

### 一图读懂

## 《生物安全法》

今年4月15日是第7个全民国家安全教育日，也是《中华人民共和国生物安全法》正式实施一周年。这是生物安全领域的一部基础性、综合性、系统性、统领性法律，标志着我国生物安全进入依法治理的新阶段。



#### 什么是“生物安全”？

指国家有效防范和应对危险生物因子及相关因素威胁，生物技术能够稳定健康发展，人民生命健康和生态系统相对处于没有危险和不受威胁的状态，生物领域具备维护国家安全和持续发展的能力。



生物安全法还明确了政府等公共管理部门、科研院所、医疗机构、企事业单位、新闻媒体和社会公众在生物安全方面的权利义务。

#### 我国生物安全领域有哪些风险？

生物安全法系统梳理了当前我国生物安全领域存在的8方面主要风险：

1. 重大新发突发传染病、动植物疫情
2. 生物技术的发展
3. 实验室安全
4. 人类遗传资源和生物资源安全
5. 外来物种入侵和生物多样性
6. 微生物耐药
7. 生物恐怖袭击
8. 生物武器威胁

#### 维护生物安全的主要原则是啥？

维护生物安全应当贯彻总体国家安全观，统筹发展和安全，坚持以人为本、风险预防、分类管理、协同配合的原则。

#### 如何筑牢生物安全防控制度？

生物安全法全链条构建生物安全风险防控“四梁八柱”，建立健全了11项基本制度：

1. 生物安全风险监测预警制度
2. 风险调查评估制度
3. 信息共享制度
4. 信息发布制度
5. 名单和清单制度
6. 标准制度
7. 生物安全审查制度
8. 应急制度
9. 调查溯源制度
10. 国家准入制度
11. 境外重大生物安全事件应对制度



依法应当报告的，任何单位和个人不得瞒报、谎报、缓报、漏报，不得授意他人瞒报、谎报、缓报，不得阻碍他人报告。

(来源：中国健康教育中心)

为进一步宣传普及卫生健康知识、全面提升居民健康素养水平，着力培育青少年养成科学健康文明的生活习惯，倡导人人成为健康第一责任人，人人参与健康文明生活方式。4月7日，开远市大庄卫生院的6名志愿者走进大庄中心校，开展“健康第一责任人”文明



## 省委省政府为云南省援沪医疗队首批队员送行 王宁出席仪式并讲话 王子波为医疗队授旗



4月4日上午，省委、省政府在昆明长水机场举行仪式，为云南省援沪医疗队首批203名队员送行。省委书记王宁出席仪式并讲话，省委副书记、省长王子波为医疗队授旗。

这支援沪医疗队，是云南派出的精兵强将，是上海抗疫目前急需的医务人员。大家精神抖擞、斗志高昂，怀着坚定的决心和必胜的信念踏上行程。队员们表示，滇沪一家亲，上海与云南长期以来结下了深情厚谊，脱贫攻坚伟大斗争中上海给予了云南大力帮助，云南永远不会忘记。现在上海遇到困难，支援上海抗疫既是云南义不容辞的责任，也是光荣神圣的使命。一定坚决服从党和国家统一指挥、统一部署、统一协调，坚决服从上海市委、市政府工作安排，兢兢业业、认真负责，坚决完成任务，

(来源：云南发布公众号)

## 开远市大庄卫生院进校园开展“健康第一责任人”文明健康生活方式宣传活动

健康生活方式宣传活动。此次活动共有78名学生参与，发放宣传资料、学习用品300余份。

“同学们，谁能上来给我演示一下你们平时是怎么洗手的？”

活动中，大庄卫生院志愿服务团队以观看动漫科普视频、现场演示、互动等形式向学生们讲解“三减”即“减盐、减油、减糖”；“三健”即“健康口腔、健康体重、健康骨骼”等卫生健康知识，积极倡导“社交距离、勤于洗手、常消

毒、不聚集、分餐公筷、革除陋习、科学健身、控烟限酒”的健康文明生活方式，让同学们树立“每个人是自己健康第一责任人”健康理念，宣传健康文明生活方式相关知识。授课结束后，志愿者还为参加活动的学生们进行了口腔检查，在检查过程中发现学生的不良生活习惯，在检查过程中发现学生的不良生活习惯，在检查过程中发现学生的不良生活习惯，及时进行纠正，指导同学们从日常生活中养成健康文明的生活方式，合理膳食、适量运动，保持身心健康。

“医生阿姨今天教了我们正确的洗手手法，才知道之前自己洗手太马虎了，我以后一定按照正确的方法洗手。我还要回家教爸爸妈妈和奶奶正确的洗手手法，养成健康文明的生活方式。”参加活动的李同学说。

(来源：开远市卫生健康局)

决不辜负以习近平同志为核心的党中央和全国全省各族人民的殷切期盼。

特别是把中西医结合等方面积累的救治好经验好做法带到上海，为上海抗疫贡献云南力量。大家表示，一定在工作一线建立坚强有力的基层党组织，打造充满凝聚力、战斗力的集体，共建关心关爱、互帮互助的大家庭。一定做好个人防护、注意自身安全，带着政治使命和工作责任感，平平安安、健健康康返回云南。

连日来，我省根据国务院联防联控机制统一安排，从9家省级医疗卫生机构和9个州（市）104家单位，组织骨干力量组建援沪医疗队，抽调了1个检测能力10万管/日的气膜实验室支援上海核酸检测工作。为支援上海抗疫，我省还组织了500名医疗救治人员、500名核酸采样人员，随时准备驰援上海。省委常委、常务副省长刘非主持仪式，崔茂虎、李玛琳、孙灿出席仪式。省级有关部门和单位负责同志参加。

# 云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第四期 总第224期 2022年4月26日

准印证号：(53)Y000318 印数：500份 发送对象：各州(市)健康教育所(科) 健康教育协会会员单位

云南省人口和卫生健康宣传教育中心 主办 内部资料 免费交流



基本国情决定的，是由我国始终坚持的“人民至上、生命至上”理念决定的。

推进疫情防控，要算眼前账，更要算长远账。短期来看，因为疫情防控，一些地方经济社会、群众生活确实会受到影响，但从一个国家、一个整体来看，防止疫情扩散，换来的是更大范围、更广泛的百姓正常生产生活，是更加宽松、稳定的经济社会发展环境。经济社会正常动态循环的恢复以疫情的有效防控为前提，疫情越早得到控制，经济社会发展受到的影响就越小。相反，如果错失抗疫的最佳时机，导致疫情传播面扩大，付出的代价会更高，对经济社会和人民健康造成的损失会更大。“动态清零”较好地平衡了疫情防控和经济社会发展之间的关系，能够让我们用最小的代价实现最大的防控效果，最大限度减少疫情对经济社会发展的影响。也正因此，我们必须坚持“动态清零”总方针不动摇、不动摇，坚定信心，更加坚决果断，把各项防控措施落实到每一个环节。”为什么要坚持“动态清零”？为什么说“动态清零”是现阶段基于我国当前疫情形势的最佳选择？能否正确认识这些问题，关系战役力量的凝聚，关系疫情防控工作大局。

应该看到，对凶猛疫情采取严格防控措施，难免会对经济社会发展、人民生活造成一定的暂时影响。确定抗击疫情最佳方案，关键在于如何用更小成本在更短时间内控制住疫情，减少疫情带来的不利影响，以良好的防控成效保障经济社会持续健康稳定发展。

我国坚持“动态清零”，是落实“人民至上、生命至上”理念的基本要求。从病毒特点来看，奥密克戎变异株具有传播速度快、隐性感染和轻症病例比例高等特点，更容易造成大范围的传播。如不及时从严防控，势必令易感人群感染风险加大，最终将形成规模性反弹，进而引发群众恐慌，造成医疗资源挤兑，让正常的就医需求无法得到保证。从我国国情来看，60岁及以上人口达2.67亿。数据显示，还有超5000万老人未完成新冠疫苗全程接种。奥密克戎变异株本身的致病性虽然不及其他毒株强，但绝不是“大号流感”，对高龄患者、合并严重基础病患者等特殊人群具有潜在严重威胁。可以说，“动态清零”是由我国

实践是最有力的说服。2021年，德尔塔变异株带来的疫情一度波及20余个省份，我国坚持“动态清零”总方针，迅速采取防控措施，迎战德尔塔变异株，有效处置30余起聚集性疫情，基本用一个潜伏期(14天)就控制住疫情。这也充分说明，“动态清零”是符合我国国情、符合科学的，是我国当前抗击疫情的最佳选择，力争在短时间内做到“动态清零”是最经济、最有效的疫情防控策略。

当前，上海市各项疫情防控措施正在发挥作用，上海有基础、有条件、有能力实现“动态清零”。虽然上海市报告的感染者数量处于高位，但按照奥密克戎变异株流行的指数型增长的参数来看，没有出现指数型上升态势，表明采取的防控措施遏制住了指数型上升的势头。处在这样一个关键时期和胶着状态，必须牢牢抓住这个时间窗口，以快制快，尽快阻断社会面传播，共同战胜疫情。坚持“动态清零”总方针不动摇，从严从紧、从细从实抓好疫情防控各项工作不松劲、坚定信心、连续奋战，我们相信，上海一定能战胜眼前的困难，打赢这场疫情防控攻坚战。

来源：《人民日报》(2022年04月13日第04版)

## 国家卫生健康委 2022年4月7日



## 世界卫生日主题发布会 (节选)

【中央广播电视总台央广记者：】4月份是爱国卫生月，请问今年爱国卫生月将采取怎样的重点行动来践行健康中国的理念，同时如何让更多居民参与其中？

【毛群安：】新冠肺炎疫情发生后，习近平总书记多次就倡导文明健康、绿色环保的生活方式作出重要指示，要求开展健康知识普及，树立良好的饮食风尚，推广文明健康的生活习惯。为了贯彻落实习近平总书记的重要指示精神，推动各地将新冠肺炎疫情防控期间形成的好经验、好做法，长期坚持下去，引导群众养成并践行文明健康、绿色环保的生活方式。去年，全国爱卫会、中央文明委和健康中国行动推进委员会联合启动了为期两年的倡导文明健康绿色环保生活方式活动，去年和今年爱国卫生月的活动主题都确定为“文明健康 绿色环保”，目的是将有关工作真正落实，推动群众文明健康习惯的养成，助力疫情防控。今年爱国卫生月活动是在去年开展相关活动的基础上进一步深化推进层次，主要是四个方面：一是进一步深化科普活动，让文明健康的理念逐步深入人心；二是进一步强化实践活动，让低碳环保生活走进千家万户；三是持续开展相关活动的同时，让文明健康的理念逐步深入人心；四是进一步强化实践活动，让低碳环保生活走进千家万户；三是持续开展相关活动的同时，让文明健康的理念逐步深入人心；四是进一步强化实践活动，让低碳环保生活走进千家万户。



来源：国家卫健委官网





## 良好睡眠 健康同行

今年“世界睡眠日”的主题是“良好睡眠，健康同行”。意在揭示睡眠与身体健康间千丝万缕的联系。而我们一生有三分之一的时间都是在睡眠中度过的。对于睡眠的认知，您了解多少？有人要问，打鼾是睡得香、睡得好的表现吗？熬夜真的很时尚吗？孩子打鼾正常吗？云南省第一人民医院睡眠医学中心睡眠专科医师黄代金为您一一解答。

### 什么样的睡眠才算是健康的睡眠？

世界上所有的生物都需要睡觉，就像呆萌的考拉每天要花 20 个小时以上的时间来睡觉，勤劳的骏马每天只需要 3 小时的睡眠，而我们人的一生有三分之一的时间都是在睡梦中度过的。我们人类的正常睡眠包括充足的睡眠时间、正常的睡眠结构和连续而稳定的睡眠周期三个要素。良好的睡眠首先要保证有足够的睡眠时间，对于睡眠时间的要求大家是比较熟悉的，大家都知道青壮年成年人每天要睡 7-8 小时，但大家可能不知道的是这个睡眠时间的需求在不同年龄阶段是不一样的。

### 我们正常的睡眠结构是怎么样的？

人的 24 小时状态共分为 4 个阶段，分别是清醒期、浅睡期、深睡期和快眼动（做梦）期，每一个睡眠期各占一定的比例，浅睡大约占 50%-60%，深睡占 20%-25%，做梦占 20-25%，这个就是正常的睡眠结构。有的人尽管总睡眠时间已经达到或者超过了 8 小时，但如果其中深睡眠的比例减少或者缺失的话，那也是属于睡眠有问题的。此外，正常的睡眠还具有一定的连续性，都是从清醒进入浅睡，然后到深睡，最后进入做梦，这就完成了一个睡眠周期，正常人的睡眠周期大概 90 分钟，之后又会回到浅睡、深睡，做梦这样周而复始。一个良好的睡眠需要经历 4-6 个睡眠周期。如果有人睡眠时间和睡眠结构都正常，但是睡眠一开始就进入做梦而不是按照正常的睡眠周期，这样的情况也是属于

异常的睡眠。因此，正常健康的睡眠应当包含充足的睡眠时间、正常的睡眠结构和连续而稳定的睡眠周期。当然，如果实在搞不清楚，那么就简单的来看第二天起床后及整天的精神状态，只要睡眠后整天精力充沛、心情愉悦、胃口良好、工作积极，那就说明睡眠状态是正常的。

### 打鼾是睡得香、睡得好的表现吗？

打鼾分为两种情况：第一：打鼾声音不太响亮，鼾声比较均匀，侧身睡时鼾声就会消失，这种情况说明上呼吸道阻塞不太严重，不需要特殊处理。

第二：鼾声非常响亮，频率完全不规则，鼾声高低不均、时有时无，甚至中间会有大于 10 秒以上的停止，严重的会在睡眠中憋醒，这种情况就很严重，同时也非常危险，严重者会发生意外危及到生命。所以这些人有的就会表现为一粘枕头就睡，睡眠中汗多，起夜小便，早上起床口干舌燥，头昏头痛，白天、甚至开车都会打瞌睡，容易疲劳，早上起床以后血压升高，甚至血糖升高。如果打鼾伴有上面这些症状或者并发症要及时到医院就诊，进行睡眠监测明确诊断。

### 21 世纪健康睡眠最大杀手是什么？

到了 21 世纪，电子产品在我们生活、学习、工作中非常普遍。高科技电子产品让世界似乎变的越来越小了，临睡前看手机直到困得不行才放下睡觉。但是人们总是高估自己的自控力，觉得自己可以把握住玩手机的度，控制睡觉时间，结果拿起手机很难放下，周而复始，如此往复，最后睡眠时间越来越晚，睡眠质量越来越差。同时手机等电子产品所产生的蓝光对大脑有很大影响，还会加速人的衰老，减损寿命，造成大脑神经退化，损害视网膜细胞，干扰我们的昼夜节律，从而导致失眠。21 世纪破坏睡眠最重要的因素之一就是手机，建议大家睡前 1-2 小时尽量不要长时间使用手机。

### 熬夜是一种时髦？还是时尚？

熬夜不是一种时尚，熬夜只会损伤身体。因为睡眠对身体健康的重要性是不言而喻的。当长期睡眠受到破坏或失眠时，就会对生理功能和身体健康造成重大影响，会严重损害人体的免疫功能；损害心血管系统；损害代谢和内分泌系统；损害大脑和神经系统。所以建议大家晚上 23 点左右上床睡觉，每天睡觉的时间控制在 7-8 小时。

“我家孩子今年初二，不知道是功课太累还是晚上睡眠不够，每节课都打瞌睡，甚至在考试时都能睡觉，而且睡觉有鼾声，真不知该怎么办？”

如果说你的孩子上课天天睡觉，甚至连考试都会睡觉，那么你的孩子可能患有发作性睡病了，该病在我们国家好发于儿童和青少年，是一种目前病因不清楚的疾病，它典型的四大表现就是嗜睡、睡眠瘫痪、幻觉、猝到，如果有这些症状大家需要到医院睡眠中心进行检查明确诊断。如果孩子还伴有打鼾，需要到医院作完善睡眠检查，了解夜间呼吸暂停和低氧血症的严重程度，需要家长引起重视。

### 什么是失眠障碍？

失眠障碍要从下面四方面来进行判断：

- 入睡困难，躺在床上什么都不做超过半个小时以上还睡不着，就叫入睡困难。
- 早醒，也就是睡不足 6 个半小时的前提下，提前 30 分钟以上醒过来。比如我希望晚上 11 点上床睡觉，早上 7 点起床，结果第二天早上 6 点就自然醒过来了，这不叫早醒。如果你晚上 11 点钟上床睡觉，睡到早上 3 点钟自然就醒过来了，30 分钟以上还睡不着这就叫早醒。
- 睡眠连续性中断，比如说我 11 点上床睡觉，睡下去很快就睡着了，睡到 2 点钟无外界干扰就突然醒过来了，上个厕所回来躺在床上，30 分钟后还是睡不着，这个就叫睡眠连续性中断，也叫睡眠维持困难。还有就是睡眠质量下降，有些人呢觉得整夜梦多，睡得很浅，整晚都在做梦，外面的空调、喇叭声、外面雨滴声都听得清清楚楚，第二天昏昏沉沉的头脑不清醒，这就是睡眠质量差。
- 白天的精神状态，这是非常重要



名医档案 ARCHIVES 黄代金

主治医师，心理学硕士，心理咨询师，云南省第一人民医院睡眠医学中心睡眠专科医师。从事睡眠医学的临床、科研、教学工作 15 年。擅长失眠、打鼾、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、发作性睡病、睡行症、不安腿综合征、周期性肢体运动、焦虑、抑郁等疾病的诊治研究。熟练家用呼吸机使用。在疫情期间为网络平台提供了 2 万人次心理咨询。

的评价标准，其实最重要的倒不是判断你睡了多长时间，有些人天生就是短睡眠者，每天睡 5 个小时 也精力充沛。如果头天晚上没有睡好，第二天就注意力不能集中，记忆力下降，到下午就感到疲劳，累的不行，困得不行，工作效率下降，工作经常出错。按照频率和时间上的标准来看，如果入睡困难、早醒、睡眠维持困难每周大于 3 次，持续一个月上这叫急性失眠，持续三个月以上叫慢性失眠。

其实失眠障碍并不可怕，可怕的是你害怕失眠这比失眠更可怕，以及对失眠的恐惧和烦躁不安。所以如果你出现了失眠障碍，不要恐慌，及时找睡眠专科医生就诊，排除疾病引起的失眠。

### 失眠障碍要怎么治疗？

目前，对于失眠障碍的治疗，全球通用的方法就是三架马车：一是药物治疗，二是物理治疗，三是心理认知行为治疗（CBTI）。药物治疗方面，除了传统的安眠药物以外，还有目前成瘾性小、安全性高的新型安眠药，其次还有褪黑素受体激动剂等。物理治疗方面，最有效的物理治疗，也是明确研究最多，效果最显著的是重复经颅磁刺激治疗等。目前最有效也是维持时间最长的治疗方法就是认知行为治疗，所以说如果出现了失眠障碍，药物不是唯一的，其他治疗方法也是非常有效的。

失眠障碍是非常常见的，如果有这个现象呢大家不要担心，目前我国至少有 10% 的成年人存在有失眠障碍的现象，如果你患了失眠障碍，其实并不孤独，记住有我们一直在陪伴您。

（来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心）

## 怎样早期识别 类风湿性关节炎

类风湿性关节炎曾经被称为不死的癌症，它是以侵蚀性、对称性的多关节炎为主要临床表现的慢性、全身性、自身免疫性疾病。

类风湿关节炎有什么表现？它是怎样引起的？哪些人会发生类风湿性关节炎？昆明医科大学第一附属医院风湿免疫科徐健主任，给大家科普“怎样早期识别类风湿性关节炎”。

类风湿关节炎，简称类风湿或者类风关，这一类关节炎是因为身体的免疫发生了改变，体内出现了攻击关节组织的自身抗体，比如类风湿因子和 CCP 抗体，进而发生的关节炎。

患者早期可能只是乏力、关节疼痛，或者早上起来觉得关节活动不开，如果不去医院就诊，可能就会出现关节肿胀、疼痛加重，活动受到限制。如果积极治疗改善了这种疼痛，患者的活动能力往往可以恢复，但是如果还不进行治疗，晚期就会出现关节变形，一旦关节变形，患者的活动能力就很难恢复了。

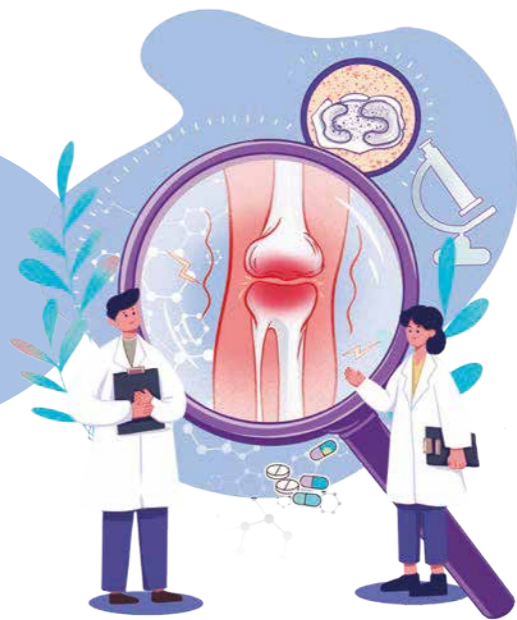
有一些患者对于疼痛不敏感，可能就诊时已经是关节变形了。还有一些患者会出现比较少见的表现，比如，长期发低烧、体重下降、贫血、肺部受累等等。甚至还有一些患者会因为疼痛自己购买偏方药，这些偏方药往往含有激素，治标不治本，就诊时往往会因为激素的副作用出现胃肠道大出血。

类风湿关节炎会导致患者的关节变形，也就是残疾，但大多数情况下又不危及患者的生命，患者的生活质量会很低，给个人和家庭带来很多痛苦。

在几十年前，治疗类风湿的药物很有限，因此很难改善患者、尤其是长年患病的情况，甚至现在一些州市的医生都还觉得类风湿无药可治。但是实际上现在有很好的药物和医保政策，类风湿也进入了慢性病医保政策，越早治疗，患者的病情恢复的越好，甚至很多病人能和普通人一样好好地工作和生活。

类风湿的治疗用药，主要分为常规基础用药和生物制剂，它们的作用是抑制紊乱的免疫系统。

常规基础用药包括甲氨蝶呤、来氟米特、雷公藤等，甲氨蝶呤是治疗类风湿最重要的药物之一。大约一半的患者



原因，包括遗传因素、环境因素、免疫因素、雌激素等等。

**1. 遗传因素**  
如果一个人的家庭成员中，有人得了类风湿或者其他风湿免疫疾病，比如系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎等等，那么这个人得类风湿的可能性就要比别人高。

**2. 环境因素**  
有很多因素会导致类风湿关节炎的发生，比如抽烟的人得类风湿的概率会增加，再比如一些化学制品（如染发剂）或某些病毒感染，可能也会诱发身体的免疫紊乱，进而促进类风湿的发生。

**3. 免疫因素**  
指身体的免疫系统方面，实际上风湿免疫疾病也叫自身免疫病，指的是人体免疫系统发生了紊乱，而不是大家常说的免疫力低下。简单来说，本来人体的免疫系统是保护自身的健康，攻击外来的细菌、病毒等病原体，但是因为它们自己发生了信息的混乱，导致认错了敌人，转身攻击身体的正常组织，尤其是关节，就造成了关节炎。

**4. 雌激素的影响**  
风湿免疫疾病的患者往往多为女性，类风湿的患者中，女性大概是男性的 3-4 倍。

### 患了类风湿关节炎要如何治疗？

类风湿关节炎的重要治疗原则是要尽早到正规医院就诊，开具适合自己的药物，规律服药、定期复查。因为类风湿可能累及全身各个脏器，所以每 1-2 年全面的体检一次也很重要。

类风湿的治疗用药，主要分为常规基础用药和生物制剂，它们的作用是抑制紊乱的免疫系统。

常规基础用药包括甲氨蝶呤、来氟米特、雷公藤等，甲氨蝶呤是治疗类风湿最重要的药物之一。大约一半的患者

使用这些常规基础用药后，病情就能获得很好的控制。在治疗了三个月后，就可以使用生物制剂这一类药物，这类药物更具有针对性，起效也更快。

还有激素类药物，激素类药物有很多优点，比如起效快、作用强，但是缺点也很明显，就是随便乱用后果很严重，因此，激素的使用一定要在专科医生的指导下进行。

类风湿虽然不能除根，但是可以控制得很好，在病情严重的时候用强有力地治疗手段，在病情好转的时候用温和地治疗手段，这样就可以控制病情，预防复发。但是患者如果觉得自己好转就私自停药，病情往往会复发，而且一次比一次严重，因此听医生的安排来调整药物非常重要。

### 类风湿关节炎患者应注意事项：

忌口：首先，吃了东西以后不舒服的不要吃；其次，类风湿的病人更容易出现高血压、高血脂和心脏病，因此太咸、太油腻刺激的东西不要吃。要吃有营养的食物，比如鸡蛋、瘦肉、牛奶、水果、蔬菜等。

### 关节有畸形变形现象的类风湿关节炎患者可以运动吗？做哪类运动合适？

可以做运动，治疗的目的是让患者像普通人一样正常的生活。

在病情稳定的时候，每天一定的运动量对疾病有好处。一般建议温和的全身运动，比如快走、慢跑、太极拳、游泳、手指操等。每天半小时到一小时即可，走路五千到一万步即可，没必要过度运动。

但是在病情严重的时候，强撑着运动可能过于痛苦，可以只做力所能及的活动，不要完全不动，等病情好转，再行运动。



名医档案 ARCHIVES 徐健

北京协和医院临床风湿病学博士后，教授、主任医师，昆明医科大学第一附属医院风湿免疫科主任，云南省风湿病学与自体免疫病学研究中心主任。

### 风湿性关节炎和类风湿性关节炎的区别

◆ 风湿性关节炎多发生于学龄儿童和青少年，而类风湿关节炎多发生于中年女性。

◆ 风湿性关节炎的发病，跟链球菌感染密切相关，而类风湿关节炎往往是自身免疫功能紊乱所导致的病变，确切病因不明。

◆ 风湿性关节炎会出现游走性大关节的红肿、热痛、抗链 0 明显升高、类风湿因子阴性。而类风湿关节炎，以对称性多关节炎为主要表现，类风湿因子往往会明显升高，抗链 0 是阴性。

◆ 风湿性关节炎一般预后良好，类风湿关节炎往往会出现畸形。

### 怎样早期识别类风湿关节炎？

有 5 项判断标准可以早期识别关节痛是否会进展至临床关节炎或类风湿关节炎。

1. 手或足关节压痛。
2. 晨僵时间 ≥ 30 分钟（最小值）。
3. 高滴度阳性自身抗体。
4. 关节超声能量多普勒出现阳性信号。
5. 磁共振显示关节存在亚临床炎症。

抓住机会窗，也即抓住干预的最佳时期，早期诊断、早期治疗有助于改善预后。

目前，一般认为类风湿治疗机会窗开始于初次出现肌肉骨骼症状（疼痛或肿胀）后 12 周内。已有很多研究发现，早期接受治疗的患者获得缓解的概率可升至 35% 左右，而在 1 年后才开始治疗的患者获得缓解的概率则小于 12%。

早期识别的目的是能够及早抓住治疗的机会窗，在机会窗内治疗效果更好。

（来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心）