

健康热闻 JIANKANGREFENG

# 红斑狼疮不只是“疮”

胡杰 本报记者 陈晶

近日，“红斑狼疮”相关词条登上网络热搜，引发不少网友讨论。那么，红斑狼疮到底是一种什么病？有哪些症状？谁是高发人群？致病因素有哪些？

## 红斑狼疮不是皮肤病，是系统性自身免疫性疾病

“系统性红斑狼疮常被称为‘红斑狼疮’‘狼疮’‘系统性’器官的疾病，‘狼疮’则是形象地描述了患者面部的蝶形红斑。”北京中医药大学东直门医院风湿病科主任王海隆介绍，红斑狼疮不是皮肤病，它是一种慢性、多系统损伤的自身免疫性疾病，发病原因不清，容易反复发作，被称为“不死的癌症”。又因本病临床表现多样，受累系统众多，被称为自身免疫病原型。

“我国系统性红斑狼疮的患病率高，患病人口众多，患病率为30~70/10万，居世界第2位，患病人口高达100万，且多发青年人，尤其是青年育龄期女性。我国红斑狼疮患者中18~40岁者占79.56%，平均发病年龄为30.7岁，男女比为1:12。”王海隆说，可以看出青年人人群，尤其是青年女性、育龄期女性是本病的多发人群，狼疮更偏爱年轻女性。

“此外，系统性红斑狼疮疾病复发率高，缓解率低。”王海隆补充道，20世纪50年代我国狼疮患者10年生存率仅50%，目前10年生生存率已升至89%，5年生生存率亦达到94%。但我国狼疮患者的复发率却高达18.19%，与国际水平差异明显。

## 除了面部蝶状红斑外，其他症状无特异性

“系统性红斑狼疮除了最典型的面部蝶状红斑外，其他症状并没有特异性，不同患者的症状常常不同，有的表现为关节痛、肌肉痛，有的是心功能受损；有的是反复口腔溃疡，有的是情绪或者认知出现问题，有的是体检发现尿检异常。”王海隆介绍，全身方面表现为不明原因的发热、乏力、体重减轻；皮肤方面表现为面部蝶形红斑、盘形红斑、光过敏；骨骼肌肉方面表现为关节痛、肌肉痛；肾脏方面表现为蛋白尿、血尿、管型尿；血液系统方面表现为贫血、血小板减少、白细胞减少、淋巴结肿大；心肺方面表现为心包炎、瓣膜病变、胸膜炎、胸腔积液；神经系统方面表现为认知功能障碍、情绪异常、头痛

和癫痫；消化系统方面表现为厌食、腹痛、腹泻、恶心、呕吐等；免疫学检查异常方面，抗核抗体谱是必要的检验，抗Sm抗体、抗dsDNA抗体、抗SS-A抗体、抗SS-B抗体、抗rRNP抗体、抗U1-nRNP抗体等抗体阳性，补体C3、C4降低等。

“因此，红斑狼疮患者应前往风湿免疫科进行治疗。”王海隆强调。

## 避免致病因素，做好自身防护

“系统性红斑狼疮的发病机制尚不清楚，遗传、性别、性激素、紫外线、吸烟等多种因素参与红斑狼疮的发病过程。比如，有些患者因防晒不到位，紫外线暴露过多就可诱发狼疮发作，因此在紫外线强烈的地区应做好防晒，避免晒伤；女性激素的波动同样会诱发狼疮发作，因此女性狼疮患者需要避免意外怀孕，避免摄入过多外源性雌激素；吸烟亦会诱发系统性红斑狼疮的发病与复发，更加容易导致肾脏损伤。”王海隆介绍。

“系统性红斑狼疮患者具有发病年龄早，个体差异大，病情程度不一的特点，要做到‘三个早期’，即早期发现，早期诊断，早期治疗，这样可以显著改善疾病预后，提高生活质量。”王海隆建议，当你出现上述临床表现的时候，要及时前往当地医院的风湿免疫科就诊，完善检查，在疾病早期及时发现，及时治疗，避免疾病对于全身多系统的损伤。

“规范治疗，达标治疗也很重要。”王海隆提醒，我国狼疮患者复发率高，病情重，容易累及多系统，因此当你确诊狼疮后，一定要规律用药，定期复诊，切记不可以自行减药、停药。只有在风湿免疫专科医师的指导下，随访下，及时评估病情，规范使用药物，同时医患合作，共同管理好疾病，才能避免疾病的反复发作和突然加重，避免全身多脏器、多系统的损伤。目前通过规范治疗后，绝大部分患者可以很好地控制病情，甚至做到临床痊愈，对生活完全没有影响。

患者高某，35岁，受凉后出现高热、寒战、乏力，伴反应迟钝、计算力下降、幻觉。同时检验结果显示三系血细胞进行性下降，多项自身免疫抗体阳性，免疫球蛋白G升高，补体C3、C4下降，24尿蛋白定量2.84g。考虑患者患系统性红斑狼疮、狼疮性肾炎、神经精神狼疮，疾病评估为重度疾病活动度。西医治疗予甲泼尼龙及丙球蛋白冲击治疗；中医辨证为气血亏虚，治以升阳散火汤加减，以升清

阳、以补虚血，治疗第2日，患者体温即恢复正常。通过中西医结合治疗后，患者未再发热，计算力、反应力恢复正常，幻觉及乏力消失，血三系细胞恢复正常，并顺利出院。出院后，患者持续规律治疗，随访至今，病情稳定，各项指标恢复良好，未再复发。“在治疗系统性红斑狼疮时，中西医结合可以协同增效。”王海隆举例说，中医可以明确改善系统性红斑狼疮患者的临床症状，通过对狼疮患者的精确辨证及个体化处方，可以扶正祛邪，培本固元，从而帮助患者顺利减停激素，减轻激素与免疫抑制剂副作用，巩固临床疗效，避免疾病复发，改善远期预后。比如，我们将辨证、辨病相结合，成功救治一例多系统受累女性红斑狼疮患者。

此外，系统性红斑狼疮这么严重，是因为免疫力低下导致的吗？保健品有用吗？“许多人认为系统性红斑狼疮是因为自己免疫力不足导致的，但实际上本病患者处于一种免疫紊乱的状态，甚至存在免疫功能亢进的情况。如果盲目服用灵芝孢子粉、蜂王浆、虫草、酵素、益生元等保健品，常常会加重肝肾负担，严重者会引起狼疮病情加重，因此切勿随意服用保健品，甚至用保健品替代药物。”王海隆答疑。

健康潮 JIANKANGCHAO

# 科学减肥 轻松享“瘦”

张某是位中年男士，事业有成，家庭幸福，孩子努力上进，日子过得令人羡慕。可是有一件事困扰他，就是体重日渐增加，越来越胖，肚子越来越大，经常心慌气喘。

张某知道肥胖容易导致体内代谢发生紊乱，造成高血脂、高血糖、高血压等多种病变，加重心脏负荷，可能会对骨关节造成压迫而过早退化。他多次减肥，不久后又反弹，令他苦不堪言。

这样的例子日常生活中很常见，那怎样才能科学健康减肥？怎样才能做到不反弹呢？我总结30多年食品营养与健康工作中的案例，做到以下六点，便能健康减肥且不反弹。

## 一、在开启减肥计划之前，要做好三件事

确定自己体重的上限和下限：根据个人对自己体重的要求（这个要求应该是理性、科学的，不要偏激），确立一个体重目标，定下自己体重的上限和下限。

计算差距：要对自己的身体有个基本的认知，先自测体重、体质指数及腰围，看看自己距离目标有多远。

制定减肥计划：根据目标及差距制定减肥计划。

二、如何确定自己体重的上下限  
自己到底胖不胖，有个比较合理的科学的判断标准即BMI（体质指数），是世界公认的评估肥胖的人体测量指标。

BMI=体重(kg)÷身高<sup>2</sup>(m<sup>2</sup>)  
正常体重: 18.5~23.9 (平均值即最标准值21.2)

偏瘦: <18.5

超重: >24

肥胖: >28

比如说，你的体重是60kg，身高是1.6m，那你就用60÷1.6÷1.6，算得的结果就是你的BMI值。计算出自己现在的体质指数是多少，再根据自己的身高和正常体重的体质指数算出自己正常体重，确定自己体重的上限及下限，上下限相差不要超过5公斤，否则体重波动太大，对身体健康不利也不利于减肥。如果正常就不用减肥了。如果是肥胖，第一阶段先减到超重，第二阶段再减到正常。

## 三、计算差距

测体重：称体重可是有技巧的。很多人喜欢天天称体重，还经常一天称三次，比吃饭还准时。一看到体重下降了就格外开心，相反，一旦体重稍微有所上升，就闷闷不乐。其实，今天的体重只是反映昨天的饮食，这个数字的浮动偶然因素太多，没什么参考价值。所以，我们说的监测体重，不是每天去自我折磨，而是建议以月为周期，每个月固定出来一个时间点进行称量。

计算BMI：称完体重，拿出手机计算一下自己的BMI，也就是体质指数。

BMI可以让我们对自己的体重是否正常进行一个基本的判断，不过存在一定的局限性，比如本身肌肉含量过高或者是水肿病患者，测出来的数值会有点偏高；而本身脂

肪含量高的人群，测出来的数值反而会低一些。

测腰围：测完体重和BMI，接下来测腰围，可以帮助大家更加精准地判断自己的身材。能看到两种常见的身体，一种是“苹果身材”，腰上有很多赘肉。另一种是“梨形身材”，腰围正常，肉都长在臀部和大腿上。

怎样测量腰围呢？先找找腰。先摸一摸自己的胯骨，就是最突出的骨头，胯骨的最高点与肋骨中间的位置就是腰。测出来的腰围的数值，如果男性>85cm，女性>80cm，那么就可以判断为肥胖，就需要减肥了。

测完体重、体质指数、腰围，确实需要减肥的就给自己制定一个减肥计划。

## 四、制订减肥计划

减肥要循序渐进，胖子不是一口吃出来的，两日也不能饿成一个瘦子，每个月减掉1.5~2.0kg即可，不能超过2kg，否则会影响健康。具体怎么减肥呢？

控制总能量的摄入：每顿饭只吃八成饱，一定不要吃撑了，尤其是晚饭，以下顿饭点时很饿为标准。如果到下一顿饭还不是太饿，说明上顿饭吃多了，要继续减量（减主食类）。

保证蛋白质的供给：多吃瘦肉、牛奶、鸡蛋、豆腐等富含蛋白质的食物。食物要清淡，少吃含脂肪多的食物和淀粉多的食物。

保证维生素和无机盐的供给：多吃蔬菜、适当吃水果（每天不超过400g）；

少酒、戒零食。餐间不能吃零食，尤其是饼干、冰激凌、巧克力等高能量零食，尽量不喝饮料，多喝白开水（每天不少于1500mL）。

选择多吃炖、蒸、焖制的食物，尽量少吃煎、炸、烤、熏制的食物；

多活动，加强体育锻炼。每天保持1个小时中等以上强度的锻炼，以浑身出汗为准。

## 五、需要注意的事项

吃饭一定要讲顺序，正确顺序是：喝水、吃水果、蔬菜、荤菜和主食。先吃容易消化的，后吃难以消化的，胃不容易撑大，且利于食物消化吸收，对消化道有保护作用。

一日三餐蛋白质类、主食类、蔬菜、水果最好不要吃重样的，一天吃的种类越多越好；

多吃杂粮粥，薏米、核桃、杏仁、黑芝麻、黑米等；

每餐只吃八成饱，有规律地让身体有点饥饿感，很有利于健康。尤其是晚饭，少吃且要清淡。长期坚持下来，定会慢慢地健康地瘦下来的。

家里做饭用好油、少用油。可以用亚麻籽油、橄榄油、山茶油、花生油及大豆油等混在一起食用，这种混合油营养很好，但不耐高温，炒菜时热锅凉油。

“营养均衡”就是最好的营养，不挑食不偏食，不暴饮暴食，每种饭菜都吃到适量就是“营养均衡”，养成这种良好的饮食习惯，身体就会慢慢就瘦下来，且不会反弹。

（河南省南阳市政协委员、公共营养师 王桂楨）

颐寿养生 YISHOUYANGSHENG

# 冬至时节话养生

冬至是二十四节气中的第22个节气，也是我国农历最重要的节气之一。民间素有“冬至大如年”的说法，人们对冬至非常重视，有庆祝冬至的习俗。古人对冬至的说法是：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日长之至，曰“冬至”。现代测定，冬至日太阳直射南回归线，阳光对北半球最倾斜，北半球白天最短，黑夜最长。冬至过后，太阳又慢慢地向北回归线转移，北半球的白昼又慢慢加长，而夜晚渐渐缩短。冬至过后，各地气候都进入一年中最冷的阶段，也就是人们常说的“进九”，三九是天气最寒冷、地面积蓄热量最少的日子，所以也有“冷在三九”的说法。

《史记·太史公自序》：“夫春生夏长，秋收冬藏，此天道之大经也。弗顺则无以天下纲纪。养生要顺应四季，冬藏，是指一切生物在冬令阳气闭藏、精华闭藏、生机闭藏，养精蓄锐、休养生息。”下面我将从起居、饮食、运动、保健四个方面给大家详细介绍冬至养生。

起居调养。《素问·四气调神大论篇》冬三月应“早卧晚起”。冬季

昼短夜长，天寒地冻，而冬至过后的“三九”又是天气最寒冷的时候，我们应该顺应天时，适当调整作息时间，早睡以养阳气，早起以固阴精。不过，早卧晚起是相对而言，一般认为比平日早睡、晚起半小时就可以，并不是睡得越多越好。在条件允许的情况下，也可以等太阳升起再起床，特别是老年人和有心脑血管疾病的人群，醒后可以躺在床上伸伸懒腰、揉揉胳膊和腿，身体舒展后再起床。

饮食调养。冬至节气，意味着进入数九天，迎来一年之中最寒冷的日子。阴极阳生，此时人体内阳气蓬勃生发，最易吸收外来的营养物质，进而发挥其滋补的功效。俗话说“三九补一冬，来年无病痛；今年冬令补，明年可打虎”。可见，冬至前后是“冬令进补”的好时机。这个阶段，大家喜欢用一些温补的食物，比如羊肉、山药、板栗、鸡肉等；还有一部分人喜欢药物进补，比如膏方。膏方多为甘甜滋润补养的药，服用时感滑润爽口，既能进补，又能治病。有病治病，无病防病，所以现在冬季进补膏方已成为一种时尚。但进补的同时

要注意，不能一味地进补，平时日常饮食宜多样化，注意谷、肉、果、菜的合理搭配，辨证施补，缺什么补什么，不宜过食辛辣燥热、肥甘厚腻的食物；适当多吃一些具有补益津液的食物，如百合、梨、萝卜、白菜等，以维持肾中阴阳的平衡。民间有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法，白萝卜有消积化痰顺气的作用，冬天容易受寒感冒后出现咳嗽、咳痰等症状，可以炖点白萝卜汤辅助治疗。

运动调养。冬至时减少运动才符合“冬藏”的原则，事实上，减少运动并不意味着完全不运动。要知道，冬至气候寒冷，人体汗孔闭塞，体内的热气散发不出去，很容易生内火，因此很多人会出现流鼻涕、口腔溃疡、口唇起泡起皮、长痘痘等问题，这些都是阳气郁积于体内而生火的表现。所以说，天气虽然越来越冷，大家要坚持少量运动。条件允许的话，大家可在上午10~12点出来运动，或者下午2~4点运动，此时户外温度相对较高，体感也较为舒适。冬至运动养生还要注意讲究方式和方法，宜多做导引，或选择动静结合的运动，如八段锦、太极拳等。当然，也可以

选择更为简单的运动方式，比如散步、慢跑等。

保健调养。足浴泡脚，脚有人体第二心脏之称，但其离心脏位置最远，负担最重，最容易引起血液循环问题，故有“人老脚先衰”的说法，“百病多从寒起，寒从脚下生”。我们平时泡脚应在夜晚临睡前，温度在40℃~45℃为宜，水要淹没脚踝，时间在10~15分钟，加上红花、艾叶等活血化痰中药更佳，这样既可以保持足部温暖，顾护阳气，还可改善部分睡眠质量，一举两得。艾灸，用艾叶制成的艾条、艾炷，点燃产生的艾热刺激人体穴位或特定部位，具有温经散寒、活血通络、扶阳固脱、升阳举陷、防病保健的作用，尤其适宜冬季御寒保健。中医养生强调调整体性，可灸关元、气海、肾俞、督脉等部位，以整体温经补阳，抵御寒邪，提高人体免疫力，达到养生保健目的。

冬至时节，大家要早睡早起，适当滋补，适度运动，多“储存”，少“透支”，顺应自然界“蛰伏闭藏”的规律，达到养生的目的。

（航空总医院副主任医师 王玉芳）

骨肉相连 GUROUXIANGLIAN

# 下雪天谨防摔倒就走“企鹅步”

冬天的快乐是下雪给的，但是一不小心摔跤了，却也是结结实实疼，甚至导致骨折的也不少见。最近，地坛医院骨科就迎来就诊高峰，摔法多种多样，有人脚底打滑，在摔倒的一瞬间下意识用手撑地，一下子桡骨远端骨折；有人走得一深一浅，不小心崴脚，导致踝关节骨折；有人一屁股坐在了地面上，造成了胸腰椎压缩骨折……

下雪天让路面变得湿滑，更是给出行增加了安全隐患，尤其是对于中老年人，一些骨质疏松的人群，骨骼质量和强度下降，导致一旦摔倒非常容易骨折，严重时甚至危及生命。雪天摔倒哪里容易受伤？摔倒的正确姿势是什么？“企鹅步”是什么？

摔倒后最易骨折的四个部位是腕部、髌部、踝关节和脊柱。其中，桡骨远端骨折的患者约占摔伤骨折患者的一半以上。大多数人滑倒后的本能反应是用手去撑地，整个身体的力量在一瞬间集中在手腕，造成了桡骨远端骨折，也就是人们说的“寸倒”。

踝关节在人滑倒扭伤时承受很大的扭转暴力，容易发生韧带损伤和骨折。老年人还容易发生髌骨骨折和椎

体压缩骨折，导致卧床不起。如果不及时手术治疗，导致肺部感染、褥疮、泌尿系感染、下肢深静脉血栓形成等卧床并发症。

下雪天就走“企鹅步”。中老年朋友尽量减少下雪天出行，如果雪天必须出行，选择防滑鞋出门。走路时，建议学习“企鹅步”，模仿可爱的小企鹅走路，可以降低摔倒的风险。控制身体的平衡，注意双脚“小碎步”慢慢向前走，可以轻微外八字，保证自身重心在双脚中间。最好每步都要踩实，一步一个脚印地“脚踏实地”不易滑倒。如果摔倒不可避免时，尽量保持身体顺势滑倒或者团身滚，让手臂或身体最大限度接触雪面，卸掉部分冲击力，减少骨折危险。

摔倒了，第一件事是不是马上爬起来？如果你不慎摔倒了，先检查有没有骨折的情况。看看四肢关节能不能活动，如果感觉肢体特别疼痛，有畸形或者反常的活动，有可能发生了骨折。立即向周围的人群或家人寻求帮助，或拨打120急救电话由专业医护人员进行救助。千万不要随意移动，因为随意移动会造成骨折移位加重，造成二次损伤。

（北京地坛医院主治医师 李鑫）