

提高免疫力就不得风湿病？

风湿病又叫风湿免疫疾病，那么提高免疫力是不是就能避免得风湿病了？错！首先免疫力无法自己提升，更重要的是，风湿免疫疾病并不是由于免疫力差而引起的。今天，风湿免疫科的专家就来揭秘可能引起风湿病的四大因素。

不只关节痛 风湿的“模样”多变

一提到风湿病，大家会不约而同地想到关节炎。其实远不止于此，风湿病是一组以内科治疗为主的肌肉骨骼系统的疾病。其包括各种病因如感染、肿瘤、内分泌、遗传病、神经系统疾病等引起的关节或关节周围组织的疾病，比如痛风、结核风湿症等；此外，还包括一类可累及全身多器官系统的弥漫性结缔组织病，如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、原发性干燥综合征、系统性血管炎、皮炎等。

作为一种慢性疾病，风湿除了可能引发人们熟知的关节疼痛外，还有很多我们不熟悉的“模样”。部分风湿病起病隐匿，首发症状表现多种多样。比如，腹痛、肾积水、咳嗽、咯血、发热、意识不清……这些看似与风湿毫无关联的表现其实都是由风湿病所导致。

若是未在患者发病初期及时控制，绝大部分患者病情便会随着时间的推移不断进展，部分疾病会对人体产生不可逆的伤害，甚至造成关节畸形或残疾以及尿毒症、呼吸衰竭等。

不仅有遗传 揪出风湿病的四大诱因

目前风湿病的直接发病原因未明，但这并不代表我们便无能为力。总体来说，我们可从以下四方面了解风湿病的相关病因，并在能力范围内，尽量避免其发生。

遗传易感性 遗传易感性简单概括就是与遗传有关，比如说强直性脊

柱炎和系统性红斑狼疮。

强直性脊柱炎具有家族遗传倾向，好发于青少年男性，是一种以累及中轴关节（脊柱）为主，并可侵及四肢关节和其他脏器的慢性进行性炎症疾病，呈多基因遗传。

系统性红斑狼疮等疾病则具有家族发病的聚集倾向，其可累及一个和多个器官与系统。临床表现复杂，皮肤表现为盘状红斑及面部蝶形红斑，系统性损害包括肾、心、肝、脑、肺等多器官受累。

环境因素 环境因素也叫物理化学因素，我们也叫它“扳机点”。它是指有的人虽然有遗传易感性的基因背景，但是必须要在环境因素的作用下，才会得这种疾病，就像已经装填弹药的武器，只有扣动扳机才会发射，没有扣动扳机时它会处于沉默状态。

这其中最典型的比如系统性红斑狼疮，对紫外光过敏。有些人在夏天时可能长时间不注意遮阳，而本身又具有红斑狼疮的基因背景，那么在经过紫外线的强烈照射以后，就很容易受到刺激，继而诱发疾病。

情绪因素 情绪作为很多疾病的重要因素，也同样影响着风湿免疫

疾病。免疫学里有一个学说叫做“神经—精神—内分泌—免疫网络调节系统”，这几者之间会相互受到影响。

如果将我们的人体当做一个世界的话，我们的免疫系统是由无数免疫细胞组成的，当大环境不开心的时候，每个细胞都会受到影响。比如说当情绪长时间低落、压力过大时，一些女性的月经会出现紊乱；当人精神受到重大打击时，也可能会患上免疫性疾病。

感染因素 这里所说的感染包括病毒、细菌等病原微生物。比如链球菌感染，可以造成风湿热，EB病毒感染可以造成干燥综合征、系统性红斑狼疮等。

强制提高免疫力 可能适得其反

风湿病也被称为风湿免疫疾病，那么提高免疫力可以预防风湿病吗？这里，要澄清两个常见的误会。

先来说，免疫力其实不需要也没办法主动增强，如果现在的免疫

力足够用于抵御外界的病原微生物，就不需要额外补充。也就是说，正常人是不要去增强免疫力的，大家不要被宣传增强免疫力的商家噱头所误导。

再来澄清第二个问题，风湿免疫疾病并不是由于免疫力差而引起，它们是两个不同的概念，不能画等号。作为风湿免疫科的医生，我们实际上很少遇到免疫力降低的病人。大部分病人都是免疫力异常增高或者紊乱，所以由于免疫力过强和紊乱导致的疾病，远远多于免疫力低下导致的免疫性疾病。

如果额外强制增强免疫力，可能会增加自身免疫病发生的机会。所以更重要的其实是保持自身免疫的一个平衡。保持良好的心情，养成健康的生活习惯，让免疫力达到一个平衡的状态，就是我们日常能够做到的事情。

（据《北京青年报》刘坚）



医学科普



您知道吗？服药时间有讲究



图片来源：IC photo

本报讯（记者 于亚军 通讯员 张丽新）正确掌握口服药物给药时间，有利于合理用药，减少药物不良反应。那么，药品说明书中的空腹、餐前、餐中、睡前等怎样才算是最佳服药时间呢？内蒙古自治区人民医院副主任药师张丽新为您解答。

据张丽新介绍，服药时间中的空腹，一般指餐前1小时或餐后2小时服用；餐前是指饭前15至30分钟服用；餐后为饭后15至30分钟服用；餐中是指进餐少许后服药，吃完药后可继续用餐；晨服就是指早上服药（早餐前或早餐后）；睡前是指睡前15至

30分钟服用；还有一种服药时间为“必要时”，指的是疼痛、发烧及有其他突发状况时服用。

在药品说明书上，大家还会看到每天1次或2次等字样，这指的是服药频次。那么这又有什么讲究呢？张丽新解释，每天1次指的是每天固定的时间服药1次，大多数药物是早上，有些药物是在晚上服用；每天2次指的是每天固定的时间服药2次，一般情况是指早上和睡前（相当于每12小时1次）；每天3次指的是每天固定的时间服药3次，一般情况是指早上、下午和睡前（相当于每8小时1次）；每天4次指的是相隔约6小时服用一次，如7点、13点、18点、睡前。

现在市面上的药品有一些属于特殊剂型的片剂，如肠溶片、分散片等，这又该怎样服用呢？张丽新介绍

说，肠溶片需整片吞服，不可掰开、嚼碎。控释片或缓释片不能碾碎或咀嚼，而且大部分不能掰开，一般刻有凹痕的药片可以掰开，还有一些利用微囊技术工艺的也可以掰开。服用咀嚼片时，需在口腔中充分咀嚼后可用少量温开水送服，不可直接吞服。泡腾片需用温水或冷水溶解，待气泡完全消失以后再服用，不可直接吞服或含服（阴道泡腾片则不需要溶解，直接放入阴道即可）。分散片需放入温水中搅拌，溶解以后服用，也可以咀嚼、吞服或含吮。

“由于不同厂家生产的同一种药物也会存在制剂工艺的不同，需要仔细阅读说明书中的用法用量或者注意事项来准确使用，具体用药问题可以咨询医生或者临床药师。”张丽新说。