



健康学堂

养生有方

专家建议:从40岁起,就应该预防骨性关节炎的发生

骨性关节炎的防与治

文/本报记者 廖明山 见习记者 王晓君



专家简介:刘良,教授,医学博士,博士生导师,澳门科技大学校长,中药质量研究国家重点实验室主任,世界卫生组织传统医学项目顾问,国际标准组织/传统中医药(ISO/TC249)技术委员会委员及第一工作组召集人,国家自然科学基金中医药学科组评审专家,世界中医药学会联合会中医药免疫专业委员会会长,中国免疫学会中医药免疫分会副会长。在风湿性疾病的中、西医诊治方面有非常丰富的经验和国际一流的水平。

1月19日上午,著名中医药专家、擅长中西医诊治风湿性疾病的刘良教授在珠海市中西医结合医院坐诊,吸引了不少风湿性骨痛患者前来就诊。一上午时间,刘良按照提前预约的顺序诊治了约15位患者。

在风湿性疾病中,骨性关节炎又叫退化性关节炎,是临床较为常见的一种疾病。骨性关节炎是一种怎样的疾病?日常生活中该如何预防、如何诊治?在诊疗结束后,刘良给出了自己的建议。

解疑

老年人何为易患骨性关节炎?

在当天的坐诊中,有不少患者明显膝关节肿大,活动受限、上下楼无力,行走和下蹲困难。“这是由关节积液导致的关节炎、红肿,是骨性关节炎较为明显的临床表现。”刘良介绍,风湿免疫病是内科学中的一系列疾病,主要包括类风湿

性关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、骨关节炎、痛风等。其中,最常见于临床的便是骨性关节炎,多见于中老年人,但也发生于年轻人,比如很年轻的运动员,由于长期高强度、高负荷的训练所导致的关节软骨磨损。

他表示,关于骨性关节炎,所有人都应该提早认识、提早预防,因为大部分人都有可能患骨性关节炎,只是时间的早晚而已。膝关节因为长期磨损出现老化,就如同生老病死,是一个自然的过程,应当“早预防、早诊断、早治疗”。

治疗

骨性关节炎需因人而治

刘良表示,疼痛是关节炎早期最主要的症状,如40岁以上中老年人上下楼梯时出现膝关节疼痛、酸软等症状,就应该引起注意。或者说难以下蹲,亦或是下蹲后很难站起来,这些症状都在提醒患者,应尽早就医检查,早诊断,早治疗。

刘良介绍,中医诊断学里

有一对重要概念,即“辨证”与“辩症”。一个病可以有不同的证,同样相同的证亦可见于不同的病中,所以有“同病异证”“异病同证”的说法。“通俗来讲,就是要根据病人不同情况,进行更好的个性化治疗。”刘良建议,要从中医、西医不同角度对病人进行诊断。

“在治疗过程中,除了医生的治疗方法,患者的配合对治疗效果也很重要。”刘良建议患者应当听从专业人士的建议,树立信心,积极进行治疗,即使未患有该病,也应当积极进行预防,“从40岁起,就应该注重养生,预防骨性关节炎的发生。”

学一招 如何预防 骨性关节炎?

对于如何预防骨性关节炎,刘良建议:

1.适当锻炼。尽量选择节奏缓慢、运动量适宜和关节负重小,并适合自己的锻炼方式。比如散步,以及一些能够活动关节的体操、太极拳等。

2.通过中医的推拿按摩,以及合理的理疗等进行保健。

3.安全有效的食疗药方。广东人喜欢煲汤,选用适当的汤料进行食补也是不错的选择。

刘良提醒大家,一家几代人由于体质有差异,所以不可用同一种汤料进行食补,“最好是在专业中医生的指导下服用。”

日常保健

脾胃弱该怎样冬补?

“冬日进补,来年打虎”,有的人冬补却越补越“虚”,出现腹胀、腹痛、上火、恶心等症状,即中医所说的“虚不受补”。

“虚不受补”最早见于清代陈士铎著《本草新编》,“愈补愈虚者,乃虚不受补,非虚不可补也,故补之法亦宜变。补中而增消导之品,补内而用制伏之法,不必全补而补之,更佳也。”这句话狭义上是指脾胃虚弱不能消化补药,广义上则泛指补药在被消化吸收后产生了各种不良反应。因此,一旦出现上述症状,就要考虑自己是否是“虚不受补”,并在以下几个原则指导下,科学进补。

1. 调理脾胃

胃气指脾胃之气,是后天生化的源泉。《黄帝内经》指出人以胃气为根本,也因

此把脾胃称为后天之本,为气血生化之源。不仅食物,药物也要经过脾胃功能的运化,才能够输布全身,发挥其疗效。同时,脾胃不适影响药物的消化吸收,而某些药物也会增加脾胃负担,甚至损害脾胃功能,加重其病变。因此,在冬补时,应慎重选用药材、食材,并兼顾脾胃的功能,保护胃气。

2. 辨明体质

一个人的年龄、身体状况不同,病证有别,季节有变,体质各异,所以进补必须对症;而中医认为,“一药一性,百病百方”,每种补益药品只适合一定的体质、治疗一定的病症。因此,进补前,一定要到正规机构辨明自身体质。

3. 急补不如缓补

服用补品一定要“适度”,如超过这个度,就可能

向反方向转化。久病虚损及年老体弱的人,不易急补、峻补,只能平补、缓补。尤其需要平调阴阳、流畅气血,最好先从小剂量开始,逐渐调整到最佳剂量,且宜选药性平和、补而不滞、滋而不腻的药物。

4. 药补不如食补

俗语说“药补不如食补”。脾胃虚弱的人,先应用食疗调养脾胃。最好遵循多品种、多变化、富营养、易消化的原则,饮食宜温、软,首选鱼、瘦肉、鸡、奶类、豆制品、莲子、薏米、百合、山药、大枣、核桃等,新鲜蔬菜与水果适当多吃,最好采用“少食多餐”的方法,每餐只吃七八成饱。年老体弱、脾胃虚弱的人,生冷、油腻、煎炸、熏烤与容易胀气的食物最好少吃,辛辣刺激食物最好不吃。

人民网

营养识堂

冬季咽炎发作 中药真能代替茶饮?

嗓子痒、有异物、恶心干呕……进入寒冷干燥的冬季后,不少人备受咽炎的折磨。为了缓解症状,人们常会选择一些中药来代替茶饮,例如泡金银花、胖大海、甘草等。山西省中医学院附属医院肺病科主治医师韩冬介绍,这些中药代替茶饮是可以的,但饮用方法很重要,一定慢饮润咽喉,快速、大口喝下就没有作用了。

“金银花有清热解毒功效,适用于咽喉肿痛或是急性咽炎患者,适合体质平和或内热者服用。”韩冬提醒,脾胃虚寒者(如经常肚子疼、腹泻、腹部发凉、手脚发凉)不宜用金银花泡水。而且,金银花泡水和泡茶类似,冲泡两三次即可,隔夜后不宜再饮用。

用胖大海泡茶饮服,可生津

润燥、化痰止咳、养阴润肺,有效地防止咽喉干燥等不适,常用3-5枚在沸水中泡饮,或制作胖大海冰糖饮,或与桔梗、蜂蜜制作胖大海桔梗茶。不过,韩冬表示,胖大海性味甘寒,不宜长期饮服,脾胃虚寒、脾胃阳虚者不宜选用,慢性结肠炎、大便溏泻者也不宜选用。另外,胖大海主要适用于风热、肺燥引起的咽痛音哑,风寒、肺肾阴虚引起的声音嘶哑不宜选用。

“甘草虽能泻火解毒、润肺祛痰止咳,但中医诊断为湿阻中满、呕恶及水肿胀满者禁服。”韩冬说,如果是脾胃虚弱、中气不足者,常与人参、白术、茯苓同用。用于咽喉肿痛、咽炎时,可单用煎服,亦可与桔梗同用,可以增加解毒利咽的功效。

人民网