

风湿免疫疾病的症状和体征

□武树朋

风湿免疫疾病是一类涉及关节、肌肉、骨骼和结缔组织的慢性自身免疫性疾病。风湿免疫疾病的病因包括遗传、环境和免疫系统异常等。常见的风湿免疫疾病包括类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、脊柱关节炎、骨关节炎、痛风、强直性脊柱炎等。

类风湿关节炎是一种常见的自身免疫性关节炎，症状包括关节肿胀、疼痛、僵硬等。患者通常在早晨起床时感到关节僵硬，持续时间超过1小时。随着病情的发展，患者关节逐渐变形，导致残疾。除了关节症状外，类风湿关节炎还可能影响肺部、心脏、眼睛和神经系统等。患者可能会出现肺纤维化、心包炎、角膜炎、视神经炎和神经病变等。

系统性红斑狼疮是一种慢性自身免疫性疾病，症状多样且复杂。常见症状包括疲劳、发热、关节痛、皮肤病变等。患者可能会出现狼疮肾炎、心包炎、间质性肺炎、溶血性贫血和血小板减少症等严重并发症。系统性红斑狼疮还可能累及患者的神经系统，导致头痛、癫痫和意识障碍等症状。

脊柱关节炎是一种慢性炎症性风湿性疾病。常见症状包括下腰痛、晨僵、脊柱活动受限等。患者还可能出现外周关节炎、葡萄膜炎、虹膜炎等。

骨关节炎是一种退行性关节疾病，是由于年龄、性别、职业、肥胖和遗传等多种因素导致的。常见症状包括关节疼痛、僵硬和肿

胀，一般发生在近端小关节，比如手指和脚趾。患者可能会出现关节畸形、晨僵、肌肉萎缩等症状。

痛风是由于尿酸结晶沉积在关节中引起的炎症性疾病。常见症状包括单侧第一跖趾关节突然发红、肿胀、疼痛等，通常在夜间发作。痛风石是痛风的特征性表现，可导致关节畸形、肾功能不全等严重并发症。

强直性脊柱炎是一种慢性自身免疫性疾病，主要累及脊柱和骶髂关节。常见症状包括下腰痛、僵硬、活动受限等。患者可能会出现外周关节炎、葡萄膜炎、心血管病变、肺部受累等严重并发症。

除了以上常见的风湿免疫疾病外，还有许多其他风湿免疫疾

病，比如系统性血管炎、硬皮病、肌炎等。这些疾病的临床表现各不相同，需要患者及时就医接受专业医生的诊断和治疗。

对于风湿免疫疾病的诊断，医生通常会综合考虑患者的病史、体格检查结果、辅助检查结果等。体格检查可以评估关节的肿胀、疼痛和活动受限情况，以及是否存在其他相关症状，比如发热、疲劳、皮肤病变等。辅助检查包括血常规常规检查、免疫学检查、X线检查和磁共振成像检查等，有助于确定患者病情的严重程度和制定治疗方案。

针对不同的风湿免疫疾病，治疗方法也各不相同。通常采用药物治疗和非药物治疗相结合的方法，比如使用抗炎药、免疫抑制

剂、生物制剂等药物治疗，以及理疗、矫形外科手术等非药物治疗。患者需要在医生的指导下进行治疗，并密切关注病情变化，及时调整治疗方案。

除了治疗，风湿免疫疾病的预防也至关重要。患者可以通过保持健康的生活方式，比如进行适量运动、保持营养均衡等，预防疾病的发生和发展。同时，避免过度劳累，做到劳逸结合也是预防风湿免疫疾病的重要措施。

风湿免疫疾病的临床表现多种多样，不同疾病的症状和体征各不相同。如果大家出现类似的健康问题，应尽早就医并接受专业医生的诊断和治疗。

(作者供职于泰安市中心医院风湿免疫科)

心绞痛是由于冠状动脉供血不足，心肌急剧缺血、缺氧所引起的临床综合征，以发作性胸痛或胸部不适为主要症状。心绞痛是心血管疾病中的一种常见疾病，如果不及时诊断和治疗，可能会导致心肌梗死等严重后果。

如何识别

心绞痛的症状包括胸痛、胸闷、气促、心悸等。胸痛是心绞痛的主要症状之一，患者通常表现为胸部压迫感、沉重感或疼痛感；胸闷则表现为胸部闷胀或窒息感；气促是指呼吸急促；心悸是指心跳加速或心律不齐。

心绞痛通常分为稳定型和不稳定型两种类型。稳定型心绞痛是指在稳定状态下出现的心绞痛症状，通常持续数分钟到数小时不等；不稳定型心绞痛是指在不稳定状态下出现的心绞痛症状，比如心肌梗死、心力衰竭等情况下，症状持续时间较长，通常只有数分钟到数小时不等。

治疗方式

心绞痛的治疗主要包括药物治疗和非药物治疗两种。药物治疗方面，患者需要长期服用抗血小板药物、降脂药物、扩张血管药物等，以改善心脏供血情况，预防心肌梗死的发生；非药物治疗方面，患者需要改变不良的生活习惯，比如戒烟、限酒、控制饮食、坚持运动等。同时，接受手术治疗或介入治疗。

手术治疗方面，患者可以选择冠状动脉搭桥手术或冠状动脉介入手术。冠状动脉搭桥手术是通过将身体中的一段血管移植到心脏中，以替代原来的血管，从而改善心脏供血情况。冠状动脉介入手术则是在X线下进行冠状动脉成形术或支架植入术，以扩张冠状动脉，改善心脏供血情况。

如何预防

心绞痛的预防主要从改善生活习惯和预防危险因素两方面入手。

保持健康的生活方式 保持规律的作息时间，保证充足的睡眠，避免过度劳累和压力过大；合理安排饮食，多吃蔬菜、水果等富含纤维的食物，控制饮食中的热量和脂肪的摄入量；适当进行有氧运动，比如散步、慢跑、游泳等，以增加身体的代谢能力和耐力；保持心情愉悦，避免情绪波动和过度紧张。

控制体重 肥胖会增加心血管疾病的风险。因此，大家需要调整饮食结构和加强锻炼，以达到控制体重的目的。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒会对心血管系统造成负面影响。因此，需要戒烟限酒。建议大家在公共区域禁止吸烟，并尽量避免接触烟草烟雾。同时，避免大量饮酒或酗酒。

控制危险因素 高血压病、糖尿病和高脂血症是心血管疾病的危险因素。建议大家定期进行体检，及时发现和治疗这些慢性疾病，在医生的指导下合理使用药物，控制病情发展。

避免过度寒冷 过度寒冷会引起血管收缩，增加心脏负担。建议人们在寒冷的季节注意增添衣物，避免长时间处于低温环境中。

心绞痛是一种常见的心血管疾病，需要及早识别和治疗。坚持健康的生活方式、控制体重、戒烟限酒等都是有效的预防措施。同时，对于已经患有心绞痛的患者，要积极配合医生的治疗，合理使用药物，控制疾病的发展。

(作者供职于遂平县人民医院心血管内科)

心绞痛的治疗及预防

□夏晶晶

以动制『静』 预防血栓

□许静

血栓是由血液中的血小板、红细胞和白细胞聚集形成的固体物质，可以发生在动脉、静脉或毛细血管中，导致血液流动受阻，影响身体各部位的供血和代谢，引发各种健康问题。了解血栓的风险和预防措施，对于维护大家的身体健康至关重要。本文将介绍血栓的成因、类型、风险因素以及预防措施，帮助大家更好地认识和防范这一潜在的健康威胁。

成因和类型

静脉血栓 是最常见的血栓类型，通常形成于下肢深静脉。血液在静脉中流动缓慢，加上血液高凝状态和血管内皮损伤等因素，容易形成静脉血栓。

动脉血栓 通常发生在动脉粥样硬化的基础上。动脉粥样硬化是指血管壁内形成斑块，导致血管狭窄或堵塞。当斑块破裂时，血小板和纤维素等物质聚集形成血栓，进一步阻塞血管，导致器官缺血，甚至坏死。

毛细血管血栓 通常发生在微小血管中，比如脑部毛细血管。这种血栓可导致局部脑组织缺血、缺氧，甚至脑梗死。

风险因素

年龄 随着年龄的增长，人们的血管弹性逐渐降低，血管内皮细胞受损，血栓形成的风险增加。

遗传因素 某些遗传性疾病可能增加血栓形成的风险，比如抗凝血酶缺乏、蛋白C和蛋白S缺乏等。

久坐或久站 长时间保持同一姿势，特别是久坐或久站，可能导致静脉血液流动减缓，增加血栓形成的风险。

吸烟 吸烟会损伤血管内皮细胞，导致血小板聚集和血管收缩，增加血栓形成的风险。

慢性疾病 比如高血压病、高脂血症等。高血压病患者血管壁承受压力增大，血管内皮细胞容易受损，从而增加血栓形成的风险；高脂血症患者血液胆固醇、甘油三酯等物质含量增加，可导致动脉粥样硬化，促进血栓形成。

预防措施

保持适量运动 适量的运动可以促进血液循环，降低血栓形成的风险。建议大家每天进行30分钟的有氧运动，比如散步、慢跑等。

戒烟限酒 戒烟和限制饮酒可以减少对血管的损害，降低血栓形成的风险。

控制血压和血脂 高血压病和高脂血症是血栓形成的危险因素。建议大家定期监测血压和血脂，遵照医生的建议，合理使用药物，调整生活方式，控制血压和血脂水平。

饮食调整 合理饮食有助于预防血栓形成。建议多摄入富含膳食纤维、维生素和矿物质的水果、蔬菜和全谷物，减少高脂肪和高糖食物的摄入量。

及时就医 如果出现疑似血栓的症状，比如单侧肢体肿胀、胸痛、呼吸困难等，应立即就医。

特别提示

对于长时间卧床或久坐的人群，应注意定期变换体位，避免长时间保持同一姿势；孕妇、手术患者、恶性肿瘤患者等高危人群，应定期进行血栓风险评估，并遵照医生建议采取预防措施；血栓形成的症状可能与其他疾病混淆，如果出现疑似血栓的症状，应及时就医，进行相关检查和诊断。

(作者供职于单县中心医院)

发热不仅是简单的感冒

□吴清华

发热作为一种身体的自我保护机制，常常在疾病的阴影下显露出来。在日常生活中，人们很容易将发热简单地归结为一种与感冒相关的症状，而忽略了其可能是隐藏在病理变化后的重要信号。了解发热的原因，可以避免误诊误治，为人们的健康保驾护航。

发热的定义与生理机制

发热，即体温升高，通常是机体免疫系统对抗感染的正常生理反应。当机体遭遇外来病原体，免疫系统会释放细胞因子，比如白细胞介素等，刺激体温调节中枢，导致体温上升。然而，发热也可以是多种疾病的表现。

可能的病因及特点

感染性疾病 感染是最常见的引起发热的原因之一。细菌、病毒、真菌或寄生虫感染均可导致体温升高。感染性发热常伴有其他症状，比如咳嗽、喉咙痛、头痛、关节肿痛等，有助于初步判断病原体类型。

风湿免疫性疾病 比如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮等，也可能引起发热。这些疾病的特点是免疫

系统攻击自身组织，导致炎症反应，患者除了发热外，还会出现关节肿痛、皮疹等症状。

恶性肿瘤 恶性肿瘤的生长可以导致身体代谢增加，释放热量，引起发热。恶性肿瘤引起的发热持续时间较长，患者伴体重下降、乏力等症状。

药物反应 一些药物可能引起药物性发热，比如抗生素、抗癫痫药物等。患者在服用药物时，如果出现不明原因的发热，应及时就医，遵照医嘱调整药物。

代谢性疾病 比如甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退等，均可能导致体温异常升高或降低。通过血液检查，可以检测甲状腺激素水平，确诊病因。

如何正确了解病因

观察症状 除了发热外，观察患者是否伴有其他症状，比如咳嗽、喉咙痛、头痛、关节肿痛等，有助于初步判断病因。

测量体温 在发热期间，定时测量患者体温，记录体温变化，有助于医生更好地了解病情发展情况。

伽马刀是放疗不是刀

□杨光明

伽马刀是放射治疗的一种，又被称为立体定向放射治疗，是立体定向放射治疗科主要使用的治疗手段。

伽马刀是依据立体几何的定向原理，将患者颅内的正常人体组织或病变的组织，选择性地确定为一定的靶点，以放射性钴60作为放射源，产生大量的伽马射线，对靶点部位进行照射，使病灶坏死或使其功能改变，以达到治疗患者的目的。

伽马刀作为一种比较先进的微创治疗手段，在医学治疗史上堪称革命性的突破。伽马刀治疗时，靶

点以外的正常人体组织会受到均匀、微弱剂量的照射，但不会损伤正常的人体组织。因此，只要将伽马射线对准病变部位，就可以像手术刀一样准确地摧毁相应的病灶，最终达到不开刀、不出血就能治疗患者的目的。

临床上常见的伽马刀包括头部伽马刀和体部伽马刀。头部伽马刀主要用于治疗患者颅内的一些小肿

瘤以及功能性疾病，比如脑膜瘤、垂体瘤、胶质瘤、脑转移瘤、癫痫等。体部伽马刀是在头部伽马刀之后，主要用于治疗体部的疾病，比如原

发性肺癌、肺转移瘤、鼻咽癌、原发性骨肿瘤及骨转移瘤、恶性胸腺肿瘤、各种肉瘤等。体部伽马刀能够达到普通放疗所不能达到的高剂量、高精度、高疗效、低损伤的治疗效果，用伽马射线代替手术刀，其治疗照射范围与正常组织分界非常明确，能够实现精确聚焦、适形放疗的目的，在临床上应用比较广泛。

在进行伽马刀治疗时，有以下注意事项：患者在进行伽马刀治疗前，要将身上携带的金属类物品去掉；检查前，医生所做的体表标记不可随意涂抹，如果标记变得模糊，要立即告知医生，再次确认需要治疗的部位，以便做到精准治疗；在治疗过程中，患者要注意不能随意改变体位；如果有特殊情况，要及时告知医生；患者在治疗后，要注意进食清淡、易消化的食物，少食多餐，如果

出现消化道症状，要及时告知医生；部分患者可能会出现白细胞下降的情况，在治疗后要定期复查血常规。

伽马刀没有明显的手术禁忌，患者在治疗过程中不受高血压病、心脏病、糖尿病等慢性疾病的影响。尤其适合不能耐受手术或麻醉的患者，以及对手术恐惧而拒绝手术的患者。

伽马刀治疗会对患者的身体产生一定的影响，患者在治疗后可能出现头晕、一过性头痛、恶心、呕吐、身体乏力、免疫功能低下等症状，但经过相应的治疗可以完全恢复。如果伽马射线应用不当，照射的剂量过大，可能会烧伤照射部位。因此，要注意把握照射的剂量。有少数患者在治疗后3个月-18个月，会出现放射性脑水肿或脑梗死，治疗后要密切观察患者情况，如果出现异常，要立即前往医院进行检查，以免延误病情。

(作者供职于山东省第二人民医院肿瘤放疗科)

带你了解全瓷牙

□王振武

口腔修复是口腔医学的一个重要领域，旨在改善口腔健康和恢复口腔功能。其中，全瓷牙是一种常见的口腔修复方法。全瓷牙是覆盖全部牙冠表面，且不含金属内冠的瓷修复体，具有美观度、舒适性、耐用性和生物相容性等特点，已被广泛应用于临床。

全瓷牙的适应证和禁忌证 全瓷牙适用于多种牙齿缺失和牙齿损伤的情况。患者出现以下几种情况时，可以考虑使用全瓷牙：牙齿缺失，全瓷牙可以用于牙齿缺失的修复，包括单颗缺失、多颗缺失和全口缺失；牙齿损伤，比如意外事故、蛀牙、牙齿折断等，可以使用全瓷牙进行修复；美观需求，部分人希望改善自己的牙齿颜色、形状或排列等问题，全瓷牙是一种理想的美学修复方法。

全瓷牙的优点和缺点 全瓷牙作为一种常见的口腔修复方法，其优点包括：具有一定的美观度，全瓷牙的颜色和真牙一样自然，可以较好地恢复牙齿的外观和颜色；具有舒适性，全瓷牙的质地更加柔和，与真牙更接近，可以更好地适应口腔环境；具有耐用性，全瓷牙的强度和耐磨性较高，可以维持较长时间的使用；具有生物

相容性，全瓷牙的材料对口腔组织没有毒性，不会引起过敏等现象。

但是，全瓷牙也存在一些缺点和不足之处，比如价格相对较高，与普通牙齿修复方法相比，全瓷牙的价格相对较高；全瓷牙的制作工艺要求较高，需要经验丰富的牙科医生进行制作；维护保养要求较高，全瓷牙需要定期进行维护保养，如果维护不当可能会导致损坏或变色等问题。

全瓷牙的种类和选择

全瓷牙有多种不同的种类和品牌，如何选择适合自己的全瓷牙是患者需要考虑的问题。以下是常见的全瓷牙种类和特点：氧化铝全瓷牙具有较高的美观度和透光性，强度较高，适用于牙齿美学要求较高的患者；玻璃陶瓷全瓷牙的颜色更加柔和自然，适用于对牙齿颜色要求较高的患者；聚合物全瓷牙的美观度和舒适性较好；铸瓷全瓷牙的颜色更加自然，同时具有较好的透光性。

如果牙槽骨严重萎缩，全瓷牙的稳定性会受到影响，因此不建议使用；如果患者对美观度要求过高，全瓷牙可能无法满足其需求，可以考虑其他美学修复方法，比如美容义齿等；如果患者患有某些特殊疾病，比如颞下颌关节紊乱综合征、口腔黏膜疾病等，也不建议使用全瓷牙。

全瓷牙的稳定性会受到影响，因此不建议使用；如果患者对美观度要求过高，全瓷牙可能无法满足其需求，可以考虑其他美学修复方法，比如美容义齿等；如果患者患有某些特殊疾病，比如颞下颌关节紊乱综合征、口腔黏膜疾病等，也不建议使用全瓷牙。

(作者供职于平度市第五人民医院口腔科)

“沉默的杀手”——肝癌

□毋玥

什么是肝癌

肝癌是发生在肝脏的恶性肿瘤，一般分为原发性和继发性两类。其中，原发性肝癌是指肝细胞或肝内胆管上皮细胞发生的恶性肿瘤；继发性肝癌又称转移性肝癌，指身体其他器官起源的恶性肿瘤扩散或转移至肝脏。

肝癌偏爱哪些人群

乙肝患者 在我国，原发性肝癌最常见的发病人群是有乙肝病史的人群。许多患者都有典型的肝炎、肝硬化、肝癌三部曲的起病过程。因此，乙肝患者应定期检查，警惕肝癌的发生。

肝硬化患者 已经查出肝硬化的患者需要警惕肝癌的发生。肝硬化的下一步往往就是肝癌。

40岁以上人群 肝癌的高发年龄在40岁以后，分别是40岁以上的男性和50岁以上的女性，男性的发病率高于女性。

饮酒人群 长期饮酒可以引起酒精性脂肪肝、酒精性肝硬化等，增加肝癌的发病风险。

症状表现

肝癌往往在发现时就是晚期，因此被称为“沉默的杀手”。肝脏是人体代谢功能较强的器官，正常人只需要1/3的肝脏，就能维持日常生活功能需要。在肝癌早期，肝脏能维持正常的代谢功能，人们一般不会感到任何异常。

由于肝脏缺乏痛觉神经，人们很少能感到疼痛，只有当肿块

生长到一定大小，影响到肝脏功能时，人们才会出现以下症状：右上腹肝区疼痛，这是肝癌最常见的症状，患者多呈持续性的疼痛或钝痛；肝大，肝癌患者的肝脏会出现腹胀、食欲不振、恶心、呕吐、腹泻等；全身性表现，部分患者会出现皮肤巩膜黄染或皮肤瘙痒等；癌症本身会消耗人体大量营养，使患者出现进行性消瘦、乏力、营养不良等；如果肿瘤转移到肺部、胸腔等部位，患者会产生相应的症状，比如癌症转移到肺部时，患者可能会出现胸腔积液。

医学检查

血液检查 甲胎蛋白(AFP)和

碱性磷酸酶(ALP)是常用的肝癌肿瘤标志物，如果出现异常升高，需要进一步检查。

影像学检查 腹部超声、CT(计算机层析成像)检查、MRI(磁共振成像)检查等是常用的肝癌诊断方法。

病理学检查 肝脏穿刺活检、手术切除部分或全部肿瘤进行病理学检查是确诊肝癌的金标准。

如何预防

肝癌被发现时往往已经属于中晚期阶段，患者5年生存率较低。因此，肝癌的预防至关重要。接种疫苗 接种乙肝疫苗是预防肝癌的关键，孩子出生后就要注射乙肝疫苗，成年人没有产生抗体也可注射乙肝疫苗。

抗病毒治疗 对于慢性乙肝患者，要坚持抗病毒治疗，抑制乙型肝炎病毒复制，尽可能地降低肝脏损伤，阻止病情进展为肝硬化、乃至肝癌。

改善生活习惯 日常生活中，尽量不吃霉变的食物，少吃烧烤及腌制食品，戒烟和限制饮酒，合理膳食，注意保持环境的通风及干燥，避免诱发肝癌的因素。

肝癌作为一种威胁人类健康的疾病，了解其危险因素，识别其症状以及采取科学的预防措施对于大家至关重要。通过早期发现和及时治疗，可以有效提高肝癌患者的生存率和生活质量。

(作者供职于安阳市第五人民医院肝一科)