

浅谈风湿疾病关节炎的预防治疗

王媛妮

东北国际医院 辽宁 沈阳 110000

【摘要】风湿疾病在临床上属于常见病、多发病之一。目前医学界对本病的认识有多种不同的解释,但其具体病因病理尚不明确,故风湿病的诊疗效果不太乐观,给不计其数的患者带来了不少痛苦,让广大医务工作者为之头疼。早期防治和控制疾病的发展,对于全面认识疾病的本质、提高防治效果具有重要意义。

【关键词】风湿疾病;预防;治疗

1 前言

风湿病在医学上是属于及其难攻克的一种内科疾病,而且其包含范围还特别广,形成风湿病的主要表现就是对关节、肌肉、骨骼、血管和有关联的软组织或者结缔组织造成侵犯,在众多类型的风湿病中,占比重最多的是属于自身免疫系统的疾病。而且风湿病的发病过程相对比较长,且不容易被发现,初始期间表象不明显,还很可能是遗传原因造成的,这大大增加了风湿病的诊断和治疗的难度。

2 风湿疾病的病因

诱发形成风湿病的原因多种多样,简而言之可以总结以下几点:一是,患者自身的免疫系统发生变化:绝大多数风湿病患者之所以发生甚至加重自身免疫系统的反应,是因为自身感染引起的外源性抗原物质的产生,或者是因为自己的身体内部产生的内源性抗原物质对自身免疫反应起到促进作用,同时患者血清里面可能会形成多种抗体。二是,大部分风湿病具有遗传性:通过这些年来医学上的深入研究表明,在风湿病中,尤其是涉及结缔组织方面的风湿性疾病,在其病情的诊断和探究过程中起重要作用的便是遗传性和患者自身容易发生感染的自身特征。这两项特征对具有隐秘性的病情和初期不明显的病情的诊治有很大的作用,重中之重的是HLA(人类组织白细胞抗原)。三是,感染因素:医学研究表明,各种感染因子,微生物发生效应形成的抗原体或者超抗原体对免疫系统反应的开启起到了或多或少的促进作用。四是,内分泌因子:医学学者的研究表明,部分风湿病和患者体内孕激素和雌激素的失去平衡有很大关系。五是,环境与物理因素:造成风湿病的自然环境和物理原因也不可避免,比如无处不在的紫外线也有诱发SLE的可能。六是,其他因素:不排除诱发风湿病的其他因素,比如一些口服的避孕药,或者一些药品等等也可以促使SLE和ANCA阳性小血管炎的发生。

3 风湿疾病的治疗方法

风湿性疾病种类比较多,是属于肌肉骨骼方面的病症,其中包括弥漫性结缔组织疾病和不同病因引起的关节和关节周围的软组织(肌腱、肌肉、韧带)等等部位的病症。风湿性疾病大多数以内科治疗为主要的治疗手段。比较常见的治疗方法是:

一是,由于风湿病种类繁多,属于慢性病,但是它也会有突发急性表现,比如出现疼痛感,发热现象,所以退热以及通过消炎减少疼痛感,缓解病情是有效治疗风湿病的重中之重。一般会选用非甾体抗炎药,如扶他林、莫比可、乐松、天新利德、西乐葆、万洛等,而且新型的非甾体类抗炎药作用好、药效快,这样可以减少药物副作用。

二是,由于结缔组织方面的风湿病是属于自身免疫系统紊乱的病症,所以针对风湿病的治疗除了有效缓解病症以外,还要对病的根源进行有效治疗,既然是自身免疫系统紊乱性的疾病就需要调节免疫功能,比如使用皮质激素和免疫抑制剂,在目前,免疫抑制疗法有了突飞猛进的发展,由于新药物不断发现再配合不断研究发现的新型疗法,对副作用有了显著的降低和减轻,类风湿性关节炎实施联合治疗的方法,大剂量丙种球蛋白用于治疗比较严重病情的风湿病。

三是,生物治疗法和骨髓移植治疗法也已经在临床上的到试

用。

四是,通过关节镜治疗很大程度上提高了关节病变的治疗效果,对疾病的预后有所改观,大大降低了致残率,从而改善和提升了患者的生活质量。

五是,由于传统医疗手段只起到改善病情,缓解疼痛的疗效,并没有从根本上来治愈风湿性关节炎,所以80年代起,一些发达国家开始流行替代疗法,他们利用天然的锯峰齿蛟软骨粉来治疗各种关节炎,并且部分国家把它定性为药品,锯峰齿蛟软骨粉没有副作用,且不会使患者产生依赖性,而且可以有效控制和改善类风湿性关节炎的病症。现在发达国家已经在进行预测性研究,而且在临床试验中积极广泛的推广运用,为我们人类彻底治疗类风湿性关节炎带来了新的曙光。

4 风湿性疾病的预防

在日常生活中,我们尤其要注意:

一是,保持住房的通风,多开窗,使室内空气流通。尽量避免在冲风口睡觉,也不要直接睡在水泥地板上。二是,养成良好的生活习惯,不要用凉水洗漱以免刺激骨骼,神经等。保持泡脚的习惯既可以消除肿痛感也可以祛除体内湿气,增进双腿的血液循环。三是,对于有很明显的红肿和疼痛感现象的风湿病病情严重的突发时期必须要做到充分休息(卧床)2-3周,腰椎病和肾虚的病人切记禁止性生活,以免加重病情。四是,风湿病患者尤其注意要尽量避免身体遭受湿气和风寒,所以要及时替换汗水浸湿的衣服,出汗的时候马上拿干毛巾擦掉。五是,生活中要注意保暖,爱惜身体预防感冒,尽量避免吹风,受潮。不要太过劳累,避免精神压力,这样缩小了自然因素对风湿病的影响。六是,风湿病患者切记要听从医生的嘱咐,合理安排自己的饮食,对于不利于自身病情的食物要做到坚决的忌口。七是,风湿病患者在病情好转,具有可控性之后要积极参与一些轻松的生活中简单的劳动,可以持之以恒的坚持力所能及的体育锻炼,这样一方面可以增强自身体质,一方面可以提高自身抵抗力。八是,保持良好的精神状态,乐观积极向上的态度对风湿病患者也很重要,千万不要过度紧张,焦躁,悲观,忧虑。

5 总结

风湿性疾病是属于多种组织、系统和内脏器官受到侵犯的自身免疫性疾病。每一位患者不同的病因以及患病程度不同使之具有自身特殊性,所以要格外警惕早期症状,科学防治风湿病。做到及早治疗,控制病情,制定适合自身的治疗计划,使病情得到有效的控制和缓解从而提高生活质量。患者要增强身体素质,注意劳逸结合,保持良好的心理状态,长期坚持治疗以保持生命的延续。

参考文献:

- [1]尤黎明,吴瑛.内科护理学[M].北京:人民卫生出版社,2008.
- [2]钱之华,张宏宇.冯兴华老中医治疗类风湿性关节炎的经验[J].新中医,1999.
- [3]艾英.颜文明治疗类风湿性关节炎的经验[J].辽宁中医杂志,1994.
- [4]吴秀.风湿免疫疾病中肺部并发症预防及护理体会[J].按摩与康复医学,2012.