

风湿病是免疫力太强还是太差?

医生解读:不是绝症,治疗漫长,健康生活方式很重要

多种疾病曾被称为“不死的癌症”

市民张女士一到阴冷天气就关节痛,肌肉僵硬,早上起来更是仿佛冻僵一样。母亲认为这是平常不注意保暖导致的。张女士到仁济医院就诊,经过抽血化验、拍片,明确了病因,她得的是类风湿关节炎。

类风湿是风湿吗?和天气有关吗?扶琼说,类风湿关节炎最早出现的症状是关节症状,包括肿胀、疼痛、活动受限以及晨僵。类风湿关节炎属于风湿病,但这种疾病的病因却并不是天气,而是人体的免疫系统出了“BUG”(差错)。

此外,关注度较高的系统性红斑狼疮(SLE)等一些疾病也曾被称为“不死癌症”。

系统性红斑狼疮(SLE)是一种典型的全身性自身免疫性疾病,目前还无法被根治,但这并不意味着SLE就是绝症。“红斑狼疮发病机制尚不明确,但它也分轻重,有的患者比较重,治疗难度大;但是绝大多数患者控制得都非常好,很多女性经历了从悲观到乐观的转变,顺利结婚生子,有的出国留学,一样胜任学习工作,享受正常人生。”扶琼说。

坚持在专科医生指导下用药,定期随访观察,对SLE的长期管理非常重要。今年夏天,仁济医院风湿病重症中心经过8个昼夜的抢救,让一名多脏器衰竭的67岁SLE患者转危为安。在风湿科主任叶霜的带领下,该院风湿科组建了国内首个风湿危重症监护单

第[医]线

天气骤冷,有些市民感到关节不适,腰酸背痛,就赶往医院骨科就诊。然而,医生建议他先前往“风湿免疫科”排查。

多数人并不了解的“风湿免疫科”,其实“掌管”了多个曾被称为“不死癌症”的疾病。风湿免疫科到底是看啥的?风湿病和人体免疫系统有啥关系?得这类疾病是因为免疫力低吗?上海交通大学医学院附属仁济医院风湿免疫科扶琼主任医师进行了解读。

元,守护重症患者的生命线。

因明星患病而走入大众视野的疾病是强直性脊柱炎,周杰伦、李宇春都曾透露自己患此病。强直性脊柱炎和常见的颈椎病、腰椎病不同,它也和全身的免疫系统密切相关。强直性脊柱炎的严重程度因人而异。晚期的强直性脊柱炎患者会发生脊柱强直、驼背畸形,严重者甚至可能会脊柱“折叠”近180度。目前强直性脊柱炎已经有多种非常有效的药物能控制疾病症状、延缓疾病进展。

风湿科是医学界的“疑难杂症科”

“风湿病是最容易被误解的疾病之一。”扶琼医生记不得多少次解释风湿病为啥叫风湿病了,因为“风湿”在很多人印象中,就是刮风下雨变天的时候身体产生不适。然而,风湿病却并非如此,它包含好几百种病,常见的有类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮等,还有干燥综合征、血管炎、硬皮病、白塞病、IgG4相关疾病等。

“风湿病之所以叫作风湿病,是中医的命名,传统医学认为关节皮肤的问题大多数都是由‘风邪’和‘湿邪’这两种致病物质侵犯身体造成的。”扶琼说,风湿病是古老的疾病,但风湿病学起步晚。直到近年随着基础免疫学、临床医学的发展及新型靶向治疗药物的应用,学界才逐渐揭开风湿病“神秘的面纱”。

但很多人对免疫系统疾病闻之色变,甚至将其“妖魔化”。有人认为,免疫系统疾病的发生是“玄学”,莫名其妙降临;还有人认为,免疫力一旦降低,就容易得免疫系统疾病。其实,这样的说法都很片面。

扶琼告诉记者,免疫系统就像是我们的体内的安保系统,其组织架构庞大,每个部门的成员各司其职。坏家伙想进入人体内“搞事情”,比如病毒、细菌等,免疫细胞就会发现并报警,这时候“安保家族”就会派出对应细胞和抗体来打仗。但是,免疫细胞也有看走眼的时候。它们一旦认错了攻击对象,就会误攻“自己人”,这就是自身免疫性疾病。

免疫系统疾病的发生并不是因为免疫力“差”,有时甚至是免疫系统太“强”。因此一

般将这类疾病的发生归因为免疫系统“失衡”或“出错”。而且,免疫系统也是“男女有别”,对于某些疾病来说,女性发病率会比男性高出很多,比如红斑狼疮;而对于强直性脊柱炎,则是男性患病率远远高于女性。

治疗免疫系统疾病是长期过程

当然,这些免疫系统疾病也不是莫名其妙的发生。扶琼表示,有的患者说自己突然得病无法接受,其实在出现明显的症状很久之前,可能其体内的免疫系统就已经发生了变化,自身抗体已经出现。

“风湿病的诊断多参考风湿病的分类标准,实验室指标也非常重要,能够帮助医生早期诊断,指导患者减少危险因素的暴露。”扶琼说。

临床上常会遇到拿着体检单来看病的患者。50岁的李女士在体检时发现白细胞减少、抗核抗体阳性。通过完善相关检查,扶琼告诉她,数据异常的原因是早期的“红斑狼疮”。由于发现及时,李女士还没有出现脏器受累表现,仅需要调节免疫、升白细胞等对症治疗。

当然,扶琼也谈到,随着医学的进步和创新药物的研发,无论医生还是患者都应改变观点,风湿病不是绝症,但也要认识到风湿病的治疗是一个长期过程。对于普通人来说,保持健康的生活方式可以降低发病风险。这包括戒烟、充足睡眠、均衡饮食、适当运动和良好心态等。 本报记者 左妍

来「森邻公园」上一堂自然课



幼儿园的小朋友们在“森邻公园”观察植物 本报记者 周馨 摄

新民特写

清晨,林间漫步。

在上海的“城市之心”三角地——黄陂北路、威海路、武胜路交界处,新开出一片“森邻公园”。

公园里几乎没有鲜花,却好看得近悦远来。为啥呢?

一早,威海路幼儿园的小朋友走进“森邻公园”,不是采蘑菇,是来上一堂家门口的自然课。

这里是孢子植物的天堂,家族成员中的蕨类、苔藓,都是“森邻公园”的主角。

“孢子植物是植物界中最古老、最原始的植物之一,跟恐龙同时代存在,可以追溯到距今四亿年前的二叠纪。”上海建园园林集团的金铁峰老师来为小朋友们讲解。

孢子植物,适应了各种环境,对陆地植被的发展做出了巨大的贡献。在“森邻公园”,小朋友们先认识一下蕨类植物吧。

我国有2400多种蕨类植物,是北半球蕨类植物资源最丰富的国家,其中近40%是特有种。蕨类,形体多样,从不高到5毫米的微小草本,到高达20米的乔木状植物,全都有。“森邻公园”里,蕨类有自己的模样。

你看,个子不高,一丛丛,每枝都有互生的椭圆叶片,摸一摸,硬扎扎,“啊,就像张飞的胡子一样啊!”穆尚恩、穆恩恩是一对双胞胎,5岁半,奇思妙想,听得人们哈哈大笑。

不过,蕨类可不是“暴脾气”,在巨大的雪松、香樟、水杉下,安安静静;更重要的是,环境条件怎么样,蕨类可是敏感的指示植物,蕨类长得好,就是环境好。

认识了蕨类这位古老的新朋友,小朋友们一路走,再看看其他新朋友。原来,不大的“森邻公园”里竟“住”着70多种植物呢!

于麒麟小朋友有一个问题,这个小森林,为啥叫“森邻”?

因为,小森林是小朋友们的好邻居!

原来,这里曾是绿化隔离带,进不来。今年,黄浦区绿化部门与南京东路街道合作,营造美丽街区,就有了“森邻公园”。

鸟鸣声里,漫步林荫下的孢子植物园,追溯古老植物演化历史,看见自然、触摸自然、学习自然,自由又舒展。

这么美好的早晨,这么有趣的自然课,小朋友们要谢谢可爱的“森邻”。

怎么谢?跳个舞吧。

音乐响起,小朋友们小手拍拍,挥挥金色的银杏叶,谢谢蕨类和苔藓开启美好一天,“好开心啊!” 本报记者 姚丽萍

新民随笔

享受更多“情绪价值”

曹刚

今年十大流行语近日发布,“新质生产力”“双向奔赴”“人工智能大模型”“村超”“特种兵式旅游”“显眼包”“搭子”“多巴胺××”“情绪价值”“质疑××,理解××,成为××”入选。

对“情绪价值”一词很有感触。能持续带给亲友愉悦舒适的情绪,也是维系人际和谐、家庭和睦的核心密码。如何提升情绪价值?可以把十大流行语串起来作一理解。

多加强自我管理,才能输出积极情绪。面对不如意,尽快调整心态。某些事让你不理解、有质疑甚至很郁闷,待冷静思考或积累经验后,你会发现可能没那么糟,对“质疑××,理解××,成为××”产生新共鸣。

多传递正能量,减少负面表达。或许你不喜欢爱出风头的行为,但换个角度想,“显眼包”亦有与众不同、个性生动之意;看到明亮缤纷的着装,即便不欣赏,也不妨送上“多巴胺穿搭”的赞美,给彼此生活添点阳光。

多倾听。在某领域找到“轻于朋友,重于同事”的好“搭子”,要多听对方想法,多照顾对方感受,“饭搭子”“运动搭子”“旅游搭子”会搭得更牢。久而久之,说不定还能找到“双向奔赴”的知己。

多共情。住在大都市的你,试着和遥远山村里淳朴的乡亲们共情,或许会从“村超”球场上那些灿烂笑脸中,读到乡村振兴的幸福;喜欢休闲度假的你,试着换位解读“特种兵式旅游”的逻辑,或许能体会到“花更少成本看更多风景”背后的自我挑战和量入为出。

多提升自身价值,输出的正面情绪才更有分量。人如此,城亦然。正在践行人民城市理念、推进城市治理现代化的上海,怎样为市民们提供更多情绪价值?“修炼内功”很重要。以科技创新为引领,发力“人工智能大模型”等新赛道,积极培育新兴产业,加快形成“新质生产力”。当一座城市不断提升自己的价值感,城中的人们自然会有满满获得感,享受到更多“情绪价值”。

北外滩核心区地下公共空间工程开工

本报讯(记者 解敏)今天上午,虹口区北外滩核心区地下公共空间工程开工。作为地下空间样板工程,该空间将无缝衔接北外滩无车区各地块的地下室,实现各地块、各专项、各界面之间的统筹,为地下空间一体化迈出坚实第一步。

地下公共空间项目作为北外滩核心区高标准开发建设的突破口,已于今年列入“北外滩核心区功能提升项目”。其中,北一范围项目东至规划南北通道,南至hk400-02地块,西至hk300-02地块,北至东余杭

路,主要位于北外滩无车区公共绿地下方。用地面积约5344.34平方米,建筑面积约11650平方米。

据悉,在新一轮的规划中,北外滩将在核心区内建造纵贯南北直达滨江的中央公园,并采用街道与绿化、广场一体化设计,将更多的活动空间还给行人。建成后,核心区地下公共空间作为地下空间网络,将与兼具服务通勤交通和观景功能的二层连廊体系共同构建地上、地面、地下全方位“以人为本”互联互通的立体活动网络。