

# 如何科学认识红斑狼疮

近来,红斑狼疮引起关注。红斑狼疮是绝症吗?红斑狼疮会攻击全身?患者往往“痛不欲生”?围绕这一并不算常见的疾病,本文邀医生介绍红斑狼疮最新治疗进展。

## 不是皮肤病 会攻击全身

红斑狼疮,全名为系统性红斑狼疮(SLE),是一种以多系统损害为特征的自身免疫性疾病,多发于15至40岁的年轻女性。这并非常见病,亚洲及太平洋地区SLE的发病率约为每年2.5-9.9/10万。

之所以被称为“狼疮”,是因为部分患者面部皮疹形态类似狼咬后的伤痕。这类皮疹好发于面部及鼻根,看上去像一只蝴蝶在脸上“翩翩起舞”,故又被称为“蝴蝶病”。因为这个疾病名字,不少人会误认为这仅仅是一个皮肤病,但其实它可以累及全身各个系统,不同系统的受累可能会出现不同的临床表现。

**全身症状:**发热、疲乏、体重下降等。

**皮肤黏膜:**蝶形红斑、盘状红斑、甲周红斑等。

**骨骼肌肉:**多关节疼痛、肌肉痛等。

**肾脏:**肾炎或肾病综合征,可表现为泡沫尿、水肿等。

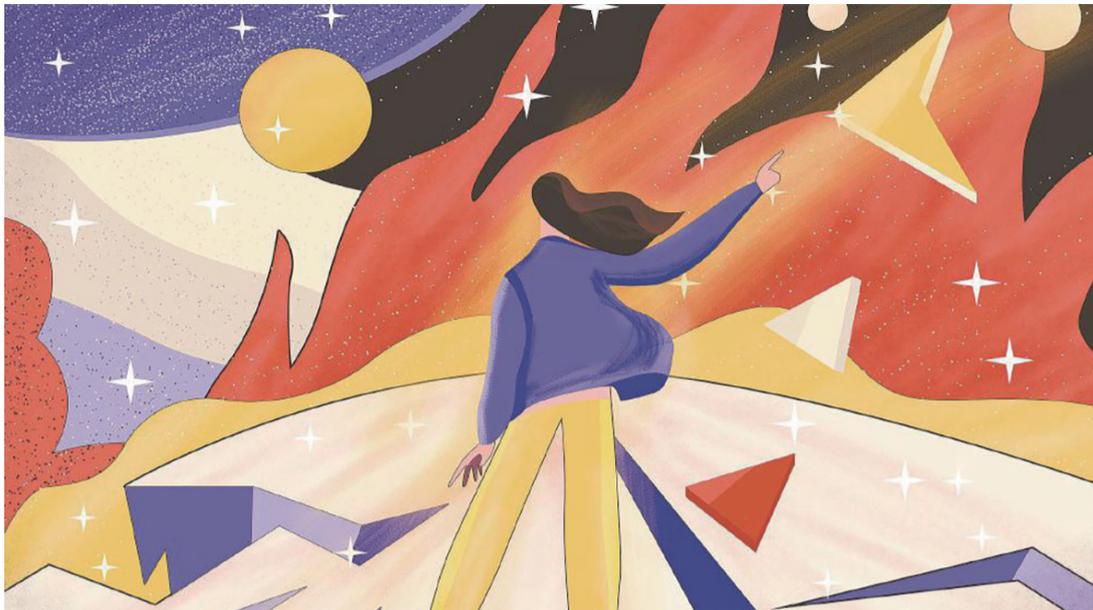
**心脏:**心慌、气急、心动过速等。

**肺:**咳嗽、胸痛、呼吸困难、咯血等。

**神经精神系统:**头痛、癫痫等。

**血液系统:**白细胞减少、贫血、血小板减少、淋巴结肿大等。

如果出现以上提到的一些临床表现,请及时到正规医院的风湿免疫科就诊。医生会开具一些血液检查,包括:血常规、血沉、尿常规、肝肾功能、抗核抗体、抗核抗体谱、狼疮抗凝物、补体等。如果出现系统受累表现,可能还需要完善B超、心超、头颅磁共振、脑电图等辅助检查以评估内脏受累情况。如果肾脏受累,可能还需要完善肾脏穿刺去明确肾脏病变的类型,以便医生最终选择最合适患者的药物。



的药物。

## 有遗传倾向 发病机制尚未明确

常常会有患者问,自己为什么会患上这个疾病?是否遗传于父母或祖辈?也有患者担心,自己患了这种疾病后是否会遗传给自己的子女。实际上,该病的发病机制十分复杂,尚未完全阐明。

应该说,虽然系统性红斑狼疮具有一定的遗传倾向,但它并非单基因遗传病,而是一个多种发病因素共同作用的结果。除了易感基因外,性激素、病毒感染、紫外线、吸烟等环境及免疫因素均在其中起到推波助澜的作用。狼疮患者的后代可能会携带易感基因,但这并不意味着他们一定会患上狼疮。

## 已有多种治疗方案可选

不少患者来门诊前,会道听途说

一些并不科学的讲法,比如“这个病看不好”,属于“不死的癌症”,又或者是“治疗药物都很毒,身体会吃坏”……目前,系统性红斑狼疮虽然没有根治的办法,但无法根治并不代表无法治疗,合理有效的治疗方案可以使大多数患者病情缓解。当前,系统性红斑狼疮就如同高血压、糖尿病,属于慢性疾病,需要用药物长期控制疾病进展,并没有传说中那么可怕,是可以治疗的一个疾病。

红斑狼疮的治疗是因人而异的,初诊时医生会评估病情活动度及脏器受累程度,根据病情来选用合适的药物。目前,治疗药物主要包括激素及免疫抑制剂,另外有一些靶向B细胞的生物制剂,比如利妥昔单抗、贝利尤单抗、泰它西普等。此外,还有很多新型的药物治疗方案在进行临床试验研究中,比如间充质干细胞,以及最近较火的Car-T治疗,这些都给临床带来十分振奋的结果。

所以,随着医学技术的不断进

步,目前患者已有很多治疗方案可选择。并且,也不用过度担心药物的副作用,在用药前,医生通常会评估用药风险,选用更合适的方案。比如,部分病情较轻、无明显内脏受累的患者甚至可以不用激素,即便用上了激素及免疫抑制剂,病情控制后也会逐渐减量,部分患者甚至最终可以停用激素。

治疗之外,狼疮病友也需要注意一些生活细节,比如日常要注意防晒,出门可以选择遮阳帽、遮阳伞、长袖等避免紫外线的直射,规律生活不要熬夜,注意洗手预防感染。

特别需要告诉大众的是,随着对系统性红斑狼疮的认识及治疗方式的快速进展,狼疮患者的预后有了较大的改观,10年生存率从20世纪50年代的63.2%上升到2000年的91.4%,近10年内更是上涨到了95%。也就是说,绝大多数的患者经过正规的治疗,可以控制病情,甚至完全缓解,所以患者们需要对自己、对医生有充分的信心。 □ 文汇报

## 中医应对疲劳 有何良策

疲劳是身体处于亚健康状态下发出的“求救信号”。亚健康状态下的疲劳,通常是长期的不良生活方式引起的,如缺乏运动、饮食不规律、睡眠不足、长期熬夜、精神压力大等。这些因素会导致身体的免疫力下降、代谢紊乱,从而出现疲劳、头晕、记忆力减退等症状。

从中医的角度看,疲劳是人体气血阴阳失衡的表现。中医认为,人体的生命活动依赖于气血的运行和阴阳的平衡。如果气血不足、运行不畅,或者阴阳失调,就会导致身体出现各种不适症状,其中疲劳就是常见的症状之一。那么,中医应对疲劳有何良策?

**食疗养生。**中医食疗是缓解疲劳的一种有效方法。可以根据不同体质和症状,选择适合的食物进行调理。例如,对于气血不足的患者,可以适当多吃红枣、桂圆、阿胶等食物;对于阳气不足的患者,可以适当多吃羊肉、核桃等食物;对于阴虚火旺的患者,可以适当多吃百合、银耳、雪梨等食物。

**情志调节。**中医认为,情志失调也会导致疲劳的产生。因此,要学会调节自己的情绪,保持心情舒畅。可以通过听音乐、阅读、绘画等方式放松心情、缓解压力。同时,避免过度焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪的产生。

**中药调理。**中医可以根据患者的具体症状和体质,采用中药进行调理。例如,对于气血不足的患者,可以使用黄芪、党参、当归、熟地黄等中药补气养血;对于阳气不足的患者,可以使用附子、干姜、肉桂等中药温阳散寒;对于阴虚火旺的患者,可以使用生地、麦冬、玄参等中药滋阴降火。

**针灸推拿。**针灸和推拿是中医的传统疗法,可以通过刺激人体的穴位,调节气血运行,缓解疲劳。例如,针刺足三里、关元、气海等穴位,可以补气养血,缓解疲劳;推拿背部的膀胱经和督脉,可以疏通经络,调节阳气,缓解疲劳。 □ 光明日报

# 中药界的“姜类”成员各有妙用

姜,是家家户户厨房中经常出现的一种调味料。在中医药的世界里,姜类药材也广泛应用,生姜、干姜、炮姜、姜黄、高良姜……虽然名字中都有姜字,但是它们的功效却有所差异。

**生姜:**生姜是姜科植物姜的新鲜根茎,入药入膳皆有悠久的历史。因其解表散寒、温中止呕、化痰止咳的功效,被广泛用于治疗外感风寒表证、胃寒呕吐、腹痛、泄泻、痰饮、喘咳,以及风寒湿邪、痹阻经络、面部褐斑、斑秃等疾病。

生姜还可解药物和食物中毒,并用于治疗急性支气管炎、胃和十二指肠溃疡、急性细菌性痢疾、蛔虫性肠梗

阻、急性睾丸炎、血吸虫病等。

**干姜:**干姜与生姜系出同源,将生姜鲜切片晒干或低温干燥者称为“干姜片”。干姜片基本不用于家常烹饪,但脱去了大量水分后的干姜温热更甚,其温里散寒的功效更强。

干姜具有温中散寒、回阳通脉、温肺化饮之功,能够治疗由于阳气虚衰欲脱所致的四肢厥逆、手足不温;治疗脾胃阳虚、阴寒内生所致的脘腹冷痛、呕吐泄泻;寒凝气滞、血瘀不通所致的胸痹、心痛;寒饮喘咳、寒湿痹痛等症。

**炮姜:**炮姜是干姜的炮制加工品。将干姜与热砂一同翻炒,至姜片鼓起,待表面变为棕褐色后,干姜就被

制成为炮姜。

炮姜因其炮制方法,具有温经止血,温中止痛的功效。主要用于虚寒性出血症以及虚寒性的腹中冷痛、呕吐、泄泻和产后恶露不尽等,尤多用于中医临床所见的脾阳虚衰、脾不统血的阳虚失血、吐血、崩漏等症。

**姜黄:**姜黄和生姜同是姜科植物,但它是另一种植物——姜黄的干燥根茎。姜黄具有破血行气、通经止痛的功效,主用于治疗胸胁刺痛、闭经、癱瘓、风湿肩臂疼痛以及跌打肿痛,妇女瘀血之痛经、闭经、小腹疼痛亦可使用。

姜黄味苦且性温,可入血分和气分,可温散通滞,用于治疗气滞血瘀之

痛经闭经及经血量过少等症;月经不调症状也可服用姜黄帮助调理。

**高良姜:**高良姜外形和我们常用的生姜非常相似,都具有温中散寒的作用,但它与干姜、生姜之间存在一些区别。

高良姜温中散寒、行气止痛,性味辛温,为温散中焦寒邪之良药。高良姜芳香辛辣,偏治胃寒,可用于感寒而发的急性胃肠炎。高良姜与香附配伍的良附丸,疏肝理气,散寒止痛,治疗慢性胃炎、胃肠功能紊乱、消化性溃疡,属于胃寒痛的常用方剂。作为食物,高良姜可以加入粳米煮粥,具有养胃的作用。 □ 北京青年报

## 从拆船基地 崛起为“港机之王”

(上接1版)

### 争当绿色发展的领军者

作为国之大家,振华重工长兴分公司积极践行绿色发展理念,落实双碳战略,打造多个低碳技术开发与应用研究创新平台,加大环保投入,在焊接烟尘排放、水污染治理、危废管理等方面取得显著成效。公司建立初期雨水处理设施,将拼装场地7大片区的雨水集中收集,经处理后达标排放。由工程停车场改建而成的微型湿地公园内,叠石小溪、绿植草坪……宜人的环境成为了工友们休憩赏景的好去处。基建部能环设备室主任徐业雷介绍说:“雨水经过处理设备处理后,达到上海市污水排放的二级标准,然后经过假山、鱼池、小溪,排到外面的河里。”

迈入新征程,振华重工长兴分公司锚定高质量发展目标,将围绕“高端化、智能化、绿色化”,加快发展新质生产力,以“全球贸易之臂”连通东方海港与世界,以“大国重器”浇筑中国制造的上海名片。“振华重工作为央企,担负着行业领军发展的重大责任,我们有信心、有能力把振华重工产品推向全球,为中国从制造大国迈向制造强国贡献自己的一份力量。”徐建中信心满怀。

让四处蔓延的垃圾  
回归万物应有的循环  
污水不再横流  
田野明净如初

推行垃圾分类 绿色低碳出行

漫画作者:林蒂流



中央文明办 宣