

老年人多部位疼痛 警惕风湿性多肌痛

李阿姨近几个月备受疼痛困扰:肩膀沉重、大腿根部酸胀无力,晨起时全身僵硬。她曾按“肩周炎”“腰椎间盘突出”治疗半年无效,最终由经验丰富的风湿科医生根据其年龄、典型的双侧肩带与骨盆带疼痛和晨僵表现、血沉和C反应蛋白显著升高,并排除了类风湿关节炎、肿瘤、感染等其他可能原因后,确诊为风湿性多肌痛。这是一种好发于50岁以上人群的炎症性疾病,因其症状缺乏特异性,常被误诊。

什么是风湿性多肌痛

风湿性多肌痛是一种与年龄相关的炎症性疾病,主要累及颈部、肩带(肩部、上臂)及骨盆带(臀部、大腿)的肌肉与关节。其特点包括:

对称性肌肉疼痛与僵硬:常表现为双侧颈肩、臀部同时疼痛;

显著晨僵:早晨身体僵硬感明显,活动后缓慢缓解,常持续一小时以上;

全身伴随症状:可伴有低热、乏力、体重下降、食欲不振等。

为何常被误诊

风湿性多肌痛症状多样,易与其他疾病混淆:

缺乏特异性检查:目前无直接确诊的化验或影像学标志。血沉和C反应蛋白常显著升高,提示炎症,但许多其他疾病(如感染、肿瘤)也可引起类似变化;

症状类似多种疾病:以肩颈疼痛为主时,易误诊为颈椎病;

肩部活动受限时,常被当作肩周炎;

累及手腕或膝盖时,可能被误认为类风湿关节炎或骨关节炎;

四肢近端肌痛无力时,易与多发性肌炎混淆;

全身弥漫性疼痛不适时,甚至可能被诊断为纤维肌痛症;

非典型表现干扰:少数患者疼痛部位不典型、炎症指标升高不明显或仅表现为反复低热,易被误认为感冒或结核感染而延误诊治。

如何明确诊断

尽管没有单一的金标准,医生会综合以下线索进行诊断:

年龄因素:患者多为50岁以上,70~80岁为高发年龄段;

典型疼痛模式:对称性的肩胛带、骨盆带疼痛与显著晨僵;

炎症指标升高:血沉和C反应蛋白显著增高,提示体内存在明显炎症反应;

排除其他疾病:通过问诊、查体、化验(如类风湿因子、抗CCP抗体)及影像学检查,排除类风湿关节炎、肿瘤、感染等其他可能;

治疗性诊断:在高度怀疑且无禁忌的情况下,试用小剂量糖皮质激素(如泼尼松)后,多数患者疼痛僵硬可在24~72小时内显著缓解,此为支持诊断的重要依据;

注意并发症:若出现头痛、视力下降、下肢跛行、动脉杂音等表现,应警惕是否并发巨细胞动脉炎。

治疗与预后

一旦确诊,治疗相对明确:

糖皮质激素为主:一般从小剂量开始(如泼尼松15~20毫克/天),效果通常显著。医生会根据症状和炎症指标制定个体化减量方案,疗程可能需要1~2年甚至更长。切勿自行减停药物,以免病情复发。

联合免疫抑制剂:对于需要长期使用激素、减药困难或反复复发的患者,可加用甲氨蝶呤等

药物,以帮助减少激素用量、降低复发风险。

定期监测与管理:长期使用激素需注意骨质疏松、血糖血压升高等副作用,应定期复诊,并在医生指导下补充钙剂、维生素D及调整生活方式。老年人使用甲氨蝶呤时需警惕肝肾毒性,须遵医嘱定期复查血常规与肝肾功能。

如果您或家中长者出现以下情况:

双侧颈肩、臀部及大腿持续疼痛僵硬;

晨起僵硬显著,活动后缓慢缓解;

伴有疲劳、低热、不明原因体重下降;

按常见病如“颈椎病”“肩周炎”“腰椎间盘突出”治疗无效……

请务必及时就诊于风湿免疫科。早期识别与规范治疗,可使绝大多数患者的病情得到有效控制,显著提升晚年生活质量。

(作者:陈霖 宁德市闽东医院 副主任医师)

这些生活习惯 容易招来胆囊结石

胆囊结石是一种常见疾病,其形成与日常生活习惯密切相关。很多时候,结石安静地存在于胆囊中,并不引起症状。然而一旦堵塞胆道,便会引发剧烈疼痛。那么,生活中有哪些不经意的行为,正在为结石的形成“添砖加瓦”呢?

长期不吃早餐——为结石创造“温床”

经过一夜睡眠,胆囊内胆汁的胆固醇饱和度较高。一顿含有适量脂肪的早餐,能有效刺激胆囊收缩,促使胆汁排入肠道参与消化。若经常不吃早餐,胆汁长时间滞留并不断浓缩,胆固醇便容易过度饱和、析出结晶,久而久之形成结石。规律进食早餐,是对胆囊发出“启动”信号,也是预防结石最简单而重要的一步。

饮食结构失衡——高脂、高糖、低纤维

偏爱高脂食物:长期摄入高胆固醇、高脂肪饮食,会使胆汁中胆固醇含量超标,易于结晶形成结石。

嗜好甜食与精制碳水:高糖

食物不仅容易导致肥胖,还会影响肝脏脂质代谢,增加胆汁中胆固醇含量。肥胖本身就是胆结石的独立危险因素,因为肥胖者体内胆固醇合成增加,更易产生胆固醇过饱和的胆汁。

膳食纤维摄入不足:蔬菜、水果、全谷物中的膳食纤维能够结合肠道中的部分胆固醇,促进其随粪便排出,从而降低胆汁胆固醇饱和度。长期缺乏膳食纤维,这一调节通路便会受阻。

不良生活状态——缺乏运动、饮水不足

久坐不动:体力活动过少会使新陈代谢减慢,胆囊收缩能力也随之减弱,不利于胆汁及时排空,易导致胆汁淤滞。

饮水不足:每日饮水量不够,身体处于轻度脱水状态,胆汁也可能因此浓缩,增加结石形成风险。

如何建立预防胆结石的健康生活方式

了解这些不良习惯后,预防便有了明确方向。调整生活方式是远离胆结石的根本途径。

规律三餐,重视早餐:这是

呵护胆囊的首要原则。即使早晨食欲不振,也建议饮用一杯牛奶、吃一枚鸡蛋或几片面包,给予胆囊明确的收缩刺激。

均衡膳食,合理搭配:在控制高脂、高糖食物摄入的同时,应保证适量优质脂肪与充足膳食纤维。脂肪的适量刺激对维持胆囊正常功能十分必要。建议每日脂肪摄入量占总热量的20%~30%,优先选择不饱和脂肪,例如每日一小把坚果(约10克)、烹饪使用植物油(如橄榄油、山茶油)、每周食用两次鱼类,也可通过鸡蛋、瘦肉等补充必要脂肪。这样既能维持胆囊正常收缩,又可避免胆固醇过高。

坚持运动,充足饮水:每周保持至少150分钟的中等强度运动(如快走、慢跑、骑车),促进新陈代谢与胆囊排空。每天饮水1500~2000毫升,有助于稀释胆汁。

警惕发作信号,及时就医

若出现以下症状,可能提示胆囊结石发作或急性胆囊炎,应尽快就医:

右上腹或上腹部持续性疼痛,常于饱餐或进食油腻后发生,

疼痛可向右肩背部放射;

伴有恶心、呕吐、腹胀等消化不良症状;

部分患者可能出现发热、寒战;

若结石堵塞胆总管,可能出现皮肤或巩膜黄染、尿色加深如浓茶。

一旦出现上述表现,尤其是剧烈腹痛持续不缓解或伴有发热时,请勿自行用药,应立即前往肝胆外科或急诊科就诊。

胆结石是一种典型的生活方式相关疾病。它的形成,很大程度上是长期饮食选择与生活习惯累积作用的结果。科学“管住嘴”,并非拒绝所有美味,而是追求更均衡、更健康的饮食模式;“迈开腿”,让身体保持活力。养成规律、科学的饮食与生活习惯,不仅能显著降低胆结石的发生风险,更是为全身健康奠定坚实基础。

(作者:林世钊 福建医科大学附属第一医院 医师)