

关节莫名痛 当心“类风湿”



图 @ 视觉中国

关节长期不明原因疼痛,尤其是小关节、手指或手腕、膝盖对称性疼痛,一到下雨天还加重,当心,这可能是类风湿关节炎(简称“类风湿”)在作祟。

在中山大学附属第三医院举行的“广东类风湿关节炎病友会成立仪式”和远程科普活动上,中山三院风湿免疫科主任古洁若指出,我国有约 500 万类风湿关节炎(RA)患者,90%以上没有得到很好的诊治。类风湿致残率高,未经治疗的患者五年的致残率高达 75%。

病因:与自身免疫有关

类风湿关节炎属于风湿免疫常见疾病,是一类以累及周围关节为主的多系统性炎症性自身免疫

病,其病因暂未明确,但可能与遗传、感染、内分泌等多重因素有关,包括抽烟、激素、寒冷、外伤等。

该病可发于任何年龄,但中青年似乎更受“青睐”。35~50 岁的患者约占 80%,60 岁以上的患者显著比 30 岁以下患者多。

我国总患病人群中,男女比率约为 1:4。为什么女性类风湿的患病率显著高于男性?北京大学人民医院风湿免疫科苏茵教授指出,虽然类风湿关节炎的确切病因尚未弄清楚,但病例研究表明,风湿病与雌激素有一定的关系,而女性雌激素水平更高。

三大症状提示“类风湿”上身

怎样判别自己是否患有类风

关?古洁若指出,要提防这三大症状:一是经常出现关节僵硬和关节红、肿、热、痛、活动障碍等症状。关节受累常从四肢远端的小关节开始,以后再累及其他关节。二是起病缓慢,有疲倦、乏力、体重减轻、食欲不佳、低热、手足麻木刺痛等症状。三是关节疼痛、肿大呈对称性,周围皮肤温热、潮红。无论主动运动还是被动运动,都会疼痛。

得了类风湿不影响备孕,切忌盲目停药

类风湿关节炎患者中,女性占多数。很多女患者处于婚育期,渴望当妈妈,却时常担心类风湿会不利于怀孕、生育。

古洁若为女患者们派出“定心丸”。她指出,国内 90%~95%的女患者经过合理规划都能安全地度过妊娠期,且研究证实 75%的女性类风湿患者妊娠后关节炎症状可以减轻甚至消失。

古洁若鼓励女患者按正常计划去备孕,但前提是在医生的指导下正确用药,不能盲目停药。她提醒,患者在孕期要避免患处受凉,多注意腿部的保暖,且不要做过度的体力劳动,尤其是下肢用力的家务或重活等。

预防类风湿的侧重点在于提高免疫力。无论是否处于备孕期、妊娠期,都要加强体育锻炼,增强自身免疫力。

另一方面,部分患者是在患了包括扁挑体炎、咽喉炎、鼻窦炎、慢

性胆囊炎、龋齿等在内的某种感染性疾病之后,人体对引起这些感染性疾病的病原体发生了免疫反应,从而引起了类风湿关节炎,因此,预防感染性疾病和控制体内的感染病灶也非常重要。

近六成病友存在心理睡眠障碍

古洁若介绍,类风湿患病时间越长,致残率和功能受限的发生率越高。数据表明,未经治疗的患者 5 年的致残率高达 75%。部分患者在治疗过程中易受不良信息干扰,未能遵从合理的治疗方案,以致病情反复、控制不佳,降低生存、生活、工作质量。得了类风湿,同时出现肺部疾病、心血管疾病、代谢疾病、恶性肿瘤及抑郁症等疾病的风险很高。而在与疾病长期斗争的过程中,病友身心会受到影响。

“有 58%的病友存在心理障碍和睡眠障碍,常常是因为对疾病认识不到位。”古洁若表示,她希望通过成立病友会,让病友之间相互鼓励、分享经验,听从专业医生的指导,并学会疾病的自我管理。

记者获悉,我国类风湿治疗领域的多位顶级专家已通过实时网络直播、远程在线分享的形式,对病人进行全方位指导。古洁若表示,病友会通过定期举办活动,让更多的病人能得到正确的治疗,提高生存、生活、工作质量。

据《广州日报》报道

每年的 12 月都是体检高峰期。通过甲状腺 B 超,有些人发现甲状腺部位有结节。这个时候人们往往想知道:这个结节是良性还是恶性?要不要吃药?要不要手术?

广州市第一人民医院甲状腺外科主任医师徐波介绍,甲状腺结节性质的确定是后续处理的关键。甲状腺穿刺有助于为甲状腺结节“定性”,但也需要通过抽血了解甲状腺本身的工作状态。抽血虽然不能直接判断甲状腺结节的良恶性,但是可以帮助医生全面评估发现结节后的进一步处理。例如,甲状腺结节如果合并有甲状腺功能异常,即使结节不大、考虑为良性病变,处理起来也不是定期随访观察那么简单了。

甲状腺结节是一类发生在甲状腺腺体内的肿块,可以单发,也可以多发。在临床中比较常见,很多人并没有明显症状,而是在体检中无意发现的。根据结节的性质,可分为良性结节(包括结节性甲状腺肿、甲状腺腺瘤及甲状腺炎等)及恶性结节(包括甲状腺乳头状癌、滤泡状癌及髓样癌等)。

B 超发现甲状腺结节后,还应该进行抽血检查。目前针对甲状腺结节相关的抽血项目主要是甲状腺功能、甲状腺相关抗体、甲状腺球蛋白等,少数单位还检查降钙



图 @ 视觉中国

体检发现甲状腺结节怎么办

素。“如果一部机器出现了问题,我们首先需要了解它能不能正常工作,性能怎么样。”徐波解释道,同样,甲状腺长了结节,也需要进行以上几个项目的检查,让我们对甲状腺的工作状态做到一目了然。

如何鉴别甲状腺结节是良性还是恶性呢?甲状腺结节性质的确定是后续处理的关键。徐波介绍,医生会在对甲状腺结节进行彩超检查的基础上,对可疑结节行细针穿刺细胞学检查、基因检测,微创、快捷地判断甲状腺结节的性质。

对于良性甲状腺结节,可以开展以结节消融术以及无疤痕腔镜甲状腺手术为中心的微创治疗。对

于恶性结节,医生可为患者实施以保护喉部神经及甲状旁腺功能为核心的无疤痕腔镜手术、微创甲状腺癌根治等个体化手术治疗。

抽血了解甲状腺功能,穿刺鉴别结节性质

常见的甲状腺功能的化验单,大概可以分为各种甲状腺激素和促甲状腺素。

各种甲状腺激素,包括 T3、FT3、T4、FT4 这四种。当这些数字超出正常参考值,表示甲状腺激素过多,也就是一般说的“甲亢”;低于正常值范围,表示甲状腺激素不足,也就是一般说的“甲减”。

促甲状腺素(TSH)是调控甲

状腺功能的激素,它反映甲状腺功能的趋势正好和各种甲状腺激素相反,升高的时候提示甲状腺激素不足(“甲减”),减低的时候表示甲状腺激素过多(“甲亢”)。在反映甲状腺功能方面,TSH 比甲状腺激素更敏感,可以在甲状腺功能异常的早期就向我们发出“预警”。

另外,还有甲状腺相关血清免疫学检查。包括甲状腺过氧化物酶抗体(TPOAb)、甲状腺球蛋白(TG)和甲状腺球蛋白抗体(HTG)。

甲状腺过氧化物酶抗体(TPOAb)升高,就提示甲状腺正在遭受免疫攻击,常常见于甲状腺炎,例如桥本氏甲状腺炎。

甲状腺球蛋白(TG)和甲状腺球蛋白抗体(HTG)这两项,它们都和一种由甲状腺球分泌的蛋白——甲状腺球蛋白有关。甲状腺球蛋白的水平可以部分反映甲状腺本身的状态。虽然其对甲状腺结节良恶性的判断没有直接帮助,但是对于已经确诊甲状腺癌进行过甲状腺全切的患者,就是至关重要的检查指标。一般而言,全切之后的甲状腺癌患者接受正规治疗后,甲状腺球蛋白处在相对低水平,如果在复查过程中发现 TG 升高,就提示肿瘤有复发的可能。

据《广州日报》报道