨蝶呤、来氟米特等）、生物制剂以及小分子靶向药，可改善病情和延缓病情进展，是治疗类风湿关节炎的基石，也就是“治本”的药。一些中医疗法或药物可以缓解症状，可以作为辅助治疗，建议到正规医疗机构在专业医师指导下治疗。

需要强调的是，上述药物或多或少都有一定副作用，需要按照每个人的病情活动度、并发症、合并症等在专科医师指导下进行个体化选择，切不可自作主张，以免造成严重后果。

类风湿关节炎导致的已经变形的关节，可以恢复吗？

药物治疗无法让已经发生畸形的关节恢复原状，如果发生关节畸形严重影响功能，可以考虑通过手术治疗，以达到矫正畸形、恢复部分关节功能的目的。需要强调的是，手术不能替代药物治疗，且宜在病情控制得相对稳定时进行，术后仍需继续服用抗风湿药物以维持病情长期稳定。

远离“磷妹妹”——透析患者如何控磷？

□李康慧（桂林医学院附属医院）

高磷血症一直是困扰慢性肾衰竭透析肾友的一个大问题，会造成血管钙化、肾性骨病等多种并发症，常常会影响到患者的正常生活。但是在早期，高磷血症并没有表现明显症状，很多肾友常常因为没有感觉而忽视了定期的检查，觉得磷高一点就高一点吧，好像对身体没有什么太大的影响，这种认识是要及时纠正的，为什么呢？

认识一下什么是磷？

磷是我们体内第二丰富的矿物质元素，正常人体内每公斤体重含磷约10g。主要分布在骨骼和牙齿，其余分布在肌肉中。磷是遗传物质的重要组成部分、细胞膜重要组成部分，磷参与人体能量代谢、维持人体内环境稳定。

什么是“高磷血症”？

高磷血症：血磷大于1.45mmol/L，就称为高磷血症。血浆磷浓度与饮食有很大的关系，我们平时吃的很多“健康食物”含磷也很高，磷在肠道的吸收率为60%~70%。而磷的排泄70%通过肾脏进行，只有30%通过粪便排泄，所以大部分的透析肾友都会因为磷的排泄障碍而出现高磷血症。当出现关节痛、四肢

无力、皮肤瘙痒、抽搐、容易骨折这些症状时，很大可能已经是“高磷血症”了。

一旦发生高磷血症相关的血管钙化，几乎无法通过药物逆转，导致二尖瓣钙化、心血管病死亡风险、脑出血等风险明显升高。因此一定要提早预防高磷血症的发生。控制血磷主要是靠“三要素”，饮食、透析、药物。肾友们自己能掌握的就是饮食。

肾友们该怎么吃？

“磷”从口入，每日的磷摄入量应控制在800~1000mg，但几乎所有的食物中都含有磷，且每种食材的磷含量差异很大。营养学上把食物中磷（以mg为单位）除以蛋白质（以g为单位）计算出该种食物的磷蛋白比值（单位为mg/g）作为食物含磷量的一个指标。我们的目标是既要保证适量的优质蛋白质摄入，又不容易引起高磷血症。

在日常饮食中要多吃新鲜食材，因为新鲜食材中含有的磷是有机磷，有机磷在我们肠道的吸收率大约是40%~60%，并不是吃多少吸收多少的，而加工食品中含有磷是无机磷，无机磷在肠道的吸收率几乎达到了100%，例如我们常吃的多种饮料（尤其是可乐、红茶、奶茶），以及各种

加工类食品（火腿、汉堡）都是无机磷含量较高的食物，我们应该尽量避免食用。

含磷高的食物主要集中在：豆类及豆制品（豆奶），奶类及奶产品（牛奶、奶酪），坚果和种子（花生、腰果、杏仁、芝麻），动物肝脏，粗粮等谷类及谷制品（包括谷类面包）。

部分磷蛋白比值高的食物可以通过改变加工方法来减少食物中的磷。例如，瘦肉可以切成小块白水煮透沥干或适度挤干肉中的汤汁后再食用，可使肉中的磷明显减少。这样既过足了“肉瘾”，又成功地减少了磷的摄入。

限磷小妙招

平时吃的大部分健康食物含磷也很高，肾友本身营养不良的发生率也很高，如果磷高的食物一概不吃，这样就会加重营养不良。过分限制蛋白质摄入可不行！该如何做到既保证营养又合理降磷？要掌握哪些诀窍？

1. 温水浸泡处理能清除植物类食物中的一部分磷，如：大米用温水浸泡后反复搓洗可以去掉部分磷。

2. 饭量大者可在主食中加入1/2~1/3的小麦淀粉或大米淀粉（去掉了面筋

中蛋白的面粉）做成面食。

3. 奶粉中磷含量很高，不宜食用，但是牛奶中磷含量适中，可以每天喝150~200ml。如果不喝牛奶，也可以换成豆浆。

5. 200g 蛋清可替代肉的营养价值，可明显降低血磷。

6. 瘦肉可以切小块，开水煮透沥干，只吃肉不喝汤哟。

7. 如果想少吃肉，可把肉换成豆腐。

限磷需“忌口”

1. 最忌食品添加剂，少吃零食、饮料（尤其是可乐）、快餐，多在家自己做饭。

2. 海鲜、动物内脏磷高、嘌呤也高，少吃。

3. 菌菇类食物磷高、钾也高，金针菇、香菇等要少吃。

4. 肉汤、菜汤容易溶解食物中磷，少喝。

5. 饮食控制不能完全代替医疗干预，在充分透析的基础上，与医生共同协商自己的“控磷方案”，必要时可服用磷结合剂。相信肾友们了解高磷的危害，掌握控磷小技巧后远离“磷妹妹”，一定能够远离高磷并发症，提高生存质量。

关于智齿，你需要知道的几件事

□唐爱军（中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院口腔科）

我们今天再来说一下关于智齿的问题。

什么是智齿？

智齿也称智慧齿，是人类的第三磨牙，随着遗传基因的不同智齿一般会在16~30岁之间长出，也是人一生中最后长出的牙齿，所以它最靠近喉咙，因为此时期的人们心智比较成熟而得名。

一般成人牙齿的数量应该在28~32颗之间，其中每28颗牙是不可少的，其余的4颗为智齿，但是有人的情况不同，有的人生长2颗智齿，有的人生长4颗智齿，达到人类牙齿数量的上限。而有的人一颗都不长，这些都是正常的。

哪些智齿需要拔掉？

很多人常问：该不该拔掉智齿呢？通常，牙医会基于下列几点理由，建议拔掉智齿：

遗失声明

▲广西加建材科技有限公司遗失《广西壮族自治区新型墙体材料产品认定证》正、副本，证号：桂ZJQ220200157，声明作废。

▲桂林市品客百货超市（微型企业）遗失公章一枚，公章全称：桂林市品客百货超市，印章编号为：4503002001954，声明作废。

▲七星区漓江风景名胜区管理局遗失《统一社会信用代码证书》（统一社会信用代码：11450305MB1634822P，机构名称：桂林市七星区漓江风景名胜区管理局，颁发日期：2019年4月16日），声明作废。

▲桂林市象山区人民法院熊迁遗失人民法院工正证，证号：45221423，声明作废。

公告

本单位拟向登记机关申请注销，请债权人、债务人于公告之日起45天内向本单位清算组申报债权、债务。特此公告！

桂林市农村社会养老保险所

公告

本单位拟向登记机关申请注销，请债权人、债务人于公告之日起45天内向本单位清算组申报债权、债务。特此公告！

桂林市双扶站

人4颗智齿都会长齐的。所以，智齿的对面，如果没有相抗衡的智齿来对咬的话，有时会生智齿过度萌发，进而影响咬合。

6. 阻生齿：通常这是最讨厌的一种，牙医会觉得很难搞定，但病人却不一定有感觉，因此忽略了。这一种类型的牙齿，通常埋在齿槽骨的里面，如果会痛，或是诊断会有病灶发生的时候，就需要拔除了。

哪些智齿可以先保留？

1. 位置比较正，预计能正常萌出者。

2. 智齿冠周软组织没有发炎和疼痛史，智齿没有龋坏者。

3. 有对咬牙的智齿。

为什么智齿总容易发炎？

智齿由于长出来的时候空间不足，就容易出现问题。牙床位置不足，而智齿又是等其他牙齿都萌生完毕后才萌生的，肯定会发生萌生不正常；而萌生不正常的智齿会对牙周组织、邻牙变成挤压，生长错位形成洁净死角，这定然会引发发炎，及诱发其他病症。

智齿为什么会那么频繁地引起发炎？除了空间问题之外，还在于清洁不易。鉴于智齿长在最里边，清洁起来较困难，因此即使是位置长得非常正的智齿，也容易产生龋齿现象。

智齿发炎，严重的会导致牙龈和面部肿胀，导致进食受限，疼痛难忍，同时也可能会引起牙冠周围组织炎症，破坏健康牙齿，所以智齿发炎的朋友，要尽快去医院就诊！为回避累及其他牙齿，提醒尽早

拔除智齿。

那智齿什么时候拔才好？

发炎的智齿要趁早拔掉，对于这种发炎的情况，一般都推荐拔掉智齿。等炎症消退后，尽快去拔智齿吧，越早处理越好。

但是有几种情况不能拔智齿，比如在急性炎症期间（很痛的时候）不能拔牙，同时还要避开月经期。

如果是站在医生的立场，他通常会建议你拔掉，以避免产生后患，所以是一次痛，终生免疫。不过，如果你觉得智齿没有妨碍你，那么，你可以自己决定，到底要不要拔掉它。

拔牙后注意事项

拔牙之后容易出现出血、肿胀、感染、疼痛等各种情况，为了避免这些情况的发生，我们一定要知道拔牙后的一些注意事项。拔牙的注意事项主要有以下几点：

1. 拔牙之后口腔内会放一个止血棉球，止血棉球一定要紧咬住，等半个小时之后轻轻地把止血棉球吐出来。

2. 拔牙之后24小时内不要刷牙，不要漱口，防止拔牙创面凝块的脱落。

3. 拔牙之后尽量避免用拔牙创面直接去咀嚼，尽量用对侧。

4. 拔牙之后要尽量避免剧烈活动，注意休息。

5. 拔牙之后可以将患侧拔牙的地方进行冰敷，减少肿胀。

6. 拔牙之后一旦出现疼痛、肿胀、出血等各种情况，要及时进行复诊，避免更严重的情况发生。

糖尿病治疗措施

之饮食控制

□黄满莉（桂林医学院附属医院内分泌科）

每个糖尿病患者都要进行饮食控制，饮食控制是各种类型糖尿病治疗的基础。饮食控制就是我们常说的“管住嘴”，但是“管住嘴”并不是简单粗暴的控制、节食。首先需要根据营养状况评估，设定合理的质量目标，控制总能量的摄入，合理、均衡分配各种营养素，达到患者的代谢控制目标，并尽可能满足个体饮食喜好，才能有效地配合药物治疗，达到血糖控制的目标。

如何计算全日膳食热量

1. 计算标准体重：标准体重=[身长(cm)-100]×0.9。2. 确定自己的体型：正常：理想体重±10%之间；肥胖：大于理想体重20%以上；消瘦：小于理想体重20%以上。3. 计算总热量：总热量=标准体重×每公斤体重所需热量。

如何安排一日三餐

计算出总热量后把每类食物分配到一日三餐中，最常见的分配方案为早餐1/5、午餐2/5，晚餐2/5或早、午、晚各占1/3的热量。注射胰岛素或口服药易出现低血糖者，可在正餐中匀出小部分主食作为两餐间的加餐。睡前加餐可选用牛奶、鸡蛋、豆腐干等蛋白质食品，因为蛋白质转化成葡萄糖的速度较慢，对预防夜间低血糖有利。

如何合理搭配饮食

1. 碳水化合物主要功能提供热量，占每日总热量的50%~60%。2. 合理的脂肪摄入量，占每日总热量的25%~30%。3. 适宜的蛋白质摄入量，占每日总热量的15%~20%。4. 充裕的维生素和无机盐。5. 丰富的膳食纤维，如蔬菜的茎叶、粗粮、燕麦、荞麦。

饮食控制要遵循什么样的原则

1. 合理控制热量，达到和维持标准体重。2. 均衡营养，粗细搭配。3. 避免高糖食物，如糖果、点心、饮料。4. 避免油腻食物，如肥肉、油炸食品。5. 多吃富含膳食纤维的食品，如蔬菜、粗粮。6. 烹调以清淡为主，低脂少油，少糖少盐。7. 定时定量，少量多餐，主食可分3~6餐。8. 坚决戒烟，限制饮酒，饮酒会让血糖难以控制，不推荐糖尿病患者饮酒。

9. 严格限制各种甜食，包括各种食用糖、糖果、甜点心、饼干及各种含糖饮料。

在外就餐注意事项

1. 外用餐尽量不吃自助餐。2. 外用餐通常