

# 晨僵有危险,夏日别贪凉

医生:除多锻炼外,女性夏日少露腿露肩

今日女报/凤凰网记者 李诗韵 实习生 周鹏程 通讯员 杨文

清晨是美好一天的开始——呼吸着新鲜空气,伸着懒腰。本想一展身姿,身体却像被定住了一般僵硬发麻、无法动弹。无奈,这样的清晨,便成了疾病信号显露的时间。

晨僵,是不少人都有过的身体症状。你可能忽视了这短短的几分钟,让它自然恢复;你也可能运动锻炼,对抗这样的身体反应……可你一定不知道,身体的晨僵症状是在给你发出怎样的健康“警告”。

## 发出“警告”,晨僵暗示着你有这些问题



专家:  
李宝军

所谓晨僵,记者从医学资料上得知,即是晨起病变的关节在静止不动后,出现较长时间僵硬的一种身体症状。出现晨僵的原因是在睡眠或运动减少时,水肿液蓄积在炎性组织,使关节周围组织肿胀。而患者活动后,随着肌肉的收缩,水肿液被淋巴管和小静脉吸收,随之缓解,多不被人所重视。

然而,晨僵真的只是一

个不用搭理的小症状吗?

“每天晨僵半小时,你就得引起高度注意。”湖南省第二人民医院骨关节科主任李宝军介绍,通常而言,三种骨关节病患者伴有晨僵这一症状——首先,排在第一位的是类风湿性关节炎患者。90%的患者都有出现这一症状,通常僵硬症状超过一个小时。而类风湿性关节炎出现在各个年龄阶段的患者身上,一般来说女性较男性发病率更高。

“老年性关节炎患者可能也会出现晨僵症状,而他们的晨僵往往相对类风湿性关节炎患者时长上较短。”李宝军表示,顾名思义,老年性关节炎常见于老年人,骨

关节炎为一种退行性病变,系由于增龄、肥胖、关节先天性异常、关节畸形等诸多因素引起的关节软骨退化损伤、关节边缘和软骨下骨反应性增生。“这类患者的晨僵时长在半个小时左右。”

除上述情况外,中青年男性也会因病症身体出现晨僵现象。李宝军表示:“中青年男性是强直性脊柱炎的多发性人群。”

强直性脊柱炎是四肢大关节以及椎间盘纤维环及其附近结缔组织纤维化和骨化,以及关节强直为病变特点的慢性炎性疾病。强直性脊柱炎早期无任何临床症状,病人往往不能及时察觉,而失去最佳治疗时机。

## 身体有这些症状,你也得做个检查

**清晨头昏或头痛。**优质睡眠后,早晨醒来时应该感到头脑清醒,神清气爽。如果早晨醒来头脑不清醒,反而昏沉沉的,或者有头晕症状,提示可能患有颈椎骨质增生、血脂增高等疾病。建议尽快到医院做头部、颈部CT检查或者检测血脂等各种血液指标。

**早醒失眠。**凌晨三四点,别人睡梦正酣,你却早早醒来,并郁郁寡欢,难以再次入眠。如果这种情况经常发生,表示你可能有比较严重的神经衰弱,需要从生活习惯上做调整。包括系统的健身活动、旅游疗养,调整过于紧张紧凑的学习、工作方式,养成午睡的习惯等。

**清晨浮肿。**浮肿是机体细胞外液中水分积聚导致的局部或全身肿胀,与身体很多器官的病变有关。除了脸部浮肿,其他部位例如眼睑等疏松部位、身体下垂部位浮肿分别代表肾脏和心脏功能出现问题,若从面部浮肿扩大到全身时,患肾脏疾病的可能性很高,应尽快到医院检查,以确定病因。

**凌晨饥饿。**有些人清晨四五点醒来后感到饥饿难忍、心慌不适,同时伴有疲乏无力,吃些食物后症状有所缓解,这种情况可能是患有糖尿病。不合时宜的胰岛素分泌可以引起饥饿感或低血糖反应,当进食碳水化合物越多时,下一餐前,越容易出现低血糖症状。因此,为了搞清楚凌晨饥饿的原因,建议随时监测血糖的变化。

## 保暖“防僵”,夏天也不能“贪凉”

“晨僵最可能伤害的就是骨头,所以预防晨僵首要须预防三类可引起晨僵症状的骨伤疾病。”李宝军说,避免风寒就是预防类风湿性关节炎一大重要措施,尤其是对于不少女性而言,经常露腿、露肩,使关节部位没有得到有效保护,类风湿性关节炎的发病风险也因此加大。

而湖南省第二人民医院代谢内分泌科副主任医师李毅芳认为,类风湿性关节炎与自身免疫力和环境污染等都有关联,所以,加强锻炼、

增强体质,以防范环境污染、病毒致病等也是防止晨僵的关键。

另外,针对中老年人喜好爬山的运动习惯,李宝军认为,“这样的锻炼方式不利于本身表现为腿脚不灵活的老年人健康,长期如此,也会变加重他们的晨僵症状”。

李宝军建议,预防强直性脊柱炎应当根据体质加强锻炼以增强体质。此外,预防强直性脊柱炎也应“站有站相、坐有坐相、睡有睡相”。除白天我们要有意地纠正

不良姿势以保持生理功能,夜晚时分我们也要依赖床的支撑。所以,睡硬板床也是预防治疗强直性脊柱炎的一大重要措施。而由于饮食中的糖是强直性脊柱炎致病细菌生长和繁殖的必要营养成分,故低糖饮食也是防治强直性脊柱炎的一大关键。

最后,李宝军提醒,除拥有不喜锻炼、不当锻炼等不良生活习惯的人以外,一些重体力劳动者、受家族遗传影响的人也有可能因患有以上三种疾病而出现晨僵。



## 【养生堂·小科普】 宝宝枕秃怎么办

文/李师(湖南省儿童医院新生儿二科)

生活中,几乎每个婴儿从出生后2个月开始都会出现脑后、颈上部头发稀少的现象,只是每个婴儿枕部头发稀少程度不同,严重者枕部几乎见不到头发,医学上称为“枕秃”。如果宝宝枕秃,应根据引起宝宝枕秃的原因对症护理。

1. 加强护理。给宝宝选择透气、高度适中、柔软适中的枕头,随时关注宝宝的枕部,发现有潮气,要及时更换枕头,以保证宝宝头部的干爽。

2. 调整温度。注意保持适当的室温,温度太高引起出汗,会让宝宝感到很不舒服,同时很容易引起感冒等其他疾病的发生。

3. 补钙。如果经医生诊断宝宝确实缺钙,就应及时给宝宝补钙。平常我们所说的“缺钙”,实际上大多数是缺乏维生素D,缺少维生素D会影响宝宝骨骼发育。因此,正常足月儿应在出生后2-4周开始补充维生素D,幼儿在2岁后户外活动增加,饮食种类逐渐多样化,这时就不需要补充维生素D了。

而诊断是否缺钙不能单凭一种体征,如枕秃或头发稀少,应结合年龄、季节、日照、维生素D摄入、喂养情况等进行综合分析,结合微量元素、手腕X线摄片做出正确判断。

OTC 国药准字 Z45022017

# 葛洪<sup>®</sup>桂龙药膏 调五脏治病补身

急病用猛药,慢病用补药,补药之中属膏方

葛洪牌桂龙药膏,精选28味野生中药,久熬成膏分入五脏,药材好药力强,入口即溶易吸收,方中三爪龙、狮子尾等入心经,青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经,老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经,五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经,黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经,祛风湿止痛,活经络补气血,温肾阳调五脏,用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴  
这里有医生一对一指导  
养生知识天天都更新  
食疗药方条条治大病  
扫描二维码 关注五脏健康道



葛洪桂龙药膏以下药房有售:

- 众泽堂大药房 岳麓区咸嘉湖路656号众泽堂大药房(省肿瘤医院后门旁)
- 平和堂药膏: 黄兴中路88号(五一广场)平和堂商厦 岳麓大道57号(奥克斯广场)负一楼华润万家超市 芙蓉区八一一路1号阿波罗广场一楼 岳麓大道57号平和堂商场一楼 韶山北路488号平和堂商厦负二楼



体验热线 400-750-8800

请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用 广西邦琪药业集团有限公司

【禁忌】孕妇及小儿忌用;【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物;其余内容详见说明书。桂药广审(文)第2016030030号