药香溢丹心 同袍战疫情

——长春恒康中医医院助力疫情防控阻击战

和衷共济，风月同天。

新冠肺炎疫情发生以来，全国各地组织医疗队奔赴前线，驰援武汉。在这场和时间赛跑、和死神斗争的战“疫”中，有这样一群人，他们虽然不在疫情最前沿治病救人，却一样坚守岗位，响应号召，任劳任怨，多措并举，主动参与疫情防控工作。他们，就是党支部书记、张海波院长带领下的恒康人，迎难而上，勇于担当。他们的身影，成为我省抗疫前线一道靓丽的风景。

党旗飘扬 恒康人筑起巍然战“疫”堡垒

国家有难，党员先行!

自吉林省人民政府决定启动突发公共卫生事件Ⅰ级应急响应以来，长春恒康中医医院深入贯彻落实上级管理单位对疫情防控工作的要求及部署，党员和积极分子们在疫情防控的关键时刻，挺身而出，递交请战书，以最快速度成立了“疫情防控党员先锋志愿服务队”，利用自己的医学专业知识助力疫情防控。

完善设施设备，设预检分诊处、预检分诊室、隔离室，实行筛查登记，加强宣传引导，严控发热患者转诊流程……党员们身先士卒，率先垂范，用实践行动践行着“不忘初心、牢记使命”的医者情怀。

在医院、在社区、在一线，一个个战斗堡垒巍然矗立，鲜红的党旗在疫情防控一线高高飘扬。

一线守护 逆行人挺起坚毅战“疫”脊梁

疫情紧迫，分秒必争!

恒康人积极响应关于社会组织、广大党员、青年志愿者协助社区开展疫情防控工作的倡议，组织志愿者助力疫情防控工作。

张海波表示，疫情就是命令，防控就是责任。全院上下要坚决贯彻落实习近平总书记关于做好新型冠状病毒感染肺炎疫情防控的重要指示，助力社区共克时艰。在疫情面前，志愿者应充分发挥战斗力，勇挑重任，这是一次严峻考验，也是一次宝贵的政治洗礼。

16人的志愿队伍迅速扩大到35人。这些勇于担当的逆行者，不计报酬，奔忙于疫情防控岗位。深入1个街道、2个派出所、4个卫生服务中心、5个社区等疫情防控难度大、工作人员紧缺的一线，帮助测量往来人员体温、登记消毒、科普宣传、随访企业、电话了解居民居家隔离情况。期间，共测温登记1000余人次，协助消毒300余次，随访企业20余家，电话随访居家隔离人员情况143人，发热门诊及药店50家，共随访4000余次，助力了疫情防控工作。

朝阳区卫健局、清和街道、青云社区、西朝阳社区、南昌社区、万宝社区、普庆社区、清和街派出所、白菊路派出所、前进社区卫生服务中心、永昌社区卫生服务中心、红旗社区卫生服务中心、重庆社区卫生服务中心等十多家单位处处都有恒康中医志愿者的身影。

严峻冷酷的疫情透出温暖和感动,在志愿行动过程中，一批批恒康人被大家熟悉：信息科老党员、一直坚守在防控最前沿的杨中华，带病坚守在工作岗位，从大年初二开始，医院哪里需要到哪里；全力以赴、保障疫情防控物资供应的王庆玲，在大年三十还感冒发烧的她，放弃了回娘家的假期，把刚刚三岁孩子交给家人；预检分诊，每天重复固定动作上百次的岳中敏，孩子还未满百日，在家嗷嗷待哺，在医院拒绝多次后，仍然坚持来到一线参战；00后护士，默默做起了幕后工作的韩云卉，临危受命，一直奋战在一线，从大年初六开始，每天8小时，没有休息过一天.....他们在疫情面前，用点滴小事承载着大爱，用实际行动播撒着“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，赢得了社区工作人员及群众的一致好评,受到了长春市社会组织管理局、长春市朝阳区卫健局、长春市清和街道等单位的高度赞扬，志愿者事迹被多家媒体相继报导。

恒康人用细心换来安心、用爱心凝聚力量，用信心决战疫情，为打赢疫情防控阻击战贡献着青春的力量!

舆论支持 宣传员掀起强大战“疫”氛围

一边防疫，一边宣传!

恒康人以高度的社会责任感，尽己所能贡献着自己的力量。战斗在一线，他们就是最令人信服的流动宣传员。

除了身体力行，恒康人还运用微信公众号、朋友圈、微信群、电子屏、条幅、展架等各种资源，设立疫情防控专题板块，宣传关于新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控知识，发布抗击疫情感动人物事迹，及时进行正面引导、提醒大家不聚餐不走动拜年，注意个人卫生，勤洗手，出门戴口罩等，倡导大家不传谣、不信谣、不造谣。

一个个忙碌的身影，一句句温暖的问候，一次次优质的服务，一遍遍善意的提醒，温暖着每个人的心。

倾力相赠 守护者搭起暖心战“疫”围墙

雪中送炭，共克时艰!

抗击疫情的阻击战打响以来，恒康人响应号召，骨干人员兵分多路，协调多方资源。紧急购置医用外科口罩3000支，连夜打包发往武汉汉江方舱医院，捐赠给在武汉抗击疫情一线的吉林大学第一国家紧急医学救援队，支援疫情防控前线，为逆风前行的医务工作者构筑起一道守护生命安全的防护墙。

2月5日，医院发表抗击疫情倡议书，明确表示将持续捐赠防疫物资助力疫情防控，直至疫情结束。倡议结束后，恒康人陆续为吉林省孤儿学校、朝阳区政协、朝阳区清和街道、朝阳区清河街派出所、朝阳区红旗街道、绿园区蓝天社区、绿园区信阳社区、宽城区永盛社区送去中药汤剂、消毒用酒精、消毒液等物资，截至2月24日，累积捐赠医用口罩6000支、消毒用酒精1.5吨、消毒液原液50余桶、预防用中药汤剂2000余份、清肺排毒汤3000余份。为助力疫情防控，献上恒康人的一片赤诚。

中医助力 传承者托起坚定战“疫”希望

博古纳今，守正创新!

恒康人是中医的传承者。疫情期间，恒康人充分发挥中医药特色优势抗击疫情，有效防控疫情蔓延，奋力筑牢防疫“防火墙”。

1月31日，医院根据各省中医药管理局公布的预防新冠肺炎方结合我省实际气候环境、易患疾病特点，制定了我院的新冠病毒肺炎预防方，精心熬制，免费向市民发放。2月6日，国家卫健委、国家中医药管理局联合发文向全国推荐使用“清肺排毒汤”，医院了解到清肺排毒汤药性温和，功效显著，组方运用麻杏石甘汤、射干麻黄汤、小柴胡汤、五苓散等经典方剂配伍组合，对新冠病毒轻型、普通型、重型患者具有有效的预防和治疗作用，药剂科员工连夜加班加点生产，在完成调剂、审核、浸泡、煎煮、包装等一系列工序后，一袋袋浓浓的中药汤剂“出炉”，汤剂也在第一时间送到疫情防控一线岗位工作人员手中，充分发挥了中医药在疫情防控中的作用。

此外，恒康人根据历代中医先贤运用中医药熏法防治疾病的原理，将苍术、艾叶、佩兰、藿香、石菖蒲、防风、高良姜、薄荷、冰片等十余味中药饮片进行筛选加工，制作成了具有祛瘟除秽、开窍解毒功效的“避瘟香囊”1000支，免费发放给附近居民，为疫情防控贡献出了中医药的力量。

送药到家 中医人传承大爱战“疫”情怀

医者初心，仁心良术!

新型冠状病毒肺炎疫情疯狂施虐，已进入严峻阶段，居家休息、减少人员出行聚集、是阻断疫情传播的最好方式。

张海波院长分别在春节前后先后4次通过电话连线的接入直播室的方式，参加FM99.6长春经济广播《私家医生》栏目，为市民朋友们分享中医春季养生科普知识、疫情居家自我防护常识、心理疏导等内容，并进行在线问诊，解决市民健康问题，为疫情防控做出了积极贡献。

在非常时期，长春恒康中医医院不忘为风湿骨病老患者提供保障!各科室坚守岗位做好本职工作，积极开展省内老患者网上问诊、微信复诊，康复指导、中药调剂、煎煮和配送等一系列工作与服务，为疫情防控贡献力所能及的力量。

一份份药品以最快的速度送到患者手中，确保患者能及时吃上放心药。这就是恒康人的医者仁心!

新冠肺炎疫情爆发，牵动着每个人的心。恒康人在上级管理单位的领导下，积极履行社会责任，践行民营医疗机构的社会担当。

医者不会忘记，恒康人默默地倾情守护；

社会不会忘记，恒康人敬业的执着担当；

城市不会忘记，恒康人坚毅的战疫背影；

历史不会忘记，恒康人赤诚的医者情怀。

疫情终会过去，春天总会到来，恒康人愿意与党和人民一起，战斗到底，一起守护国泰民安!

博古纳今 守正创新

长春恒康中医医院

CHANGCHUN HENGKANG T.C.M HOSPITAL

（内部资料 免费赠阅）

第三期 2020年4月8日 农历庚子年三月十六

主办：长春恒康中医医院
吉林省中医药学会风湿病专业委员会
长春中医药大学风湿病研究所

地址：长春市朝阳区建设街1277号(建设街与德惠路交汇处) 电话：0431-86177879 85912120 邮编：130061 邮箱：fengshiyiyuan@163.com 网址：www.cchkzyy.com

筑牢“环卫防线”助力疫情防控!

——我院开展三八节“最美环卫人”公益体检活动

三八节来临之际，为了致敬在疫情防控一线贡献着自己的力量,始终坚守在工作岗位的环卫工人。我院携手朝阳区政协、朝阳区红旗街道、绿园区普阳街道开展了三八节“最美环卫人”公益体检，以活动月的方式陆续为百名一线环卫工人送上了一份贴心的健康礼物。

为了在疫情防控期间,最大限度减少人员聚集。3月7日，我院预约了红旗街道辖区的22名环卫工人进行了体检，现场配备了专人维持秩序，严格限制体检人员排队的间距。本次体检我院精心为环卫工人制定了包含血常规、尿常规、血糖、血脂、肝功、肾功、心电图、胸透、乳腺彩超、甲状腺彩超、妇科彩超、风湿四项、骨密度检测、中医体质辨析等体检项目的专属体检套餐，全方位的为每一位环卫工人进行健康体检，从而使她们了解自己的健康状况，达到病症及早发现、无病心安的目的。

此外，我院门诊专家冷风春主任、冷子斌医生还为前来体检的环卫工人，提供了中医诊脉，义诊咨询等服务。活动现场，每人发放医用外科口罩、酒精消毒液、自制中药“避瘟香囊”等防疫物资，助力她们坚守防疫一线，保障城市正常运行，尽一份绵薄之力。

通过体检，一方面让环卫工人了解自身的健康状况，使隐藏的疾病能够早预防、早发现、早治疗，保障环卫工人的身体健康。大家表示将更努力地做好本职工作，使城区的环境卫生面貌更加整洁靓丽。

我院党支部书记、院长张海波表示：“宁愿一人脏，换来万家洁”，春夏秋冬、白天黑夜、风霜雨雪，是环卫工人默默地用汗水创造出洁净优美的城市环境。关心环卫工人，不应仅在疫情时期，关注她们的健康，不该只是一句简单口号，一定要实实在在的行动并坚持下去。接下来，我院将继续开展各种类型的公益活动来帮助和关怀更多的环卫工人，为她们健康提供更多保障。

又到一年春分日 风湿贴敷正当时

——长春恒康中医医院“春分贴敷”开始啦!

3月20日是春分日，俗话说“一年之计在于春”，这一天阴阳二气达到平衡的状态，此时正是“春分贴敷”的最佳时机。今年，我院通过媒体对外征集500余名额进行免费贴敷，为风湿病患者撑起了健康“保护伞”。

我院风湿科团队按照“春分贴敷”的适用范围，以中医经典为基础，总结数位名老中医的临床经验，精选中药，合理配伍，精心炮制成药丸，采用中药外用穴位贴敷手段为市民进行了贴敷。我院风湿科曹贵文主任为前来贴敷的市民进行了义诊。贴敷过程中，医生还向市民宣传讲解了“春分贴敷”的相关知识，提供了免费咨询、健康教育指导及穴位贴敷注意事项等，热情周到的服务受到了市民的好评。

春分是二十四节气中气温变化最为显著的节气。由于阴阳转化,节律变动剧烈,人体内部容易阴阳失衡,不能适应环境变化,导致免疫力出现异常而致气血、经络运行不畅。因此,春分也是风湿免疫性疾病新生和复发的高峰时节。在春秋分节气进行贴敷,可以调节人体阴阳水平,达到祛风除湿、活血化瘀、通络止痛、调节免疫、减轻临床症状、控制疾病活动的作用中，能够提早治疗和预防风湿免疫病。

虽然疫情日渐平稳,但防控仍旧不能忽视。我院为了最大限度减少人员聚集，此次采取了预约分散式贴敷，现场进行实名登记并测量体温，还配备了专人维持秩序，严格限制体检人员排队的间距，最大限度降低了接触的可能性。

我院已经连续多年开展中医传统疗法的贴敷活动，“春分贴敷”是继“三伏贴”、“三九贴”贴敷的一次新的尝试。希望能以此为契机，推广更多的中医适宜技术，通过中医药“简、便、验、廉”的优势,让老百姓从中了解到中医传统文化的魅力及优势、真正得到健康和实惠。

强化内部培训学习 提升整体防控能力

——我院开展新型冠状病毒肺炎诊疗方案解读学术讲座

为了有效应对新型冠状病毒感染疫情，让中医药积极发挥作用,提升医院防控能力。3月5日下午，我院在六楼多功能会议室举办了主题为《认清新型冠状病毒肺炎，不负中医“逆行者”天使担当》的学术讲座，由我院疗区主任、硕士生导师郭宜民教授主讲，全院30余名医务人员现场聆听了讲座。

讲座深入浅出、通俗易懂，首先郭宜民主任阐述了中医药对新型冠状病毒肺炎（简称新冠肺炎）的认识，分析了中医药在新冠肺炎防控工作中的独特优势和作用，并提出如何更好地发挥中医药在新冠肺炎防控工作中的作用，中医药防治重大传染病的策略和科学依据。紧接着，他对国家新型冠状病毒肺炎诊疗方案（第七版）中医部分进行了全面解读。

全场讲座，层次清晰、思路明朗。郭宜民教授多次强调中医药在新冠肺炎疫情防控阻击战中，发挥了不可替代的作用，向所有勇敢逆行的中医药人和医务工作者致敬。他旁征博引，板书工整精练，把诊疗方案中的知识点讲解的透彻明了，结合自己多年来诊治间质性肺炎、肺纤维化等呼吸系统疾病的经验，给与会听众带来一场学术的饕餮盛宴。

此次学术讲座的举办，与会人员表示受益匪浅，为充分发挥中医药优势，提升我院医务人员中医药防控疫情能力起到了积极的作用。

长春恒康中医医院

公益义诊、科普咨询、我们在您身旁!

弘扬中医药文化、振兴中医药事业、培养中医药人才、推广中医药适宜技术、为百姓健康保驾护航!

二级甲等中医医院，吉林省、长春市城镇职工基本医疗保险、城乡居民医疗保险定点医院 电话：400-617-8120

长春恒康中医医院

本期大事记

- 2月11日 我院成立志愿者服务队协助街道、社区、派出所、社区卫生服务中心等单位开展疫情防控工作。
- 2月13日 我院紧急购置医用外科口罩，捐赠给在武汉汉江方舱医院抗击疫情的吉林大学第一国家紧急医学救援队。
- 2月24日 我院完善疫情防控应急预案和工作措施，在上级管理单位的监督下全面复工，运行平稳安全有效。
- 2月27日 我院手工制作“避瘟香囊”，免费发放给附近居民及社区的工作人员，助力疫情防控。
- 3月1日 我院为员工的家属送口罩，以此确保全体员工家属的健康。
- 3月2日 我院开展了住院发热患者排除新冠肺炎流程应急演练，为应对复工后可能出现的突发疫情提供了有力保障。
- 3月5日 我院疗区主任郭宜民教授主讲了主题为《认清新型冠状病毒肺炎，不负中医“逆行者”天使担当》的学术讲座。
- 3月6日 普庆社区党委将我院党支部与长春市税务局稽查局党支部紧密连理，并相互送去节日的问候。
- 3月7日 我院携手朝阳区红旗街道、绿园区普阳街道开展了三八节“最美环卫人”公益体检活动。
- 3月8日 由我院张海波院长监制，我院出品的以歌颂中医药抗击新冠肺炎疫情为内容的公益歌曲《生命中的太阳》在QQ音乐首发。
- 3月16日 我院“流动体检车”来到了位于惠工路的一家驾校，为参加报考驾照的人员进行了“上门”体检。
- 3月20日 我院开展了“春分贴”免费贴敷及义诊活动，为风湿病患者撑起了健康“保护伞”。
- 3月20日 我院在长春市委宣传部、长春市文明办开展的“长春好人”评选表彰活动中，被授予“长春好人·最美抗疫团体”先进称号。
- 3月20日 我院在吉林省社会组织管理局和中共吉林省社会组织联合党委办公室联发的《关于对参与新冠肺炎疫情防控工作表现突出的吉林省福建商会等社会组织进行表扬的通报（二）》中予以通报表扬。
- 3月21日 在“吉林省中医药学会、吉林省中医药健康产业协会、吉林省民营中医医疗机构协会”三会联合下发的《关于表彰“抗疫防疫工作表现突出”的团体会员及个人会员的决定中》，我院院被授予“抗疫防疫工作杰出贡献奖”、我院党支部书记、院长张海波同志被授予“抗疫防疫工作杰出贡献奖”和“抗疫防疫科普工作先进个人”荣誉称号。
- 3月23日 我院携手长春市朝阳区政协文教委开展了以“为环卫工人免费体检，送防护口罩，防疫香囊”为内容的公益活动。
- 3月24日 朝阳区妇联主席康平，副主席张宇一行来我院参观调研，指导妇女工作。
- 4月3日 我院参加了普庆社区党委组织召开的党建联盟联席会议暨党建联盟单位签约仪式。

“抗击疫情，与爱同行”

——鲜花送给疫情防控的最美“白衣天使”

疫情就是命令，防控就是责任。她们，舍小家、顾大家，冲锋在疫情防控一线，在疫情面前，充分发挥“半边天”作用，她们就是最美丽的巾帼志愿者。3月6日，三八国际妇女节前夕，为了加深党建联盟单位的互相联系，甘当“红娘”的普庆社区党委将我院党支部与长春市税务局稽查局党支部紧紧地联系在一起，稽查局的6位女中层利用自己的午休时间，带着美好的祝福为我院参与疫情防控的“白衣天使”志愿者们送上美丽的花束，并送去节日的问候。

疫情防控期间，我院与长春市税务局稽查局在社区党建联盟单位活动中建立了联系。我院的党员志愿者负责社区服务点、派出所、留观站等点位的人员测温登记和消毒工作。稽查局的党员们是社区的街路巡逻突击小分队，负责巡视社区里的街路和无法临时封闭管理的小区庭院；大家都有各自的分工和服务内容，彼此见面也只有打个招呼然后测温登记的时间，但是付出的辛苦大家都看在眼里，记在心里。一场因疫情防控开展志愿服务的两家社区党建联盟单位就这样碰了面。大家都互相打招呼说：“以前是在学习中相遇，今天我们又在防控一线见面，咱们都是志同道合的战友!”时值三八妇女节的来临，为了加深党建联盟单位的互相联系，感恩这些始终奋战在疫情防控一线的志愿者们无私付出，才有了今天这温馨一幕。

大家在收到鲜花后纷纷表示，如此暖心的举动让我们提前感受到了节日的氛围，同时更增加了我们共同战胜疫情的信心与决心。我院为了表达感激之情，回赠了“避瘟香囊”，以表敬意。我院党支部书记张海波院长表示：“中医治疗在这次的疫情当中发挥了很大的作用，所以我们医院也根据这次的疫情，手工制作了“避瘟香囊”。你们送我们温馨，我们送你们健康，“疫情不退,我们不散”,希望我们巾帼志愿者的共同努力,为疫情防控做出更大的贡献。

肯定“巾帼”成绩 指导妇女工作开展

——朝阳区妇联领导到我院调研指导妇女工作

3月24日上午，朝阳区妇联主席康平，副主席张宇一行来我院参观调研，指导妇女工作。我院党支部书记、院长张海波，支部组织委员王庆玲等相关人员陪同调研。

在座谈会上，我院党支部书记、院长张海波对康平主席一行指导工作表示热烈欢迎。随后，张院长通过医院“妇女工作开展情况”、“关爱妇女儿童社会公益活动开展情况”以及“关心女职工生活”等方面进行了简要的汇报。康平主席在听取汇报后，高度赞扬了我院妇女工作取得的优异成绩，对我院能够坚持“关爱妇女儿童，坚守爱心奉献”表示赞扬。特别对我院在疫情期间做出的突出贡献表示肯定，对巾帼不让须眉，积极投身疫情防疫工作的志愿者给予了高度评价。

康平主席表示，区妇联将以此次调研为契机，深度指导医院开展妇女工作，帮助医院解决妇女工作中面临的各类实际问题。同时希望医院能够成立妇委会积极组织女职工参与民主管理，提高女职工代表参政议政能力；充分了解基层妇女群众的心声，做广大妇女的贴心人；引导医院全体职工注重家庭、注重家教、注重家风，重视发挥道德的教化作用，将家风建设摆在重要位置；同时期望双方今后在为妇女、儿童提供更好服务的领域密切联系，深化合作，结合医院特点，联合开展社会公益的活动。

张海波院长表示，医院将在区妇联的指导下，充分发挥自身优势，以关爱妇女为目标，以联系妇女、服务妇女、教育妇女、维护妇女合法权益为根本任务，围绕医院中心工作，广泛开展了一系列的巾帼展风采等活动；切实加强女职工的思想建设，推动创建学习型女职工组织；树立以人为本的思想，带着感情真心实意地为女职工解决困难；进一步发挥社会组织力量，做社会公益事业的推动者，助力妇女儿童民生改善，为妇女儿童事业做出了不懈的努力。

党建凝聚合力 联盟助推发展

4月3日上午，清和街道普庆社区党委组织7家党建联盟单位代表在社区会议室召开了党建联盟联席会议暨党建联盟单位签约仪式。我院作为联盟单位出席了会议。

会上，普庆社区党委副书记钱琳琳通知宣读了社区党委写给各联盟单位的感谢信，感谢联盟在疫情防控工作开展以来对社区工作的帮助和支持。随后，刘志洁书记就今年以来社区开展的各项主要工作，如四项清单的实施、七一建党系列活动、党员志愿服务、党建联盟活动等做出动员部署。

我院党支部组织委员王庆玲代表党支部与普庆社区党委签订了共建协议，协议中写明下一阶段党建工作目标，共商辖区经济发展事宜，为今后社区工作更好更快发展打下基础。社区党委还给我院送上了表彰奖状及证书，感谢联盟单位在疫情防控期间的辛苦付出。

我院将以此次会议为契机，与社区及联盟单位一起，在组织共建、社区共治、资源共享、活动共办、和谐共创等方面共同发力，为搭建起党员全面服务群众的新平台做出积极贡献。

认识风湿病，专家教您走出风湿病防治误区！

说起风湿病，人们都会不假思索地说“不就是风湿和类风湿嘛”，真的如此吗?我院张海波院长将带您认识风湿病，教您如何走出风湿病防治误区！

张海波 长春恒康中医医院院长

社会任职：

世界中医药学会联合会风湿病专业委员会常务理事

国家第五批名老中医专家学术经验继承人

国家中医药管理局中医药文化科普巡讲专家

中华中医药学会风湿病专业委员会常务委员

吉林省第十五批享受省政府津贴专家

吉林省中医药学会风湿专业委员会主任委员

吉林省中西医结合学会风湿病专业委员会副主任委员

学术成就：

在学术研究上，完成省级科技成果5项，出版著作5部，发表国家级核心期刊风湿病类学术论文20余篇，承办中医风湿病国家级继续教育项目8次。

01 你了解风湿病吗?

风湿病有广义和狭义之分，广义的风湿，是以肌肉关节疼痛为主的一类疾病的总称。狭义风湿，一般是指传统上所说的风湿性关节炎，也就是现在经常说的风寒湿性关节痛。近年来，风湿病的发病率在我国呈快速增长趋势，其中被世界卫生组织称为五大顽疾之一的类风湿关节炎在我国患者近520万。

02 风湿病的常见症状有哪些?

疼痛 、关节肿胀、发热 、麻木、多汗、皮肤硬化、肢节屈伸不利 、皮肤红斑、皮下结节、 晨僵、畏恶风寒、口眼干燥 、口腔溃疡、 脱发。

03 风湿病的常见误区?

误区一：风湿病就是免疫力降低。

风湿病属于自身免疫系统疾病，免疫功能紊乱导致抗病能力低下，并非免疫力降低。

误区二：老年人才会患风湿病。

不单是老年人，所有年龄的人包括儿童都会患风湿病。

老年人常见：骨关节炎，类风湿关节炎，干燥综合征，风湿性多肌痛，痛风等。

育龄期女性：系统性红斑狼疮。

年轻男性：强直性脊柱炎。

儿童：风湿病，幼年型类风湿关节炎，儿童狼疮。

误区三：因为在潮湿环境中生活、工作所致。

风湿病可发生在各种气候环境中，主要是与免疫相关。但关节痛的疾病，例如类风湿关节炎，防寒保暖，避免接触冷水、避免在湿冷的环境中工作可以改善症状，减少发作。

误区四：风湿病是炎症，需要使用抗生素。

风湿病，多种炎症指标升高，常可见到血中白细胞升高，常被称为炎症。但除了风湿热是链球菌感染以外，需要使用抗生素外。其他大多风湿病并没有细菌感染，而是自身免疫性炎症，不是感染性炎症，不需要使用青霉素等抗生素。

误区五：激素(强的松)不能服，副作用大。

只有少数风湿病需要使用激素治疗，是有严格指征的。长期服用激素可能产生胃粘膜糜烂、骨质疏松、发胖等，但一般服用激素的同时会加用相关药物防治这些副作用。患者不必“望激素而生畏”。

对于狼疮等需要使用激素的疾病，错过了最佳治疗时机导致脏器衰竭。同时不能擅自突然停用激素，可能导致严重后果危及生命。

许多非专科医生可能存在不正确使用激素或滥用激素，需要去风湿病专科就诊。

误区六：西药副作用大，中药副作用小。

“是药三分毒”，不论中药、西药都是如此，如果能够在医生的指导下服药，其安全性是有保障的。

值得警惕的是，很多所谓的“民间偏方”、“神医神药”，利用患者求医心切的心理，迷惑患者，上当者甚多。不仅花了冤枉钱，还耽误了疾病的治疗，有时还会因其中含有激素或损伤肝肾的成分，导致严重副作用。

因此，如果怀疑患了风湿病，应该到正规医院就诊，最好到风湿病专科检查和治疗。

误区七：不舒服就停药

危害：导致病情复发

任何药物都可能出现不良反应。但不良反应发生比较低，尤其在医生指导下服用一般是安全的。

关键在于要注意观察药物的不良反应，及时向医生反映沟通，不能一味的畏惧副作用，或因一个药物发生不良反应就不敢尝试应用其他药物。

误区八：我都好了，自己就把药停了。

对于需要服用多久的药物，目前尚无统一停药标准，需要个体化治疗。一般情况下病情控制后仍需要维持治疗，大约3–5年，甚至更长。

风湿病多不能根治，但可以控制，且病情控制后可逐渐减停药物，少数患者可以全部停药。

擅自停药可导致复发，并且由于药物起效慢、停药后药效仍可持续一段时间，停药初期并不能感受到异常；一定要坚持长期治疗；建议如病情控制良好，到正规风湿病专科逐步减停药物，不要擅自停药。

误区九：得了风湿病，是不治之症?

由于风湿性关节病治疗期长，间断反复发作。许多患者将风湿病当做不治之症，产生悲观情绪，放弃治疗，错过最佳治疗时期。

随着医疗水平的飞速发展，风湿病早已不是不治之症。它和糖尿病、高血压一样，是慢性病，不必过分担心，正规治疗和坚持随访；多数患者病情可以得到控制，像正常人一样工作生活；并不会产生像癌症一样的严重后果。

相反也有人认为关节、腰腿疼痛不是大病，吃些止痛片即可，导致疾病发展，累及内脏甚至发生多脏器功能衰竭。

04 怎样预防风湿病?

1、争取早期诊断、早期治疗。虽然该病致残率比较高，如果患者能够早期诊断及早期治疗，能够控制其发展，减少致残率，甚至有些情况可能会治愈；

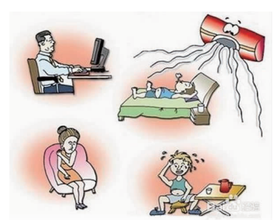
2、注意加强锻炼，增强体质。经常参加体育锻炼或者生产劳动，可以强健体魄，提高患者的抗风寒能力；

3、避免风寒湿邪的侵袭。患者劳动或者运动后不可以趁着身上的汗比较多的时候进行冷水洗浴，还有不要吹风扇，另外居住环境要尽量的阳光充足；

4、注意劳逸结合，过度的劳累也有可能导致风寒湿邪的趁虚而入，做到劳逸结合饮食有节起居规律；

5、保持正常的心理状态，避免精神受到比较强的刺激；

6、注意预防和控制感染。尤其是预防上呼吸道感染，因为有些情况像扁桃体炎，咽喉炎，鼻窦炎都有可能会导致风湿性疾病的产生。



风湿病的治疗是一个长期的过程，需要患者长期的配合。诚挚的希望，通过医务人员的努力可以给您提供更多的帮助。