淋了一次雨 五旬女士痛到整夜失眠

湿热天，风湿病患者该如何调护？

洪渌在查阅患者资料。

宁波今天“出梅”，但这些天宁波市中医院风湿科的患者却不降反增。这些患者中，很多都是因为忍受不了关节疼痛前来就医的。该科室洪渌主任中医师告诉记者，最近患者的确比入梅前明显增多，甚至还要加号，类风湿关节炎、骨关节炎、强直性脊柱炎等风湿病患者居多。为什么一到梅雨季，风湿病会“闻风而动”？这类患者在日常生活中该注意什么？

1 为什么阴雨天气是“催化剂”？

吴女士（化姓）今年51岁，确诊类风湿性关节炎已有十几年。这些年来，她谨遵医嘱，定期随访，老毛病控制得还不错。但就在两周前，她不小心淋了一场雨，第二天左腕关节彻底“破防”，“说不出的肿胀酸痛感，痛到整夜失眠，太遭罪了！”熬了几天，一看症状没有改善，她找到一直随访的洪渌医生。

经检查，吴女士的血沉（类风湿疾病患者经常做的一项检查）及类风湿项目指标显示稍有升高。洪渌告诉她，这是梅雨天气诱发的类风湿关节炎复发。洪渌为她调整了用药方案，在原方案治疗的基础上加入了中药汤剂和外用贴敷治疗。3天后，吴女士左腕关节红肿热痛的症状得到明显减轻。

洪渌从医三十余年，常年和“关节比天气预报还准”的风湿免疫病患者打交道。她介绍，风湿免疫病是一类涉及关节和周围软组织的慢性炎症性疾病，如类风湿关节炎、强直性脊柱炎等。这些疾病病因复杂，可能与遗传、环境、免疫反应等多种因素有关。

对于类风湿关节炎等慢性关节疾病患者而言，阴雨天气常常成为疼痛的“催化剂”。她分析，“梅雨季节的空气湿度能高达80%。外界潮湿的环境的变化和人体内环境的不稳定，会促进促炎细胞因子释放，加重关节的无菌性炎症，出现关节肿胀，这种肿胀会压迫神经末梢，所以引发疼痛感加重。”

洪渌说，梅雨季节患者外出减少，缺乏运动，或者在外出时没有做好关节的防雨防潮措施，这些因素也可能会导致病情的复发或加重。

2 湿热天气中如何“自救”？

风湿免疫病患者该如何扛过湿热的梅雨季？洪渌建议，这类患者在梅雨季节需要特别注意自我管理和防护，以减轻症状并防止疾病恶化。她强调，风湿免疫病患者要坚持原发病的治疗，谨遵医嘱用药，不要随意减停治疗药物，密切关注病情变化。

衣食住行方面，她给出这些建议——

在衣物的选择上，第一要穿着透气性好、吸湿性强的天然纤维衣物，如棉或亚麻，避免穿着化纤等不透气材质。随身携带外套，可以根据室内外温差调整衣物，保持体温稳定；第二要保持干燥，及时更换汗湿或潮湿的衣物，避免身体受凉，注意关节保暖，避免空调直接吹关节，睡觉时应盖被子保暖。

在饮食方面，首先要均衡饮食，保证足够的蛋白质、维生素、新鲜蔬菜和水果。饮食宜清淡易消化，尽量避免辛辣等刺激性食物，如冷饮等。尤其注意避开诱因，减少或避免可能引起炎症的食物，如高糖、高盐、高碳水食物、过度加工的食品和过敏源。

在住宿方面，建议使用除湿器控制室内湿度，保持最有益于人体的健康湿度范围在45%至60%之间。平时定期开窗通风，减少室内空气污染物。

坚持适度运动，进行适量的有氧运动和力量训练，如八段锦、太极拳、游泳、瑜伽，以增强关节稳定性和肌肉力量。注意避免长时间站立或重复性关节活动，减少关节磨损。

她提醒风湿免疫病患者，要保持积极乐观的心态，保证充足的睡眠时间，适当增加医学监测的频率，在医生的指导下及时调整治疗方案，根据个人情况制定个性化的管理计划，是控制病情的关键。

记者 庞锦燕 通讯员 陈君艳 文/摄

杨医生为患者进行康复检查。

中风后老人左眼无法睁开

中西医结合助他精准康复

近日，江北区中医院文教街道社区卫生服务中心康复病房传来好消息，一位年逾七旬的中风患者王先生（化名），经过系统化的中西医结合康复治疗，成功克服了困扰其数月的左眼无法睁开难题，双眼开合协调性基本恢复正常，现已康复出院。他的康复经历，再次印证了该中心在中风后神经功能重建领域，运用中西医结合精准康复的显著效果。

“心里的大石头总算放下了”

据了解，王先生今年年初突发脑梗死，虽经抢救保住了性命，却留下了严重的左眼上眼睑下垂（医学上称为“上睑下垂”）。这导致他的左眼几乎完全无法睁开，不仅视野严重受限、日常行走存在安全隐患，连基本的阅读看报都变得异常困难，生活质量大幅下降。在辗转多家康复机构效果不佳后，今年1月，王先生和家人带着希望来到江北区中医院文教街道社区卫生服务中心康复病房求助。

康复病区主任杨业争医生接诊后，面对这一复杂的神经功能障碍，立即组织团队为王先生进行全面评估，并量身定制了一套融合现代精准康复技术与传统中医智慧的个性化方案。方案包括运用精细的神经松动术，轻柔松解眼周受压的神经和筋膜组织；针灸睛明、攒竹等眼周关键穴位，疏通经络、激发经气；结合神经肌肉电刺激技术，精准增强眼轮匝肌的收缩能力和耐力。同时，康复治疗师还指导王先生进行专业的眼肌协调性训练，帮助大脑重建对眼睑运动的控制能力。

治疗过程见证了坚持的力量。在医患共同努力下，王先生的康复效果逐步显现。入院初期，他的左眼仅有微弱颤动。约两个月后，到今年3月，左眼已能部分自主睁开，视野改善显著，生活便利性提升。到今年5月，王先生的左眼睑肌力明显增强，双眼开合功能与协调性基本恢复至正常水平，困扰他数月的“睁眼难”问题得以解决。

“之前真没想到眼睛还能好起来！在这里坚持治疗后，感觉一天比一天好，现在看东西、走路、看报都方便了，生活能自理了，心里的大石头总算放下了！”复诊时，王先生难掩激动，对康复团队连声感谢。

“中西医结合康复路径效果显著”

对于这一成功案例，杨业争表示：“王先生的康复效果证明，对于中风后遗留的神经功能障碍，特别是眼睑下垂这类影响生活质量的精细功能问题，早期介入、系统规划、坚持个性化治疗的中西医结合康复路径效果显著。”他解释，“我们将中医的整体观、经络理论与辨证施治，与现代康复医学的精准评估、神经肌肉功能再训练技术相结合，能更有效地激活受损神经通路，加速功能重塑，帮助患者最大程度重获生活自理能力和尊严。这个案例也表明，即使在康复难点领域，只要方法科学、医患同心，同样能取得满意效果。”

据介绍，江北区中医院文教街道社区卫生服务中心康复病区始终将提升患者功能、改善生活质量作为核心目标。针对各类中风后遗症，中心已建立起一套成熟完善的特色康复体系，涵盖肢体运动功能、言语吞咽障碍、面神经功能（如面瘫、眼睑闭合障碍）、认知功能等多个关键领域，致力于为辖区及周边居民提供便捷、专业、充满人文关怀的精准康复服务，助力更多患者跨越障碍，重拾生活信心，顺利回归家庭和社会。

记者 程鑫 通讯员 史未未 文/摄