

# 季节变化寒气来袭,痹病进入高发期

专家:保暖为第一要务

“我今天特地从上海飞过来的,就想找方教授看看两个脚趾,很痛。”患者小苏说自己以前有关节炎,找了很多医生都没治好,差点去做手术,是方教授用中医给治好的,所以这次不惜大老远跑来就诊。固生堂名医方坚教授表示,很多人特别是白领,因缺乏相关的保健知识,年纪轻轻就出现关节痹痛等问题。而目前天气多变,风湿寒三气持续加重,更要注意关节炎发作或病情加重。

■新快报记者 梁瑜 通讯员 侯阿贵

## 脚趾痛, 老病号上海打“飞的”求诊

“他从上海跑过来找我看病,来回机票都花了不少钱。”方教授说,小苏以前曾在广州求学,手脚患有关节炎,损伤很厉害。他找了很多医生看过,还有医生建议他做手术。“他找我看了后,我发现他可以不做手术的。”方坚称,按此思路治疗并坚持了两三个月的功能锻炼,小苏恢复得非常不错。

这次小苏脚趾痛,为了缓解,他曾去按摩泡脚,结果症状越来越严重。症状加重后,他担心与自己的腰椎间盘突出有关,于是,不远万里也要来找方坚看病。方坚告诉他,脚趾痛应该是穿了跟偏高或窄头的鞋,蹬脚尖蹬得太多,跖神经受卡压引起的。这时候本来要放松,他却去按摩泡脚,以致越泡越糟糕,与腰椎间盘突出没有关系。问题弄清楚后,小苏终于吃了定心丸,按医嘱接受治疗。

## 气候和居住环境 对关节炎影响很大

“现代医学认为,关节发炎的原因有近百种,如创伤、感染、免疫、退行性病变等,但还有更多的关节炎病因不明。”方坚称,常见的关节炎包括类风湿性关节炎、骨关节炎等。

从中医角度看,关节炎属于痹症。“风寒湿三气杂至,合而为痹也。其风气胜者为行痹。寒气胜者为痛痹。湿气胜者为着痹。”奠定了痹症的基本病理因素,此后历代医家又补充了“热、痰、瘀、暑、虚”等病理因素,并在辨证论治诸方面不断取得进展。

中医早就认识到,气候和居住环境对关节炎的影响很大。方坚说,天气变化时若气压低、湿度大、气温低,病情就会加剧。“现在天气转冷,昼夜温差变大,保暖为第一要务。”



■廖木兴/图

## 损伤性的关节炎多与乱运动有关

关节炎中,老年人多是退行性病变,而年轻人患病则多以损伤为主。他说,其实,一些损伤性关节炎并非意外损伤所致,而是由于不良的生活方式和不当的体育锻炼等人为因素造成的。

常见的不当运动如猛练瑜伽。平时没有基础,猛练容易出问题。“临幊上看到太多因为练习瑜伽而受伤的例子了。”他说,

练习瑜伽可以,但是要循序渐进。

有的人因为计步数暴走走出关节炎。虽然“生命在运动”,但骨科医生更提倡“生命在于运动加静养”。“运动要因人而异,看个人的承受能力和适应能力。”

方坚称,总的来说,不能盲目运动,要因人因地而异,循序渐进锻炼,运动前做好准备运动,以防损伤软骨、肌腱。



●专家简介  
方坚

教授、主任医师、博士生导师。广东省名中医传承工作室建设项目专家(2017)、广东省名中医传承项目指导老师(第二批)、第三批全国中医药专家学术经验继承人。原广州中医药大学第三附属医院副院长、教授、主任医师、博士生导师;现任中国中西医结合学会骨伤科分会广东省中西医结合学会第八届理事会理事;广东省中医药学会中西医结合骨伤科委员会第四届委员会副主任委员等职。

长期从事骨伤科的临床、教

学和科研工作。40多年坚持在临床门诊、手术及教学工作第一线;擅长运用中西医结合诊疗骨伤疾患,能解决本学科学术复杂、较疑难病症的诊治问题,特别在中医药参与、中西医结合治疗骨伤科疾病(骨关节炎、骨质疏松、骨肿瘤等)方面有较深入的研究,临床疗效显著,深得病人信赖及国内外有关专家的认可。

擅长:颈肩腰腿痛、骨关节疾患、骨肿瘤、骨质疏松等。

出诊医院:固生堂广州五山分院



## 患者应少吃酸辣、生冷、咸的食物

饮食上,关节炎患者尽量不吃酸辣、生冷、咸的食物。中医认为,酸苦甘辛咸对应心肝脾肺肾,肝主筋,因此,酸辣刺激之品,中医均认为对病情不利。现代医学则认为吃太咸也不行,因为会影响细胞内外液的渗透,容易导致局部肿胀,加重病情。

“关节炎患者,我们一般会推荐用千斤拔、五爪龙,熬猪脚筋或鹿脚筋吃。有些老人家,我也建议用一点田七,加点瘦肉或排骨熬汤吃。”方坚建议,身体比较虚的女性和小孩,可多吃一些优质鱼胶,鱼胶含有丰富的胶原蛋白,中医认为其可以补血健脾,少量多次炖服,对改善体质效果不错。

## 针对性的功能锻炼, 持之以恒比吃药还管用

治疗关节炎,方坚有他独特的思路,他总结出三方面:

一是动静结合。如果患者处于发病期,肿胀疼痛得厉害,处于“动”的状态时,那么就要先静一静,休息好。但是不能太静,否则肌肉容易出现废用性萎缩、局部血运差、骨骼营养不良,加重病情。因此要动静结合,治疗同时要适当在平地上行走运动,但最好不要爬楼梯。

二是全身调理。中医认为,肝主筋、肾主骨,关节炎一般都跟肝肾有关,要全身调理来“治本”。如果很痛,可考虑中西医结合,适当用一些非甾体镇痛药,内服外敷中药,还可以局部按摩、理疗、针灸,中药的外敷外洗等。

三是功能锻炼。方坚认为,功能锻炼对关节炎患者来说非常重要,有些功能锻炼,若方法对头、持之以恒,比吃药还管用。可以根据不同的肢体部位,进行有目的的功能锻炼。

## 广东公益

### 招募100名风湿免疫患者

新快报讯 为给风湿免疫疾病的病因研究及诊疗提供临床依据,尽可能达到风湿免疫疾病的精准预防和精准治疗,广东省风湿免疫疾病大数据中心联合广州东方风湿病专科医院等多家单位,近日启动了风湿免疫疾病患者检查、治疗数据入库工作,在全省范围内招募类风湿、风湿、强直、痛风等风湿免疫疾病患者100名进行公益检测及治疗。招募对象具体要求为疑难、久治不愈或未确诊的痛风/痛风石、类风湿性关节炎、骨性关节炎、风湿性关节炎、强直性脊柱炎等风湿免疫疾病患者。援助项目包括:肾功能、风湿四项、类风湿因子(RF)、红细胞沉降率(ESR)、免疫五项等的检测与治疗;贫困患者可申请公益援助金500-2000元/人的治疗费援助;入选者可接受首都医科大学多家知名医院专家免费会诊援助。招募时间为即日起至2019年12月10日截止。

专题

## 5G 直播前列腺穿刺 创新智慧医疗助力前列腺癌早诊

前列腺癌是男性泌尿系统发病率最高的恶性肿瘤。前列腺穿刺是前列腺癌诊断流程中非常关键的步骤,规范化前列腺穿刺技术有助于提高前列腺癌的早诊率。“走在前列,穿刺腺行”南方医院前列腺穿刺规范化培训日前正式启动,此次培训利用广东移动5G网络直播前列腺穿刺全过程,是南方医院探索智慧医疗的新尝试。

### 5G 技术融入远程网络培训, 提高效率

南方医院泌尿外科主任谭万龙教授介绍,这次网络直播在广州、深圳、珠海及梅州等多地同步进行。“5G技术使远程网络培训更实时、清晰,帮助基层中心更高效地学习及掌握穿刺要点、难点,也

能更及时反馈问题,形成良性互动,实现培训‘由点到面’的拓展。”他称。

作为“中国前列腺癌联盟”的首批前列腺穿刺培训基地之一,南方医院已开展三期前列腺穿刺培训班,帮助基层医院开展标准化前列腺穿刺活检。他期待5G模式能够在前列腺癌诊疗一体化过程中发挥更大的优势。

### 前列腺癌 PSA 筛查公益半 年惠及近 600 人次

我国仅1/3的前列腺癌患者能在早期被发现,而欧美发达国家这一比例超过90%,因此5年生存率是我国的1.65倍,高达99%。

谭万龙介绍,南方医院是全国首批216家授牌“前列腺癌诊疗一体化中心”

(PiDT)之一,前列腺癌筛查、诊断、治疗等方面表现出色。南方医院今年5月在全国启动了前列腺特异型抗原(PSA)公益早筛,截至2019年11月15日,在院本部及社区/基层医院针对高危人群开展了8次早筛活动,累计筛查567人次,其中PSA异常77人,确诊前列腺癌6人。

今年11月以来,南方医院将前列腺癌早筛工作常态化。年龄>50岁或有前列腺癌家族史的>45岁的男性可携带身份证件在工作日到泌尿外科门诊抽血进行PSA的免费检测,结果异常者优先进一步就诊。未来还计划联合医院健康查体中心,开展针对50岁以上中老年男性PSA筛查并开设前列腺癌专病咨询门诊。

### 将“南方医院模式”延伸至 “华南模式”

经过一年多的探索,南方医院的PiDT项目形成了独具特色的诊疗一体化创新方案“南方医院模式”。南方医院依托泌尿系肿瘤多学科诊疗团队(MDT),构建了从早筛直至晚期诊治全程管理的规范化、标准化流程,在前列腺癌早期筛查、诊断、治疗、随访以及培训方面做了大量尝试和探索。

在上月初举办的第二届中国进博会上,南方医科大学南方医院、广东省医学会与阿斯利康中国签署战略合作协议,共同将“以患者为中心”的智慧医疗创新成果带进华南,阿斯利康协同合作伙伴推出的14个诊疗方案将在南方医院试点,进而推广至华南区域,从“南方医院模式”向“华南模式”延伸,让更多患者获得更佳的治疗体验。(文/梁瑜)