



医生执笔

康国威 国立健保集团旗下陈笃生医院 风湿、过敏与免疫学部门主任 高级顾问医生兼任副教授

# 风湿病种类多 不应只重治好疼痛

随着人口老化，现代生活愈发忙碌，食物充足且优化，再加上医学知识逐渐普及，关节周围软组织风湿病、退行性关节炎、痛风病等风湿病症获得人们较多关注。



运动姿势不对，容易导致关节周围软组织受伤，进而可能引发慢性风湿病。(iStock图片)

在 西 医 发 展 史 上，“rheuma”一词大约在公元前二三世纪就已收录在《希波克拉底全集》(Hippocratic Corpus)里。此词原有流动含义，泛指部位不定的疼痛。后来词义逐渐限于关节及关节周围疼痛为主要表征的病症。到了近代，中医和西医交流后，从症状相似的角度，“rheumatism”就被译成“风湿病”。

风湿病是统称，它所涉及的范围很广，包括结缔组织、脊柱、关节、肌肉等疾病，成因也很多，如退行性、代谢性、感染性、自体免疫性、运动性等，呈现的症状主要是疼痛。

西医最常见的风湿病有关节周围软组织风湿病、退行性关节炎、痛风病、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、银屑病关节炎、系统性红斑狼疮、系统性硬化症、皮炎、血管炎等。

随着人口老化，现代生活愈发忙碌，食物充足且优化，再加上医学知识逐渐普及，关节周围软组织风湿病、退行性关节炎、痛风病等风湿病症获得人们较多关注。政府近来极力推广大众运动，但如果运动姿势不对，容易导致关节周围软组织受伤，进而可能引发慢性风湿病。

### 急性和慢性风湿病种类多

许多时候，急性风湿病造成的剧痛须马上求医。急性风湿病包括感染性关节炎、反应性关节炎、痛风病及结晶性关节炎等。及时治疗能在短时间内减轻病患的痛苦，也可能减少出现相关后遗症及降低病情

严重性。慢性风湿病的种类繁多，较普遍的有退行性关节炎、痛风，以及慢性关节周围软组织风湿症等。这些病痛潜伏期较长，所以患者往往到了晚年才发现。自体免疫性疾病引发的关节炎则较常见于年轻妇女。这除了造成关节炎，也会导致其他器官出现并发症，如：肌炎、肾炎、肺炎、皮炎、脑炎、神经炎、肝炎等。这些并发症须尽早治疗，以减少对健康的危害。

要注意的是，幼童也可能患上关节炎。由于多数人以为这是老年人疾病，反而常造成孩童的病情被延迟诊断。

### 风湿病的常见错误认知

一般人会认为风湿病只需治好疼痛。事实上，这是治标不治本，不同的风湿病对症下药才能达到治疗目的。

此外，还有一些人把关节炎和痛风画上等号，并将痛风的饮食禁忌都套用在关节炎病症上。长期以来，科学研究发现饮食控制仅对痛风或有一定帮助。对于退行性关节炎，许多人都认为这只是关节本身退化造成疼痛，殊不知患者常因肌腱炎或韧带拉伤以及不发达的肌肉引起关节周围酸痛。适当的物理治疗以及肌肉复健和运动，便能很好地控制症状。

不少人还常把中医对风湿的医理解用在西医的风湿病上。若粗略地从中医整体学说来看，风湿病是因为风邪和湿邪两类因素联合造成的病症。这和西医的理解较难统一。当然，中医的体系是独立的，不应该和西医混为一谈或相互比较。

### 运动与饮食的预防作用

对于常见风湿病，如痛风、退行性关节炎及关节周围软组织风湿病，健康的生活作息和饮食会起到一定预防作用。每周三到五次的运动，包括有氧运动、伸展柔韧运动、力量训练、灵活性训练和平衡训练，将

## 医药简讯

叶晓虹

### 喝咖啡易激发购物冲动

倘若你在逛街时喝一杯咖啡，冲动性消费更容易被触发，进而增加自己的支出。

美国南佛罗里达大学发布的一项研究显示，如果你想节省预算，减少冲动型消费，应该避免在购物前喝咖啡。

研究小组分别在零售连锁店、家居用品店，以及百货公司里的入口处安装浓缩咖啡机和饮料机，为入店的顾客提供饮料。

研究结果表明，与饮用无咖啡因饮料或白开水的购物者相比，逛商店前饮用咖啡的购物者会多花约50%的钱，多购入近30%的商品。研究人员也发现，咖啡因影响了人们购买的商品类型。那些喝咖啡的人比其他购物者购买了更多的非必需品，如香薰蜡烛和香水。

咖啡因是一种强大的兴奋剂，它会在大脑中释放多巴胺，让人们变得更轻松与兴奋，弱化理性购物的概念，进而增强冲动并降低自我控制能力。因此，摄入咖啡因会激发购物冲动，导致购买的商品数量增加，增加支出。

虽然适量的咖啡因摄入可带来积极的健康益处，但在购物时摄入咖啡因可能会产生意想不到的后果。试图控制冲动性消费的消费者应避免在购物前饮用含咖啡因饮料。



咖啡中的咖啡因会激发购物冲动，导致冲动型消费。(档案照)

减少肌肉、肌腱、韧带等软组织的损伤。均衡健康的饮食、标准体重、正确的运动姿势和适合的鞋子都有一定作用。若得长期服用药物，就须与医疗人员充分讨论，并遵循制定的治疗方案，以达到最好的成效。然而不少人仍对药物的副作用有超乎寻常的恐惧，这导致他们拒绝使用有效的药物治疗，促使病情加剧。

多年来我见过不少病人想快速痊愈，却不肯改变不良的生活习惯和饮食。这些患者只能接受患上风湿病无法根治；反之，愿意付出时间与精力去改变和配合治疗建议的患者，能大大改善病情与生活品质。

我曾遇到年约65岁的病患。这名老妇为改善风湿病，决定听从医疗建议学习游泳。约半年后，她告诉我病情已大大进步，由初诊时走几步路便感到酸痛，到后来健步如飞，这样的大改变出乎意料，也令她非常满意。

健康生活是建立在遵循良好习惯的基础上。如今，医学发展日新月异，风湿病已有许多特效新疗法，再加上政府给予一定的医药经费补贴，多数患者已不必担心会因病而残疾。

每个人如果愿意为自己的健康付出努力，在正确的预防与治疗方下，活出高品质的生活并非遥不可及的空想。

# 商业资讯

本文资料由GenieBiome提供



肠道微生物可影响皮肤健康。(图/Getty Images)

## 管理肠道健康 保持良好肤质

肤质和肠道健康听起来好像风马牛不相及，其实不然。从生理而言，皮肤和肠道有莫大关系，长期不良的饮食习惯，再加上压力或长期服用药物，都可以影响肤质，在皮肤上显现出来。

### 认识“肠道皮肤轴”

“肠道皮肤轴”就是指肠道内的菌群影响皮肤的健康，同时皮肤的状况可反映身体的状态。香港中文大学有研究显示，肠道好菌和坏菌的比例可影响到肠道健康与否，而肠壁之间的缝隙可令肠道的杂质和未消化的食物流到我们身体的血液里，而引起一些发炎的效应。这些发炎效应也可影响身体，包括皮肤。



皮肤易发炎，可能是吃的食物不当引致，也可能是肠道好菌和坏菌的比例失衡而引起。(图/商家提供)

### 皮肤变差的根源因素

本地长年天气闷热，湿、热的气候，令人容易出汗，若不注意清洁，油脂分泌过量会令毛囊发炎，引发皮肤问题。除了天气因素外，遗传、压力、药物、环境等也是形成皮肤过敏的原因之一。

青少年时期容易长出青春痘，不少人会不断洁面，深信单凭洗净就可以改善情况。但遗憾的是，很多时候反而令皮肤愈来愈差。皮肤发炎和肠道健康有莫大关键，所以应从根源开始探索，先改变护肤程序，再探讨饮食及作息的习惯，要多角度了解才可以制定治疗方案。

### 多管齐下 控制身体发炎

避免摄取过多含糖指数高的食物如糖果和白饭等，因为它们可增加油脂分泌及引起青春痘的概率，也对肠道有一定的影响。若肠道不健康，坏菌过多也会增加

身体发炎反应，青春痘是情况之一。建议青少年多吃小麦类食物来代替白饭，少吃辛辣食物，有助减少肠道发炎的概率。

无论任何肤质，保护肠道和做好日常基本护理是保持皮肤健康状态的不二法门。护理方面，防晒是第一步；至于内在方面，可服用益生菌保健品来维持肠道健康、保持良好的饮食和生活习惯，早睡早起。健康身体和肤质需要内外兼顾。

另外，市面上的G-NiiB微生物免疫力配方，能针对亚洲人体质，补充双歧杆菌。加上采用专利保护技术，服用后将配方内的益生菌及益生元，安全通过消化系统，直接送入肠道发挥作用。这样一来，可助维持肠道生态平衡，并有助于控制由肠道引起的皮肤问题。

## 亚洲人专利配方 提升家人免疫力

购买G-NiiB免疫+ 可享 25% 折扣优惠 优惠期：11月15日到12月28日



香港中文大学 研发



\$89/瓶

富含 双歧杆菌

舒缓 肠胃不适、皮肤敏感

荣获 2022年日内瓦国际发明展 金奖

香港中文大学肠道微生物群研究中心研发

6980 7900

www.g-niib.com.hk

watsons guardian