



关节炎吃止疼药要防止伤胃

唐旭东

俗话说“树老先老根，人老先老腿”，上了年纪大都会有膝盖疼、行走不便的表现，这就是关节退行性疾病，通常意义上指的是骨关节炎。由于膝关节承受了人体大部分的重力，每天还要负重运动，如果活动过多或负重过大，很容易出现关节磨损，随着年龄增长，磨损程度越来越重，就产生了骨关节炎。骨关节炎是以关节尤其膝关节疼痛肿胀、僵硬甚至变形为特征，病人年纪越大，患病时间越长，症状也就越重。

目前还没有办法根治骨关节炎，药物治疗大多是为了控制症状，而这些症状中疼痛又是最折磨人的，因此止疼药就成了对付骨关节炎的常用手段。



正确认识止疼药

哪些药是止疼药呢？止疼药分为非甾体抗炎药（NSAIDs）和中枢性镇痛药两类，平时针对关节疼痛开的药大多是NSAIDs类药物，包括老百姓熟知的布洛芬、双氯芬酸、保泰松、吲哚美辛、塞来昔布等。这是一类不含皮质激素而具有良好的解热、镇痛、抗炎作用的药物。NSAIDs类药物可以有效缓解关节疼痛，但同时也会对胃肠道也有损害，轻者表现为上腹部隐痛、饱胀、食欲不振、嗝气等，严重者会造成消化道大面积溃疡而并发出血、穿孔。可怕的是由于NSAIDs类药物的镇痛作用，导致胃肠道损害症状的隐匿性很强，有些患者甚至在出现消化道穿孔时，也没有明显的症状，从而不能被及时发现，使得风险大大增加。因此，作为消化科医生，我觉得很有必要跟诸位谈谈如何合理使用止疼药。

很多关节炎患者对止疼药有错误的认识。有些患者认为止疼药治标不治本，只是止了疼并没有真正地治病，而且还伤胃，要尽量少吃、最好不吃，甚至宁愿强忍疼痛也不愿吃；而有些患者把止疼药当成治疗关节疼痛的“特效药”，连续服用好几个月甚至好几年，

一片效果不好则多吃几片，一种效果不好再多吃另一种，存在盲目滥用现象。在这里我要提醒各位患者，止疼药是通过控制关节内炎症反应来减轻疼痛的，并不是单纯的止痛。当骨关节炎诊断明确后，如果存在轻到中度的疼痛，那就确实有必要使用止疼药，但应该在医生的指导下用药。

止疼药用对，可减少胃肠道反应

平时服用止疼药要注意以下几个方面，可以帮助减少、减轻止疼药的胃肠道反应：

按医嘱连续规律服用止疼药。有些患者拿药回去后，关节疼痛严重了就吃一次，不怎么疼了马上就不吃了，其实炎症反应从减轻到消失有一个过程，一次服药并不能完全控制，因此需要在医生指导下连续规律地服用一段时间。不要同时服用两种或多种止疼药。如果这种止疼药效果不好，可以咨询医生后试试另一种，同时服用两种止疼药会导致胃肠道不良反应明显增加。疼痛完全控制住后要及时

停用止疼药。如果长时间服用后疼痛还不能完全缓解，很可能是关节炎已经很严重了，这时候应该咨询医生，必要时换用其他治疗方法，千万不能盲目地长期依赖止疼药。

引起严重胃肠道损害的危险因素有以下九大类，应加以注意：使用非选择性NSAIDs；年龄≥60岁；有消化道溃疡和（或）合并出血、穿孔病史；使用糖皮质激素；使用抗凝剂；使用低剂量阿司匹林；幽门螺旋杆菌感染；吸烟；嗜酒。患者如果发现具有这些危险因素，当医生开具NSAIDs类药物时，请及时告知医生，以便给出更准确的用药指导。尽量饭后服用止疼药，避免空腹状态下服用。

辅助治疗骨关节炎还有食疗方法

日常生活中，我们还可以采用食疗方法来调护肠胃，辅助治疗骨关节炎。

首先，饮食要清淡，养成一日三餐规律进食的习惯，多吃抗氧化性强的食物，如鲜姜、茄子、紫甘蓝、红苋菜、南瓜、黑米等；少吃含草酸高的食物，如

菠菜、番茄、红薯、芹菜等；避免吃薯条、玉米片等油炸食品，避免喝浓咖啡或酸性饮料，戒烟、忌酒。

此外，还可以选用一些具有药物功效的食物煲汤或熬粥喝。如出现关节疼痛、灼热红肿明显，舌红、苔黄腻等湿热痹阻者，可以尝试冬瓜薏苡仁汤（冬瓜500克、薏苡仁50克）、丝瓜竹叶粥（丝瓜100克、淡竹叶20克、薏苡仁60克）；如出现关节刺痛、位置固定，舌质紫暗或有瘀斑等瘀血内阻者，可以尝试三七丹参粥（三七10-15克，丹参15-20克，鸡血藤30克）；如出现腰膝酸软、乏力等脾肾气虚者，可以尝试猪肾粥（猪肾1对洗净切片20克、人参6克、黄精15克、核桃肉20克、粳米200克）；如果经胃镜检查确有胃黏膜糜烂出血，可空腹服用三七粉，每次1.5-3.0克，每日3-6克。

止疼药带来的胃肠风险不容忽视，关节炎患者如需服用此类药物，还是应该多听从专业医生的指导，选择合适的止疼药，不要人云亦云，盲目跟风。平时也可配合食疗方法，预防或减轻胃肠道损害，避免发展为消化道出血、穿孔等严重并发症。

食话食说 SHIHUASHISHUO

吃苹果的最佳时间

苹果里面含有一种功效神奇的营养素——果胶。果胶是一种重要的可溶性纤维物质，进入人体后，经过分解代谢，可以产生短链脂肪酸，短链脂肪酸能在大肠黏膜细胞供能的物质，所以果胶有保护胃黏膜的作用。

此外，苹果酸甜甜甜，其酸味有助于刺激胃酸分泌，从而对消化功能有益。不仅如此，苹果里特有的香味就可以使人精神产生一定的愉悦感和快乐感，有助于抗抑郁。

胃肠被称为人的第二大脑，胃肠是跟脑神经密切相连的一个整体，当人抑郁、紧张、焦虑、烦闷的时候，会引起肠胃不适，比如有的人在考试前会紧张得多次排便、大便偏稀等。同样，如果存在肠胃不适，也可能引发精神焦虑、烦躁，所以，从使人愉悦、抗抑郁这个层面说，苹果也有保护胃肠的作用。

吃苹果要讲究时间吗？要讲究，但是，这个讲究并不是因为传言的那

句“早上金苹果，中午银苹果，晚上毒苹果”。从营养价值上看，不管是早上吃、中午吃还是晚上吃，苹果的营养价值并没有改变，早中晚什么时候吃苹果都是可以的，不必担心晚上吃是“有毒”的。我们真正需要讲究的，是吃一个完整苹果所用的总时长。建议吃完一个苹果的时间长度在15-20分钟。这是因为苹果中的有机酸可以在一定程度上抑制口腔细菌，所以最好争取苹果在口腔里待的时间长一点，使有机酸和口腔有充分的接触时间。

此外，苹果吃得太快，咀嚼不充分，保护胃肠道的作用就会打折扣。所以，建议适当慢慢吃苹果。在量上，如果没有血糖异常，一般健康成人一天吃1个苹果或者稍多一些都可以。如果存在血糖异常，在血糖控制理想的情况下，一天可以吃200g左右（净重）的苹果。

（北京协和医院主任医师 于康）

健康潮 JIANKANGCHAO

中医教你睡个安稳觉

近日，媒体报道了江苏淮安某医院接收的一位有严重睡眠障碍的患者，为了能够入睡，她的做法让医护人员大吃一惊。今年55岁的程女士从4年前开始，在无明显诱因的情况下出现入睡困难、睡眠浅、多梦等情况。睡不着的时候，程女士总会胡思乱想，从而导致白天精神差，还伴有心情不好、紧张多虑、食欲下降、头痛、躯体不适等状况。为让自己劳累后更易入睡，她每天要扛12小时二三十斤的沙袋。了解情况后，医生对程女士进行了详细的病情评估，开展多导睡眠监测，并针对程女士睡眠质量差的状况进行药物治疗，同时配合暗示、松弛、认知行为疗法等心理治疗，辅以反射治疗、穴位贴等物理治疗共同促进睡眠改善。经过近三个星期的治疗，程女士的病情明显好转。

长时间的睡眠障碍会带来负面影响，可应该怎么办呢？有什么好的方法吗？按照中医的理论，睡觉是人体“阳气内敛”的结果，阳主动，阴主静，如果在睡觉时，体内的阳气收敛到足够的程度，才能让身体平静下来，进入正常的睡眠状态。但是，如果心火太盛，就会扰动阳气，这样，“阳气内敛”的睡眠就会受阻，睡眠质量就会下降。阳气在夜间不能正常内敛，白天也就无法正常升发，便不能给白天的身体带来足够的能量，所以第二天醒来的时候，只觉得浑身乏力，精神萎靡。

此外，五脏与五情相生，情绪的变化，就是五脏六腑的反映，也会影响到五脏六腑的健康。若肝失疏泄，或情志损伤，或肝血亏虚、神魂失养等均可导致机体气机郁滞不通，肝不藏魂，就会引起不寐，或卧寐不安，或多梦、梦吃、梦行等，进而导致睡眠时间和(或)睡眠质量的下降。

从中医的观点来看，不管是睡眠质量差，还是睡眠困难，都能从体内找出原因，一是因为心火太盛，二是因为肝气不舒，而且情志旺盛，容易受到负面情绪的影响，导致失眠。为了保持平稳的睡眠，应根据不同的人群采用不同的调理方式。

因此，心火太盛，肝气不舒，宜补“4物”。

如果是心火太盛的人，可以适当服用莲子、赤小豆，将莲子配合银耳做成莲子银耳羹睡前服用。除此之外，还可服用赤小豆粥，选用赤小豆50g、粳米100g，先将赤小豆煮开，再下粳米共煮为粥，服时加少许蜂蜜，每日二次早晚服用。另外，平时多饮水，可以促进体内的水循环，缓解心火难耐。

肝气不舒的人，可以适当补充一些玫瑰花、酸枣仁。养肝疏气的食物，可选择玫瑰花，可以用来泡水服用，每天1-2朵。平时多吃一些酸性的食物，可以缓解情绪，促进睡眠，可以选择酸枣仁当茶饮，每天20g。（成都中医药大学附属医院 杨丽洁）

心血管论坛 XINXUEGUANLUNTAN

及时治疗心衰就不可怕

心脏对我们来说，是非常重要的器官之一，它的存在和健康都影响着我们的身体和生活。

心脏可能出现多种问题，其中心衰常常让人谈之色变。心衰是心力衰竭简称，指的是严重的心功能不全，即心脏的收缩功能和（或）舒张功能发生障碍。它并不是一种疾病，而是由其他原发的心脏疾病逐渐进展加重，引起心功能失去储备的代偿能力，导致心脏无法承受正常的生理性的泵血需求，而出现的影响全身的异常状态。心力衰竭是一种状态，属于器官衰竭的一种，都是基于某些心脏病本身逐步加重而形成的，往往是心脏病的终末期表现。可急性起病、可慢性发展，也分左心衰竭、右心衰竭和全心衰竭。

导致心衰的病因有很多。感染：病毒性心肌炎、感染性心内膜炎等；心肌的缺血或病变：严重的冠心病、扩张性心肌病等；心脏的结构有异常：复杂的先天性心脏病、长期的心脏瓣膜病变等。几乎所有的心血管疾病，甚至不当的药物、波动过大的情绪都可能导致心力衰竭的发生。

心力衰竭根据轻重缓急会有不同的表现：急性心衰起病凶险，会有典型的端坐呼吸，症状很明显；慢性心衰一开始往往没有特征的表现，最早常为劳力性的呼吸困难，见于轻度体力劳动下即有明显的喘憋、心悸不适，后续还会出现夜间安静睡眠时突然地憋醒、呼吸困难。左心衰竭表现为活动能力的下降，甚至不能完成日常的生活自理；右心衰竭常常会有下肢的凹陷性水肿，多位于脚踝，用手指按压后肿胀的皮肤不会马上回弹，出现一个小凹陷，这是因为心脏功能不全导致

的血液回流不畅。

心衰是心脏疾病进展的过程，是心脏终末期的表现，它是否可怕要看原发的疾病，以及进展的程度。急性心衰、像病毒性心肌炎，起病很多时候非常凶险，不及时处理会危及生命。慢性心衰，只要尽早治疗，那些轻度的患者还是可以获得较好的预后的。至于流传的“心衰患者只能活5年，比癌症更可怕”，并没有这样的说法，心衰早期发现，早期干预和治疗，还是可以获得较好预后的。随着医学的发展，现在很多治疗终末期心衰的措施，比如心脏移植、人工心脏、心室辅助都在临床开展应用，都会大大提高心衰患者的远期生存率。

那么，如何降低心衰风险？除了极少数目前无法治疗的疾病如扩张性心肌病，大部分情况下，只要及时治疗，都不会演变成心衰的。所以，积极治疗原发的心脏疾病是改善患者预后的首要手段。心衰患者首先需要治疗原发心脏疾病，此时的患者往往原发病已经较为严重，因此更需要规范化的治疗。此外，还需注意以下几个方面的事项：避免感冒，预防感染；注意饮食，心衰患者体内水钠潴留，可以通过减少钠盐的摄入来减轻上述症状；控制饮水量，监测出入量情况，如果长期入量大于出量，心脏负担就会加重，会加重心衰；注意休息，避免过劳；心衰的患者可以适当进行利尿治疗，但利尿同时需要监测电解质，维持电解质平衡，尤其是钾离子；定期复诊，不可擅自调整药物；如有明显胸闷、憋气、不能平卧等症状，及时就诊。（解放军总医院第三医学中心主治医师 赵磊）

健康热闻 JIANKANGREFENG

春节防病要急慢并举

宁蔚夏

在数九寒天和新冠肺炎疫情全球大流行之中，我国不仅迎来了抗疫第三冬，还将迎来中华民族的传统节日新春佳节。冬春是急性呼吸道传染病高发季节，寒冬又给以生活的方式为主的慢性非传染性疾病的发生或复发创造了可乘之机。在此时节，急慢分治，两措并举，很有必要。

与夏天容易发生细菌感染不同，冬天是各种病毒肆虐的季节，除呼吸道的新冠病毒、流感病毒以及婴幼儿危害较大的呼吸道合胞病毒之外，还有不容小视易引发肠胃炎的诺如病毒等。何以至此？从生物学角度讲，是因为这些病毒具有喜冷和嗜冷的特性，在寒冷和奇寒的环境中，易于繁殖，会变得异常活跃。而此时我国北方风干物燥以及南方阴冷潮湿的气候，往往又会助纣为虐，使寒冷加重。

更为重要的是，寒冷刺激往往会削弱人体防御功能，降低人体抵抗力，特别是对上述病毒可以乘虚而入，四处发难，如呼吸系统的慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病，循环系统的心绞痛、心肌梗塞、卒中，消化系统的胃炎、胃及十二指肠溃疡等慢性病也会卷土重来，大

举进犯。作为冬春急性呼吸道传染病的预防，接种疫苗无疑是最为经济有效的方法和手段。如新冠疫苗，除要适时接种之外，随着体内抗体水平的下降，还要及时接种第三针，进行效果的加强和巩固。其次，从切断传播途径和保护易感人群的角度讲，如戴口罩、勤洗手、多消毒、少聚集、保持社交距离、注意通风透气等基本防疫措施也非常重要，不容懈怠。

国外一项主要针对新冠肺炎疫情的最新汇总分析表明，戴口罩、勤洗手、保持社交距离三项措施，可分别降低53%、53%、25%新冠肺炎相对发病风险，在新冠肺炎疫情全球大流行防控中发挥了巨大作用。国内外诸多研究还发现，戴口罩不仅对新冠肺炎有很好的预防效果，而且对同期流行的流感还能起到“双防”和“双保险”作用。此外，诸如病毒是造成冬季食物中毒及感染性胃肠炎最主要的病毒，勤洗手则是最重要和最基本的预防措施，同样也可以发挥“一石二鸟”的作用。

冬春交接，乍暖还寒，气候多变，不能放松警惕。从生活方式的角度讲，首先要注意防寒保暖。严

寒是各种冬病的“帮凶”，健康的“杀手”，要注意穿好御寒衣物，加强身体保暖，尤其是头、背、足的保温，避免和减少寒冷刺激，防止寒邪入侵。由于风能加剧空气与皮肤的热量交换，带走机体热能，使体内热量过多散失，因此除戴好口罩之外，还要戴好围巾、手套、耳罩等，加强对身体一些暴露部位的保护，并注意袖口和裤口的密封，以防风邪乘虚而入。

其次，要注意保持生活规律。中医讲，正气存内，邪不可干，说明无论抵御新老病、急病慢病，人体免疫力至关重要。要注意起居有常，作息守时，劳逸结合，保证充足的睡眠，避免过劳和熬夜。还应加强身体锻炼，多出户外活动，即使宅家，也要选择适宜的项目进行锻炼，增强抵抗力和抗病力。尤其是春节期间，作息容易紊乱，要注意调节，保持正常而又规律的假日生活，预防各种节日病。

再次，要排遣不良情绪干扰。国外诸多研究显示，在全球新冠肺炎疫情大流行中，地球村人普遍存在各种程度不同的心理问题。对此要加强自我调适，保持乐观向上的情绪和愉快舒畅的心情，坚定战胜新冠肺炎疫情的信心，生活中要多给自己寻找乐

趣，春节期间可因地制宜，居家开展各种娱乐活动，尽力化解不良情绪的干扰。

另外，由于谣言除能扰乱民众的思维、行为以及正常生产生活，造成社会恐慌和震荡，危害公共秩序和公共安全之外，还可通过机体发生的一系列心理和生理变化，大大削弱和降低人体免疫力和抵抗力。因此，对于互联网上与新冠肺炎疫情大流行相伴的另一类传染病，即所谓“谣言传染病”，或称“谣言流行病”，要注意甄别和防范，同样构筑起强大的抵御防线，不听谣、不信谣、不传谣，以保持正常的免疫功能和抗病能力。

最后，要加强自我健康监测。对于体质虚弱的老年人以及心脑血管疾病、糖尿病、肾病、癌症等慢性病和基础疾病患者，要未雨绸缪，打提前量，提高防范意识，加强自我管理。节前应备足必须药品，节间要遵医嘱，按时服药，坚持治疗，注意保持疾病康复的连续性，并密切观察，以防病情变化。还可通过线上等不同方式，及时与医生或医院取得或保持联系，以防发生不测和意外，把新冠肺炎疫情造成的次生灾害降低到最低程度。

（作者系成都市第二人民医院副主任医师）