

# 冬患類風濕關節炎要留神 寒冷潮濕加劇關節疼痛

近日天氣有時較寒冷，許多類風濕關節炎病人都有這樣的感受，當天氣寒冷或陰雨潮濕的時候，關節疼痛就開始發作甚至加劇。而風濕這個名字，聽上去也像與「風」和「濕」有關，因此民間普遍認為「受寒、受潮」就是導致患上這種疾病的罪魁禍首，還衍生出一些諸如「潮濕的環境易患類風濕關節炎」的說法。但是，事實果真如此嗎？實際上，寒冷、潮濕的環境本身並不會直接導致類風濕關節炎，但是對本身患有類風濕關節炎的患者而言，寒冷和潮濕的確會誘發和加重關節疼痛。

●文：香港中醫學會 金維軒 ●圖：資料圖片



●金維軒



●類風濕會令關節發炎，並會導致手指關節變形。



●寒冷和潮濕的確會誘發和加重關節疼痛。圖：香港中通社

## 患類風濕病的成因

### 一、遺傳因素

患有某些特殊基因的患者，類風濕關節發病率會較高，越來越多研究認為該疾病有家族遺傳傾向；

### 二、感染因素

包括細菌感染、病毒感染，感染容易引起免疫功能失調；

### 三、內分泌因素

激素在類風濕關節炎的發病中起到重要作用，特別是雌激素水平紊亂；

### 四、免疫因素

類風濕關節炎患者，可能有免疫功能調節異常，包括細胞免疫調節異常、體液免疫調節異常，可能會出現較多的細胞因數；

### 五、其他因素

情緒、心態、心理因素等，均會影響類風濕關節炎。

▲情緒、心態及心理因素等，均會影響類風濕關節炎。

## 冬天關節疼痛加重原因

大量臨床研究能夠證明，大部分類風濕關節炎的患者確實在陰雨天氣或者是寒冷天氣中，容易病情復發、疼痛加劇，在這方面的研究中，被大多數學者認可的原因，包括以下三個方面：

### 一、氣壓：

氣壓雖然是看不見、摸不着的，但它卻無處不在。當潮濕天氣將要來襲時，空氣中的濕度增加，氣壓也會隨之降低，而類風濕患者的關節處容易受到致病因子的影響，不能及時根據潮濕天氣的變化調節人體自身的細胞內液體的含量，導致病變部位的壓力高於周圍組織，從而產生脹痛感。

### 二、氣溫：

人體關節的活動離不開關節內血液供應和滑液潤滑的作用，當氣溫降低時，滑液中黏蛋白含量會增加，使滑液變得黏稠，從而導致肢體活動受限。而且，在低溫環境中，肌肉產生收縮，關節血液供應量也會減少。這兩個方面的共同作用，繼而引發關節疼痛的發作和疼痛加劇。

### 三、炎性因素：

人體關節內有關因子和抑制因子，當兩種因素處於平衡狀態時，關節活動正常且無疼痛。而類風濕關節炎患者本身炎性因子非常活躍，寒冷天氣還會刺激炎性因子的活性，從而引起類風濕關節炎的復發或疼痛加劇。

## 自我判斷主要症狀方法

如患者自我判斷是否患有類風濕關節炎，一般會建議根據症狀進行辨別，主要症狀有以下幾點：

一、晨僵伴有腫痛。很多患者會發現自己早晨起床的時候關節會有明顯的紅腫、疼痛，而且患處表面會發熱。所以大部分患者都會覺得有明顯的灼燒感，手指關節處還會有明顯的僵硬症狀，無法正常活動，大概在午間症狀會逐漸減輕，第二天早晨又會重複之前的症狀。

二、多個關節疼痛。部分類風濕關節炎患者常常會自述自己全身多處關節會疼，主要表現在近端指尖關節處、掌趾關節處，也可能會發生在腳趾關節處。當關節疼痛嚴重時就會影響正常活動以及行走，從而導致活動受阻。部分患者行走時可能需要借助其他工具行走，以減輕關節負荷。

三、潮濕天氣和疲勞後症狀加重。患該病後通常會受環境因素影響，所以很多患者在冬季受風寒刺激時病情會明顯加重，且會伴有肢體僵硬、麻木等症狀；還有很多患者是發生在勞累之後，如果經常做繁瑣的家務，或者經常做劇烈運動，疼痛症狀也比較明顯。

## 類風濕病預防方法

### 一、爭取早期診斷 早期治療

雖然本病的致殘率較高，但患有關節腫痛的病人，只要對本病保持足夠的警惕性，早期診斷及早期合理的治療，仍可控制其發展，減少致殘率，甚至治癒。

### 二、加強鍛煉 增強身體素質

適當參加體育鍛煉或生產勞動，強健體魄，提高抗病能力及防禦風寒濕邪、侵襲的能力。

### 三、避免風寒濕邪侵襲

要防止受寒、淋雨和受潮，關節處要注意保暖，不穿濕衣、濕鞋、濕襪等。天氣轉涼，要防止受風寒侵襲。冬季寒風刺骨，注意保暖是最重要的。

### 四、注意勞逸結合

過度勞累，正氣易損，風寒濕邪可乘虛而入，因而做到勞逸結合，補充優質蛋白，減少抗炎飲食，保證足夠睡眠，避免過度勞累，活動與休息適度是很重要的。

### 五、保持正常的心理狀態

有一些患者是由於精神受刺激，過度悲傷，心情壓抑等而誘發本病的；而在患了本病之後，情緒的波動又往往使病情加重。這些都提示精神（或心理）因素對本病有一定的影響。因此，保持正常的心理狀態，對維持機體的正常免疫功能是很重要的。

### 六、預防和控制感染

有些風濕病是在患了扁桃體炎、咽喉炎、鼻炎、慢性膽囊炎、齦齒等感染性疾病的後而發病的，人們認為這是由於人體對這些感染的病原體發生了免疫反應而引起本病的。所以，預防感染和控制體內的感染灶也是重要的。



## 品嘗有「營」年糕賀新歲 滋養身心喜迎蛇年

●文：雨文

新春巡禮

每到農曆新年，賀年糕點便是新春聚首一堂不可或缺的應節食品，近年不少品牌推出的年糕，都走健康路線，採用不同健康的食材，融入各式年糕中，藉以讓大眾品嘗喜慶年糕時，也可作為有「營」養生選擇。

### 養生純素糕點

今年，奇華餅家推出兩款純素糕點，包括全新研製的「紅棗桂圓烏龍茶年糕」及再度登場的「木耳腰果蓮藕糕」，品牌保留了傳統的風味，連素食者都可以輕鬆享用的糕點，感動味蕾。首先是養生食材入饌，全新研製的「紅棗桂圓烏龍茶年糕」，將性味甘溫的桂圓和養顏紅棗，搭配味道甘潤清香的烏龍茶，加上於香港自家廠房用上等優質糯米生磨米漿混和蒸製而成，口感煙韌。

另一款是「木耳腰果蓮藕糕」，新鮮香脆的蓮藕，生津潤肺，並以鮮甜的栗子肉入饌，再加入養生食材，包括含多種營養成分的木耳，具豐富維生素、礦物質等營養，清脆可口的腰果等，混和研製成每口層次豐富鮮明的「木耳腰果蓮藕糕」，更有「好運年年、金銀滿屋」的寓意。



●紅棗桂圓烏龍茶年糕



●木耳腰果蓮藕糕

### 健康創新配搭

城景國際樂雅軒推出百分百自家製作、選料上乘的賀年糕點喜迎蛇年，寓意新年步步高陞及長壽健康，今年更推出色澤鮮艷得體的金箔桂花金菠蘿十勝紅豆糕，以及窩心甜蜜之選黃金馬蹄糕。當中，金箔桂花金菠蘿十勝紅豆糕，延續酒店每年推出之招牌十勝紅豆糕，以金箔、桂花和金菠蘿搭配日本十勝紅豆製作，為坊間罕有健康創新配搭。另外，黃金馬蹄糕亦是一款受歡迎的傳統糕點，大廚特別選用用上等馬蹄及其他精選食材製作，經過精心烹製，成品色澤金黃，口感清爽香甜。



●金箔桂花金菠蘿十勝紅豆糕



●黃金馬蹄糕

### 多款健康口味

今年，法式曲奇品牌 ISABELLE 亦推出新禧年糕，多款口味包括新出的五穀豐收小米年糕、古法薑汁年糕、人氣的抹茶紅豆麻糬年糕、豐盛伯爵茶年糕，以及特別適合一眾女士的宮廷紅棗蓉年糕等，款款真材實料，香港製造，送禮自用皆宜。當中，五穀豐收小米年糕富含纖維，不含麩質；而宮廷紅棗蓉年糕選取紅棗壓成蓉，滋潤養顏。



●五穀豐收小米年糕



●宮廷紅棗蓉年糕

## 西藏地震



冬陽天地

梁冬陽醫生

剛從西藏回來就見到西藏發生強烈地震的新聞，馬上聯絡我認識的西藏朋友，得知他們安好，但仍非常掛念，在高海拔地區，本身就易有高山反應，再加上天寒地凍，怎麼辦呢？我很不得飛過去做義工，但我不能放開我的工作，不是說走就可以走，只有乾著急。

當看到中國政府和軍隊第一時間開赴震央，心中多少有了底。要知道在高山峻嶺之間發生地震，空氣稀薄、山路崎嶇，要救災並非易事，但我們國家做到了。看到年輕的戰士去搶救百姓，為災民送上熱飯熱麵，在倒塌的房屋中搶救災民和拉出牛隻。我很少聽歌，但我知道有位叫韓紅的歌星，第一時間與她的團隊去到災區，為災民送上保暖的衣物和食物，哪怕是在高山上缺氧，嘴唇已經變紫，她仍然堅持在前線，這令我非常感動。全國各地包括香港百姓也積極為災區捐錢捐物資，雖然氣溫在攝氏零下，但我相信災區人民都感受到人間溫暖和愛。

在地震災害時期，第一時間搶救被困的災民，保暖和進食及飲用乾淨的食物及水很重要，當然也要小心餘震的發生。救援人員自己也要保護自己，在搖搖欲墜的瓦礫中要小心不要被壓傷，受傷的傷口要第一時間清理，以免細菌或破傷風感染，在高山缺氧的狀態下要小心缺氧和高山反應。

今次西藏之行，了卻了我一個很大的心願，去認識這個世界屋脊上的民族，他們純樸、熱情、不畏艱險，對父母兄弟的親情，對自己家鄉的愛護，對一切生靈的尊重很值得我欣賞。藏族朋友告訴我以前有些人住在山上，但政府哪怕是一家一戶都會為他們鋪上電線、接駁水喉，藏族同胞的生活得到大大改善。從他們純樸的臉上綻開的笑容，是那麼的自然和滿足。反觀我們在大都市豐衣足食，人與人之間的相處，浪費很多生活用品，對環境的保護等都有很多需要改善的地方，值得我們反思。



●救援人員在定日縣長所鄉搜救。圖：新華社