

治疗类风湿关节炎 这个习惯得戒

治疗类风湿关节炎,医生为何再三叮嘱“戒烟”?长期吸烟与类风湿关节炎的发生、发展有啥关系?听听风湿免疫科的医生怎么说。

看关节炎被要求戒烟

李先生前不久遇到了一件烦心事儿,由于出现多关节的肿痛,加之时不时遭遇降温突袭,使得李先生的疼痛更加严重,于是,李先生来到了风湿免疫科就诊。

经过化验检查后被诊断为类风湿关节炎。医生给李先生开了抗风湿药物,嘱咐其坚持用药。而在得知李先生平时有吸烟的习惯之后,医生再三跟他强调:“一定要戒烟!”

这让李先生非常疑惑不解:“医生,只听说吸烟跟支气管炎有关系,怎么还会导致类风湿关节炎呢?”

长期吸烟更易发生免疫紊乱

大家都知道香烟烟雾中含有多种有害物质,长期吸烟的人更容

易发生呼吸系统疾病、心脑血管疾病甚至癌症等。

不仅如此,长期吸烟者更容易发生免疫紊乱,并与类风湿关节炎的发生、发展密切相关。

类风湿关节炎是以侵蚀性关节炎为主要临床特征的全身多系统受累的慢性自身免疫性疾病,需要长期用药控制病情。如果不经正规治疗,可能出现关节畸形,导致残疾,严重影响患者的生活质量。

而早期诊断、规范治疗可以很好地控制病情,达到完全缓解。

吸烟增加类风湿关节炎患病风险

类风湿关节炎的发病机制复杂,目前认为,遗传、感染、环境、免疫等多种因素的共同作用是导致类风湿关节炎发病的主要原因。其中,吸烟就是非常重要的致病因素。

研究发现,吸烟者较不吸烟者发生类风湿关节炎的风险增加,并且吸烟持续时间越长,日吸烟量以及吸烟总量越多,发生类风湿关

节炎的风险越高。

累计吸烟 20 盒/年者发生类风湿关节炎的风险是不吸烟者的 2 倍。而如果吸烟者同时存在遗传易感因素,比如特定的 HLA-DR 等位基因,则类风湿关节炎发生风险会增加至 20 倍。

吸烟会降低药物治疗效果

吸烟会诱发抗环瓜氨酸肽 (CCP) 抗体的产生。抗 CCP 抗体是类风湿关节炎的特异性自身抗体,与关节骨质破坏和疾病进展密切相关,且吸烟与抗 CCP 抗体均为类风湿关节炎患者间质性肺病发生的危险因素。吸烟还可以增加炎症因子的产生,导致类风湿关节炎疾病处于活动状态。

而对于类风湿关节炎患者而言,戒烟,更是控制病情必不可少的一步。

吸烟者对药物治疗的反应更差。因为吸烟会影响肝脏酶处理药物的效果,因此吸烟者往往需要加大药量才能产生相同药效,而药量增加又可能增加药物的副作用。
(据《北京青年报》)



吃全麦面包减肥? 切勿想当然

夏季来临,为了保持健康,也为了在“显身材”的季节里穿衣效果更好,不少市民将减肥、控制体重提上日程。如今,全麦面包成为不少消费者眼中低热量的代名词,然而事实果真如此吗?

据消协人士介绍,近日浙江省湖州市安吉县消保委与安吉县食品药品检验检测中心工作人员对市场上销售的 8 款全麦面包的热量值等指标进行了检测比较。检测结果显示,有些产品的标示值严重低于检测值,所有产品的标示值与检测值均存在一定的差距。其中一款全麦吐司的能量标示值为 210KJ/100g,检验值为 1098.88KJ/100g;碳水化合物标示值为 5.5g/100g,检验值为 51.33g/100g;脂肪标示值为 0.01g/100g,检验值为 2.0g/100g。

专业人士介绍,以能量对比来看,米饭为 630KJ/100g、冰淇淋约为 530KJ/100g、普通苹果约 220KJ/100g、黄瓜为 67KJ/100g。也就是说,100 克全麦面包的能量约等于 540 克苹果或 1800 克黄瓜。专业人士表示,全麦面包所含能量并非像消费者想象的那么低,所以说可以减肥,一定程度上是因为其中的粗粮口感相对较差,让人的食物摄入意愿降低,并非是其本身能量低所致。
(据《今晚报》)

减肥老瘦不下来?这 5 个问题要知道

天气渐渐变热,又到了秀好身材的时候了。同样是减肥,有人瘦成一道闪电,有人却胖得一如既往。近日,记者采访了天津医科大学第二医院主管营养师边姗姗,跟您聊聊关于减肥的那些事。



问:节食减肥有饥饿感时,是在消耗脂肪吗?

边姗姗:不一定。人体感到饥饿是一种机体的保护性反应。如有饥饿感时不及时补充能量,机体会首先消耗体内储备的糖原,用来维持血糖水平。如糖原耗尽,还未补充能量,就会出现低血糖。只有长期饥饿的情况下,机体才会动用体内储存的脂肪,而且短时间内大量动用脂肪可能会出现酮症酸中毒。

问:节食到底能不能减肥?

边姗姗:可以。节食可以在短时间内让人的体重迅速下降,但失去的重量大部分来自水分和肌肉组织,而不是脂肪。随着肌肉的丢失,代谢率下降,能量消耗也会随之减少。当停止节食恢复正常饮食时,机体就会变成吸收高、消耗低的“易胖难瘦”体质。反弹就是必然的了。

问:节食对身体有什么危害?

边姗姗:过度节食会造成月经不调、闭经、不孕不育等,同时还可能会造成脂质代谢异常、贫血、神经性饮食失调症等。

问:减肥就是单纯减体重吗?

边姗姗:当然不是。只有过多的脂肪才会给人体带来疾病的风险以及臃肿的身材。降低体脂率,让其保持在合理的范围内,才是真正的减肥。如果仅仅追求减少重量,而不去降低体脂比例,甚至减少的是骨骼、肌肉等身体有用的部分,那就和减肥的促健康目标背道而驰了。

问:如何科学有效的减肥?

边姗姗:任何以盲目节食为途径的减肥,都是在跟生命健康进行对抗。要知道减肥没有捷径,只有通过调整饮食结构,养成健康生活方式,配合运动训练,在维持去脂体重的同时降低体脂率,使体重平缓下降,才是健康科学的减肥方式。
(据人民网)