

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——解惑。

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，二者均需要和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。

糖尿病治疗措施之饮食控制

□黄滴莉（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食、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=(身高(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

计算出总热量后把各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. 外出用餐尽量不吃自助餐。
2. 外出用餐通常菜的用油量大，让服务员单独准备一个装热开水的小碗，吃菜前用水涮涮，可防止摄入过多脂肪。
3. 如果爱吃土豆、红薯、山药等淀粉含量高的食物，通常不要超过拳头大小，并从主食中减去相应的量。
4. 点餐时要求低盐、低油、无糖。
5. 多喝水或少量饮用无热卡的饮料。
6. 细嚼慢咽。
7. 记好饮食日记，监测血糖。
8. 备好降糖药。

糖尿病饮食常见误区

1. 糖尿病患者主食吃得越少越好
这种认识不正确。糖尿病的营养治疗原则是控制总能量的摄入，而非仅仅控住主食的量。不吃主食或过少进食主食可导致营养不良甚至饥饿性酮体的产生，另外不吃主食或过少进食，患者误认为自己控制了饮食，对副食放松警惕，使每日总热量超标，血糖控制不达标。
2. 糖尿病不能吃水果
糖尿病能不能吃水果，如何吃水果呢？这是很多人都比较关心的问题。很多人怕血糖升高而不敢吃水果。其实水果中含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维及碳水化合物等多种营养素，直接放弃这一大类食物，从营养的角度也很可惜。所以糖尿病可以吃水果，但有一定的条件，在血糖控制比较理想时:空腹血糖< 7.8mmol/L，餐后血糖< 10.0mmol/L，糖化血红蛋白< 7.5%，可以适当吃水果。病情不满意者，暂不建议食用，可吃少量生黄瓜和生西红柿。吃水果的时间选择两次正餐之间（如上午 10 点，下午 3 点），忌餐前及餐后立即吃水果。
3. 无糖食品可以随意吃
这种认识不正确。无糖食品选用的添加剂是糖醇类，对血糖影响小，但是食物本身就含有较多的碳，所以虽然无糖食品并不意味着不含糖，不宜过量食用。
4. 出现饥饿感就是发生低血糖
饥饿感是糖尿病的一种症状，越是病情不稳定时，饥饿感越明显。当出现饥饿症状时，首先要测血糖，了解血糖是高的、正常的，还是出现了低血糖。低血糖的饥饿感需按照低血糖处理原则，而另两种情况则可采用进食低热量、高容积如含碳水化合物少的蔬菜，解决饥饿感，亦可以少吃多餐，将正餐主食匀出 1/4 作为加餐，或选用粗杂粮代替精细杂粮增加饱腹感。
- 吃，是人的本能；享受吃，是人的权利，吃不好会使血糖难以控制。良好的饮食控制能维持健康体重并预防营养不良，提供均衡营养膳食，帮助并维持理想血糖水平，减少心血管疾病的危险因素。

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，而加工食品中含有的磷是无机磷，无机磷在肠道的吸收率几乎达到了 100%，例如我们常喝的多种饮料(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(包括谷制面包)。

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就很高，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

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，其中每人 28 颗牙是不可少的，其余的 4 颗为智齿，但是有的人情况不同，有的人长出 2 颗智齿，有的人长出 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：

1. 蛀牙：如果智齿蛀牙，除了很简单的咬合面不深的蛀牙可以补之外，那些邻接面蛀牙，需要很好的技术，以及蛀得很深，甚至需要根管治疗的，我们一律建议拔除，杜绝后患。
2. 侵犯邻牙:通常患者不自知，而由牙医以 X 光诊断得知。通常智齿萌发的空间不足，而会倒在第二大臼齿上，因而造成第二大臼齿清洁不易，甚至是牙齿部分吸收的现象,造成患者不舒适或疼痛。
3. 空间不足：智齿在人类的演化史上，是属于消逝状态。因此牙弓也越来越小，空间不足的情况是很常见的。以萌发的时候最能感觉到肿胀、疼痛感。很多人就是因为不能忍受这种疼痛感，而决定拔掉智齿。
4. 清洁不易：由于空间不足的关系，智齿常长得歪七扭八，因此常造成清洁牙齿的困难，所以发生蛀牙现象。
5. 没有对咬牙：前面提过，不是每个

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，有时会发生智齿过度萌发，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然后才萌生的，肯定会发生萌生不正常；而萌生不正常的智牙会对牙周组织、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。鉴于智牙长在在最里边，清洁起来较艰难，因此即使是位置长得非常正的智牙，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，要尽快去医院就医哦！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 小时之内不要刷牙，不要漱口，防止拔牙创血凝块的脱落。
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。

遗失声明

▲广西桂加建材科技有限公司遗失《广西壮族自冶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景区管理局遗失《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景区管理局，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作证，编号为：45221423，声明作废。

▲桂林市象山区人民法院吕瑞飞遗失人民法院工作证，编号为：45221478，声明作废。
▲桂林市象山区人民法院苏敏遗失人民法院工作证，编号为：45221421，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