



# 预防类风湿五要点

◎重庆市巴南区中医院 蒋黎黎/方成娟

很多人觉得类风湿关节炎（简称类风湿）是“老年病”，但其实它可以发生在任何年龄段，若未能及时干预治疗，该病会逐渐侵蚀、破坏关节软骨与骨组织，最终导致关节畸形、功能丧失，严重影响患者的生活质量。类风湿关节炎的发病与遗传、环境、免疫紊乱等多种因素相关，尽管目前无法根治，但通过科学的日常预防措施，能有效降低发病的风险，或延缓病情的进展。那么，我们该如何从日常入手做好预防呢？核心在于避开诱因、增强免疫力，具体可以分为以下五个方面。

## 远离潮湿寒冷

首先，居住和工作环境应保持温暖向阳、通风干燥。阴雨天可以借助除湿机、空调来降低室内湿度，避免房间内出现返潮、发霉、阴冷的情况。其次，要注重关节保暖，尤其是手腕、膝盖、脚踝等容易受凉的部位，冬季外出需佩戴护膝、护腕，夏季切勿长时间吹空调。如果关节不慎沾到冷水或受凉，可及时用热水袋、热毛巾热敷，促进局部血液循环，缓解不适症状。此外，厨师、保洁员、户外工作者等需要长期接触水或寒冷环境的人群务必做好防护，佩戴橡胶手套、穿着保暖的工作鞋，减少关节与不良环境直接接触。

## 戒掉不良习惯

免疫系统的稳定运转离不开健康的生活方式，这也是预防类风湿关节炎的关键。第一戒烟要坚决，无论是主动吸烟还是吸二手烟、三手烟，都会增加患病风险，因此要彻底远离吸烟环境。第二作息要规律，每天应保证7~8小时的睡眠，尽量在晚上11点前入睡，让免疫细胞能在夜间进行修复。第三饮食要均衡，多吃富含维生素、蛋白质、钙的食物，比如西蓝花、菠菜、橙子、牛奶、鸡蛋、豆制品等，这些营养物质能为身体补充充足营养，

增强身体抵抗力；少吃油炸食品、甜品、腌制食物，避免辛辣、刺激性等食物，这类食物会加重身体的炎症反应。另外，可适当吃点富含Omega-3脂肪酸的食物，有助于减轻体内的慢性炎症。

## 适度运动

适当运动既能增强关节周围肌肉力量，又能促进血液循环、调节免疫系统，把握好以下三个原则，就能避免剧烈运动损伤关节。其一，选对运动方式。优先选择快走、慢跑、游泳、太极拳、瑜伽等低强度、对关节冲击小的运动。其二，控制运动强度和频率。每周运动3~5次，每次30~60分钟，以运动后身体微微出汗、关节无明显酸痛，且不加重关节和心肺负担为宜。运动前要热身，如活动手腕、脚踝、膝关节，运动后要及时拉伸放松肌肉。其三，避开危险动作。避免深蹲、跳跃、爬楼梯等，这些动作会给膝关节、髋关节带来巨大压力，中老年人尤其要注意。若想锻炼下肢，可选择坐姿抬腿、靠墙静蹲、卧位直腿抬高、踮脚等温和方式。需注意，关节若有轻微不适，如晨僵、隐痛，不必完全停止运动，可适当减少运动量，换更温和的运动方式，完全不动会使关节僵硬加重。

## 调节情绪压力

学会自我调节情绪对预防类风湿关节炎至关重要，压力大、焦虑时不妨试试这些方法。一是转移注意力，听舒缓音乐、看喜欢的电影、养花种草，让大脑从紧张中抽离，舒缓身心。二是倾诉宣泄，多和家人朋友聊天，说出烦恼疑惑，也可通过大哭、呐喊释放不良情绪。三是放松训练，每天花10分钟冥想、深呼吸、静坐，专注呼吸，缓解精神紧张。若情绪问题严重，如持续抑郁超两周，务必及时寻求心理医生帮助，别硬扛。

## 重视早筛早诊

有类风湿关节炎家族史、反复关节不适者，要做好早期筛查，这是预防病情加重的关键。一是定期体检，每年做一次风湿免疫相关体检，涵盖类风湿因子、抗环瓜氨酸肽抗体等项目，及时反映免疫状态，发现早期异常。二是及时就诊，关节晨僵超1小时、对称性关节肿痛、关节疼痛持续数周不缓解，这是类风湿关节炎早期信号，要及时去风湿免疫科就诊，别随意吃止痛药。三是积极治疗基础病，若本身有糖尿病、高血压、甲状腺疾病等，要积极治疗，这些基础病会扰乱免疫系统，增加发病风险。☺