风湿免疫科

早上手指僵硬握不紧拳？换季时这些信号要警惕

10月中下旬，天气转凉，昼夜温差加大。对于已经确诊类风湿关节炎、干燥综合征等风湿免疫性疾病的患者来说，换季时节更需要关注身体发出的信号，及时判断病情是否出现波动。



晨僵超过30分钟不是“睡姿不对”

很多风湿免疫病患者都有这样的体验：早晨醒来，手指僵硬，握不紧拳，扣衣扣、拧毛巾都费劲，需要活动好一会儿才能慢慢缓过来，这就是“晨僵”。晨僵，简单来说就是早晨起床后，或关节长时间保持同一个姿势后，活动起来感觉迟钝、不灵活，活动一段时间后会逐渐减轻。它与睡眠时关节周围组织充血水肿、滑液黏稠度增高等因素有关。晨僵本身并不是一种疾病，但它持续的时间长短，有重要的参考意义。一般来说，老年人轻度晨僵属于正常生理现象，时间通常短于15分钟，程度也较轻。但如果晨僵持续时间超过30分钟，或伴有明显关节肿痛，就需要引起注意，这提示可能存在病理性改变。

对于已确诊类风湿关节炎的患者，晨僵时间的长短与滑膜炎的严重程度相关，病情活动时晨僵往往延长，病情缓解后则会缩短甚至消失。换季时如果发现晨僵时间比平时明显延长，或原本已经缓解的晨僵再次出现，应视为病情可能活动的信号。

不只是关节 这些信号同样值得关注

风湿免疫病影响的不只是关节。换季时，以下几类表现同样需要留意。

关节肿痛加重。天气转凉后，关节受凉容易引发疼痛和肿胀，原有的关节症状可能在此时加重。如果出现对称性小关节肿痛加重，或关节红肿热痛明显，应及时就诊。

持续乏力、低热。风湿免疫病活动期常伴有疲倦乏力、低热、食欲减退等全身症状。如果出现持续两周以上、原因不明的乏力或低热，且没有明显的感染诱因，需要考虑到风湿免疫科复查。

口干眼干突然加重，伴随咳嗽气短。干燥综合征患者本身就有口干、眼干的困扰，但如果在换季时这些症状突然加重，同时出现持续性干咳或活动后气短，需要警惕肺部受累的可能。风湿免疫病可引起间质性肺病，早期表现为轻微干咳和活动后气促，容易被误认为感冒或支气管炎。这类肺部问题早期发现、早期干预，对保护肺功能十分重要。

不要自行停药或减药

换季时症状出现波动，有些患者会凭感觉调整用药——关节不疼了就自行减量或者擅自停药。这两种做法都可能带来风险。风湿免疫病的用药调整需要在医生指导下进行，通常要求病情稳定至少半年以上，各项炎症指标恢复正常，再逐步减量，过程中还需定期复查。换季期间症状出现波动时，正确的做法是及时联系医生复诊，由医生评估是否需要调整方案，而不是自行决定。

出现以下情况建议及时就诊

换季时，如果出现以下任何一种情况，建议尽快到风湿免疫科就诊，不要等到下次预约时间：晨僵时间超过30分钟，或比平时明显延长；关节肿痛加重，尤其是对称性小关节肿痛；持续乏力、低热，超过两周没有缓解；口干眼干突然加重，同时出现持续性干咳或活动后气短。

风湿免疫病是需要长期管理的慢性疾病，换季时多一分留意，及时识别信号、及早就诊、遵医嘱用药，是避免病情反复、保护关节和脏器功能的有效方式。

王斯琦

消化内科

柿子＋螃蟹＝胃石？真相和你想的不一样

秋风起，蟹肥柿红，关于“螃蟹和柿子不能同吃”的老话又开始流传。这句流传多年的“禁忌”，把胃石症（又称胃结石）的账算在了“同食”上。但真相是：问题通常不出在螃蟹身上，而出在柿子——更准确地说，是出在“涩柿子”“空腹”和“大量吃”这三个条件上。



真正的元凶：空腹，大量，高鞣酸的柿子

植物性胃石的形成，主要跟柿子本身有关，与螃蟹关系不大。

柿子（尤其是未熟透的涩柿子、柿子皮）中含有较多鞣酸。在空腹状态下，胃内胃酸浓度高，鞣酸在酸性环境中容易与蛋白质结合，形成不易溶于水的沉淀物；这些沉淀物再裹挟果胶、纤维素等，逐渐聚集成团，就可能形成胃石。

关键在于——空腹吃、一次吃太多、吃的是高鞣酸的涩柿子或带皮吃。螃蟹在这里的角色，更多是提供了一种“高蛋白底物”，如果换成空腹大量吃涩柿子配其他高蛋白食物，同样存在风险。所以，饭后适量吃一两个熟透的甜柿子，不必过度担心。

需要提醒的是，老年人、胃动力较差者、做过胃部手术的人，以及既往有胃石病史者，风险相对更高。

可乐“溶石”，靠不靠谱？

喝可乐能化掉胃石？这话有部分道理，但不能自行照搬。

客观来说，可乐对部分植物性胃石确实有一定溶解作用，文献中也有相关报道。胃石的成分若以鞣酸蛋白为主，可乐中的碳酸、磷酸等酸性成分有助于将其软化、崩解。

但这绝不等于“胃石可以自己在家喝可乐解决”，原因有三：其一，胃石的类型、大小不同，处理方式有所差别，有的可以通过可乐完全溶石，有的则需要进一步在胃镜下碎石；其二，饮用可乐溶石的过程中，缩小的胃石容易进入肠道引起肠梗阻，有可能导致患者需要接受手术治疗；其三，大量饮用可乐，会给本身有胃溃疡、糖尿病等基础疾病的患者带来新的风险。

所以，正确的做法是：怀疑胃石，先到医院检查，由医生判断和处理。

哪些信号，提示要就医？

吃柿子后如果出现以下情况，建议及时到消化内科就诊：

1、上腹胀痛、饱胀感持续不缓解，尤其进食后加重；

2、恶心、呕吐，或呕吐物有酸腐味；

3、出现黑便、呕血（提示可能合并溃疡或出血）。

医生一般通过胃镜明确诊断，这也是最直接的方式，同时还能评估有没有合并溃疡、是否需要镜下处理。

徐毓蔓