

长时间吹冷气会引起风湿病吗？

55岁的李太称自己近年来深受风湿病困扰，尤其在阴冷或下雨的天气，她的膝盖和背部总感到疼痛，肌肉紧绷。她还发现疼痛经常转移，臂部、小腿和手肘也会无缘无故地痛起来。面对这种情况，疼痛管理专家李文鉴医生为我们提供专业解答。

专家解答风湿病三迷思

问：什么是风湿病？

答：“风湿病”是一组主要影响关节、骨骼、肌肉等结缔组织的慢性疾病。风湿病的症状多样，大多数病例的疼痛出现在背部、颈部或肩部。由于发病隐匿，风湿病常被延误

诊断，导致病情反复发作，给患者带来长期痛苦。

问：夜间洗澡、坐月子期间洗澡，或长时间吹冷气会引起风湿病吗？

答：这三种情况被认为会引起“湿邪”。中医认为，风湿病是由于人体正气不

足，受到风、寒、湿、热等外邪侵袭，导致气血运行不畅而引发肌肉、关节以及身体各部位的疼痛。要治疗“风湿”，必须给身体保暖，尤其是在坐月子期间，或避免夜间洗澡。然而，现代医学并没有确凿证据来支持这些传统观点以及长时间吹冷气的顾虑，它们可能只是关于风湿病的迷思。

问：李太的膝盖关节疼痛是否与天气转凉有关？

答：医学尚无法证明“气候与关节痛”的直接联系，但寒冷潮湿的气候下，气压下降可能会导致关节周围组织膨胀，从而使关节受压并产生疼痛。对于李太这样的年长人士，膝盖疼痛可能是由膝盖关节退化、劳损引起的骨关节炎、半月板或韧带撕裂、类风湿性关节炎等多种原因造成的。

李太曾试过传统方法，如按摩、牵引治疗、针灸等，但效果短暂。许多患者也对现代医学通常使用治疗风湿类疾病的扑热息痛和非甾体抗炎药反应不佳。

治疗风湿类疾病可采用特殊注射

李医生指出，治疗“风湿



Dr Pain 李文鉴医生，疼痛专科顾问及主任。

(图/商家提供)

病”时可考虑使用特殊药物和注射疗法：

- 首先，抗惊厥药、抗抑郁药和肌肉松弛剂等特殊药物在治疗中起着重要作用。
- 其次，上述药物可与特殊注射结合使用。这些特殊注射通常由局部麻醉剂、抗炎药和肌肉松弛剂混合而成，能帮助减轻神经的敏感性并缓解疼痛区域的肌肉紧张。
- 此外，还有一种名为“富血小板血浆治疗”（简称PRP）的特殊注射，通过提取患者自身的血小板来注入疼痛部位。有助于促进受损组织的愈合，加强韧带并减轻身体疼痛。

您不需要再忍痛了！我们治疗常见的疼痛包括：

新加坡疼痛护理集团专注于治疗各种慢性和急性疼痛。集团旗下的疼痛专科诊所 (Singapore Paincare Center) 与全科诊所 (DR+ Medical & Paincare Clinics) 采用微创手术与特殊注射，为您提供外科手术之外的疼痛缓解替代方案，帮助您摆脱疼痛病症带来的困扰。

- 风湿病 • 关节炎 • 纤维肌痛 • 膝盖疼痛
- 背痛 • 肩周炎 • 运动损伤 • 神经线压迫



如果您有任何疼痛问题，欢迎咨询新加坡疼痛护理集团旗下诊所：



扫描二维码

新加坡疼痛护理中心
Singapore Paincare Center
• 百利宫医疗中心
6235 6697
• 伊丽莎白诺维娜医院
6734 4500



扫描二维码

全嘉疼痛护理诊所
DR+ Medical & Paincare Clinics
(全岛10家)

电话咨询/WhatsApp:

8777 9500

欲了解更多详情，请前往新加坡疼痛护理中心 (Singapore Paincare Center) 或全嘉全科诊所 (DR+ Medical & Paincare Clinics) 咨询，拨电或 WhatsApp **8777 9500**。