寻医问药

痛风的危害和日常管理方法

□ 董 菁

痛风是一种常见但常被低估的代谢性疾病。它不仅会导致关节疼痛和肿胀,还会对肾脏、心血管系统等重要器官造成伤害。

什么是痛风

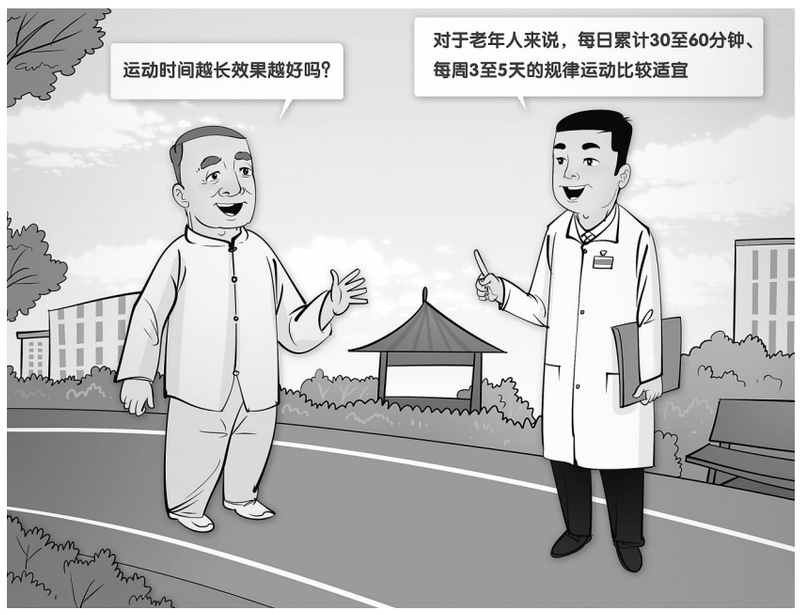
痛风是一种与血尿酸升高密切相关的疾病。尿酸是人体嘌呤代谢的产物,正常情况下,尿酸的产生量和排出量处于平衡状态,当嘌呤代谢紊乱和尿酸排泄减少时,血液中的尿酸水平会升高,导致尿酸盐晶体在关节滑膜、软组织及肾脏等处沉积,引起关节、肾脏、心血管等组织损伤和功能异常,从而引发痛风。

痛风的危害

关节 痛风最常累及的关节是足第一跖趾关节,表现为局部红肿热痛,疼痛往往非常剧烈,难以忍受。痛风还可累及其他关节,包括跖趾关节、踝关节、膝关节、肘关节、腕关节等,使患者活动受限,生活质量下降。

第一跖趾关节 这是痛风最常见的受累关节。痛风性关节炎急性发作时,此关节可出现红、肿、热和极度剧烈的疼痛。患者常常难以忍受这种疼痛,甚至连轻微的触碰都可能引发极大的不适。这种疼痛通常在夜间发作,数小时内疼痛可达高峰,症状持续数小时到数天,一般小于2周。

其他关节 痛风不仅限于第一跖趾关节,也会累及其他关节。这些关节受到尿酸晶体的侵害,会导致类似的疼痛、红肿和肿胀症状。患者可能会感到这些关节活动受限,关节功能明显受损。



专家提示 曹 一

慢性关节损伤 如果痛风未得到及时有效治疗,反复发作的疼痛和炎症可能会导致关节慢性损伤。这些损伤最终可能导致慢性关节炎、骨质破坏、关节畸形及关节功能障碍,严重影响患者的生活质量。

痛风石 在一些痛风患者身上,尿酸晶体沉积在关节周围的肌腱、腱鞘及皮下,形成被叫作"痛风瘤块"的小结节。这些结节通常出现在耳垂、肘部、手指和膝盖等部位,可能会造成疼痛和外观上的影响,严重时会影响关节的活动。

肾脏 长期尿酸高且未得到控制的痛风患者,往往会出现肾功能受损,表现为尿酸性肾结石、肾功能不全等,尿酸高可致肾脏受损,肾功能不全又影响尿酸排泄,如不及时干预,甚至可发展至终末期肾病。

心血管 痛风患者往往有肥胖、高血压病、高脂血症等疾病,同时,尿酸高会刺激血管壁导致动脉粥样硬化,这些均可加重心肌缺血,增加心血管事件的发生率。

痛风的科学管理

首先,在生活方式上,可通过控制饮食,限制饮酒,增加饮水,控制体重并适当运动,规律作息来缓解痛风。

控制饮食 控制饮食是痛风患者最基本的生活方式管理方法。痛风患者应该尽量避免高嘌呤食物的摄入,如肝脏、肾脏、海鲜、浓肉汤等。对于肉类食物的选择,痛风患者可以食用鸡肉、鸭肉等禽肉,尽量避免或减少食用肥肉和动物内脏等高脂肪、高嘌呤的食物。在蔬菜和水果方面,痛风患者应该多食用富含纤维的新鲜蔬菜和水果,但应注意避免食用含高果糖的水果,如荔枝、龙眼等。

限制饮酒 饮酒会使尿酸水平升高,增加痛风的风险。因此,痛风患者应该尽量避免饮酒,或是在饮酒后及时采取措施来降低尿酸水平。

多饮水 多饮水,避免饮用果糖类饮料,保证每日尿量大于2000毫升。有冠心病的患者需在专业医生的指导下饮水。

控制体重并适当运动 减重,尤其要减腹围。建议每天进行30分钟以上的中等强度有氧运动,如快走、游泳、骑单车等。

规律作息 保持良好的作息习惯可以减少身体疲劳和精神压力,有助于预防痛风发作。

其次,痛风患者往往需要使用药物来降低尿酸水平、减少痛风发作。以下是一些常用的药物及使用方法:

非甾体抗炎药 主要用于缓解痛风引起的疼痛和肿胀。

秋水仙碱 可抑制炎症细胞释放炎性因子,减轻痛风引起的疼痛和肿胀。应在急性发作早期使用。

糖皮质激素 严重的急性痛风患者可以使用糖皮质激素来缓解疼痛和减轻炎症反应。

降尿酸药物 降尿酸药物可以帮助降低尿酸水平,预防痛风发作。

上述药物均应在医生指导下使用,不可随意调整药物剂量或自行停药,特别是在痛风急性发作期,同时要注意不良反应及药物间的相互作用。

最后,痛风患者需要定期进行身体检查,以便及时了解尿酸水平、肾脏功能等情况,以预防并发症的发生。以下是一些需要定期检查的项目:

尿酸检测 定期进行尿酸检测可以帮助了解患者尿酸水平,判断尿酸控制是否达标。

肾功能检查 痛风患者往往有肾功能受损现象,这会影响某些痛风药物的使用,因此,肾功能检查是必要的。建议痛风患者定期检查血肌酐、尿素氮等指标。

心血管检查 痛风患者往往伴有心血管疾病。因此,进行心血管检查是必要的。

关节X线检查 关节X线检查可以帮助了解关节病变的情况,判断病情的严重程度。

家庭保健

初夏食桑葚

□ 张海涛

初夏正是桑葚成熟的季节,一颗颗果粒饱满、紫黑油亮的桑葚挂满枝头,令人垂涎欲滴。民间也有"五月桑葚赛人参"的佳谚。

桑葚为桑科植物桑的果穗,又名桑果、桑实,是养生之佳果,属药食两用之品。古人就已经认识到桑葚既是养生佳品,又是祛病良药。

桑葚的主要功效有:补益肝肾,改善肝肾亏虚引起的头晕眼花、耳鸣耳聋、腰膝酸软、须发早白等症状;滋阴补血,用于阴血亏虚导致的面色苍白、头晕乏力、心悸失眠、月经量少等;滋阴润肠,缓解咽干口渴、便秘等问题。

现代研究发现,桑葚营养丰富,尤其是硒含量较为丰富,钼、锶等微量元素的含量也远高于其他果实。桑葚具有调节免疫、抗氧化、降血糖、抗炎作用,并有美容养颜功效。桑葚中丰富的花青素还有益于改善视力。

桑葚既可生食,又可晒干后食用,还可以煎水、煮粥、煎膏、泡酒。下面介绍几种常用的食疗方法。

桑葚茶 桑葚、枸杞子、黄精各10克,凉水浸泡30分钟,然后文火煎煮30分钟,代茶饮。常饮此茶,有益精血、养肾气之功效,适用于因过度劳累出现腰酸乏力、健忘耳鸣等症状的人群。

桑葚粥 取干桑葚30克(或鲜品50克),粳米100克。将桑葚用水浸泡30分钟去柄洗净,把粳米淘洗干净与桑葚同放入锅中,加入适量清水,先用大火烧开,再改为中小火熬至大米开花,待粥黏稠时,加入白糖拌匀,即可食用。

此外,还可饮桑葚原汁,即由桑葚鲜果直接压榨而成,可以适当添加砂糖、蜂蜜等辅料,口感更佳。还可以桑葚鲜果或果汁为原料,经发酵制成桑葚酒,味道醇香,令人回味延绵。

桑葚虽是养生保健之佳品,但是因其性凉,脾胃虚寒人群不宜多服。同时,过量食用桑葚可能会导致胃酸增多,建议适量食用。

采摘之乐 孟 涛

医生提醒

正确应对体检"小异常"

□ 潘雅琴

定期健康体检,可以了解身体的健康状况,及早发现潜在的健康问题,以便有针对性地改变不良的行为习惯。很多人拿到体检报告后,无法理解报告单上的异常情况,也不清楚该如何应对这些"小异常"。

血脂异常及脂肪肝

在化验指标中,血脂异常最常见。血脂指甘油三酯、总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇。血脂异常是脂类代谢相关的问题,也是冠心病、高血压、糖尿病的高危因素。通俗来讲,脂肪肝是肝脏被油脂包裹住了。怎么才能降低这些指标呢?一定要戒烟、限酒、控制热量和胆固醇摄入及增加蔬菜、水果等摄入,适当加强体育锻炼、规律运动。对于绝大部分人来说,减轻体重是治疗脂肪肝的有效手段,到了必要的时候,可以进行药物治疗,减掉3%-5%的体重,方可见到效果。各项指标过高或合并其他疾病时,一定要在医生的建议下服用降脂药物,定期复查彩超、化验指标。

幽门螺杆菌检测阳性

目前,幽门螺杆菌被认为是胃癌的危险因素之一。如果在体检时发现幽门螺杆菌阳性,先不要着急。首先,要合理改善自己的生活、饮食习惯。其次,需要结合自身有无消化道疾病或症状,在医生的建议下使用四联杀菌方案。要注意是否对药物过敏。服药4周后,别忘了复查杀菌的效果。有少部分患者的幽门螺杆菌不能完全被杀灭,所以需要定期观察、随访,并保持良好的生活习惯。

高血压

体检时发现高血压,一定要引起重视,在短期内进行血压监测。测量前,休息10分钟-15分钟。测量时,尽量使用同一血压计,保持同一种测量姿势,测量同一部位,每天固定时间进行测量。观察3天-5天血压测量结果,并做好记录。如果血压高于140/90毫米汞柱(1毫米汞柱=133.32帕),建议就诊,遵医嘱服用降压药物。在服药期间,高血压病患者依旧要定期监测、服药,听从专业医生的指导。高血压与遗传、肥胖、高血脂、高血糖有很大关系,所以要注意生活方式的改变,适当参加体育活动,增强血液循环功能。

乳腺增生及结节

乳腺增生是一种生理现象,与全身内分泌失调和精神因素密切相关,多见于育龄期女性。大部分乳腺结节是通过彩超检查发现的,多为良性。结节分级在4级以下者,每年定期复查;分级在4级以上者,建议到乳腺专科门诊咨询,根据情况安排定期复查乳腺彩超或钼靶,观察结节大小、形态等变化。乳腺结节与生活习惯、情绪、饮食有很大关系,所以患者在平时一定要进行自我改善。如果有乳腺癌家族史,需要及时筛查。

肺结节

肺结节一般通过肺部CT(计算机层析成像)发现。经常有人在体检报告中发现肺里面有一个"阴影"或"小结节",不要过分担心,一般超过95%的肺结节都是良性结节,极少部分是肿瘤或癌前改变。如果发现磨玻璃结节,先别紧张,高达80%的磨玻璃结节稳定,不变化,定期随访观察即可。第一次发现肺结节,或分级为中、高危的结节,建议让医生评估结节的大小、形态及结节的动态变化等,采取相应的措施。

医生手记

骨折早期如何康复

□ 唐京伟

骨折是日常生活中一种常见的损伤,可能是由突发外伤或长时间的运动损伤引起的。当患者被诊断出骨折后,康复是一个非常重要的过程。在骨折早期,正确的康复方法包括调理饮食、适当的康复锻炼、保持良好的心态和药物治疗。

骨折早期如何康复

饮食调理 在骨折早期,饮食调理非常重要。患者需要摄入丰富的营养物质,如鱼、肉、豆腐等高蛋白、高钙、高维生素食物,以帮助身体补充所需营养,促进骨骼再生。另外,不要吸烟喝酒,因为吸烟喝酒会降低骨骼的再生能力。

康复锻炼 骨折后难免出现局部疼痛和僵硬。因此,在康复阶段,患者需要进行适当的锻炼,以减轻疼痛和恢复关节的活动度。康复锻炼需要在医生的指导下进行。患者可以做活动手指、伸展脚趾等简单动作,刺激受伤部位的血液循环,以帮助恢复运动能力。

良好的心态 积极面对骨折的康复过程非常重要。如果患者态度消极,担心长时间的休息会影响自己的正常生活,那么就会影响康复的进展。在康复期间,患者需要按照医生的建议,掌握正确的康复知识。此外,家人和朋友的鼓励与支持也是非常重要的,要多鼓励患者在康复期间保持乐观的态度、坚定的意志。

药物治疗 在骨折康复期间,药物治疗是必不可少的一个环节。医生会给患者开一些止痛药和抗生素,以控制疼痛和预防感染。患者需要按照医生所开处方上的剂量和次数服用,尽量避免药物的副作用。

骨折早期护理注意事项

保持患肢稳定 骨折患者需要在医生的指导下正确使用石膏、夹板、支具等来保持患肢的稳定。这样做有助于减轻疼痛,避免骨头错位,以及加快骨折愈合。

控制局部疼痛 骨折后,患者可能会有剧烈的疼痛,可以使用止痛药来缓解疼痛。如果药物治疗不能缓解疼痛,就需要及时与医生取得联系,到医院进行处理。

避免过度活动 骨折早期,患者需要避免过度活动,以免受伤部位病情加重。长时间或重复性的活动可能导致受伤部位移位,延长康复时间。

保持正常体位 患者需要保持正常体位,如头部高于心脏,所用的床垫要平直。这样做有助于减少肿胀,促进血液循环,避免并发症的发生。

定期检查 骨折患者需要定期进行复查,以确保患肢处于正确的稳定状态。定期检查可以及时发现骨折错位,便于医生及时处理,确保骨折部位正常愈合。

四季养生

夏季食疗 健脾开胃

□ 成杰辉

入夏后气温升高,人们常感疲劳、口渴。由于人们饮水较多,消化功能有所下降,因此饮食宜清淡、易消化,忌食肥腻、冰冷、辛辣之物,忌饱食。即使汗多口渴,也要少量多次饮水,避免一次大量饮水而加重胃部负担。如果出现食少便溏、舌苔黄腻、口干口苦等湿热症状,可适当多食用一些具有清热利湿作用的食物,如赤小豆、薏苡仁、冬瓜、丝瓜、黄瓜、鸭肉等,清热又不伤阳气,利湿又不损正气。

另外,有些人入夏之后食欲欠佳,可喝一些粥以健脾利湿,如淮山芡实粥、薏苡仁小米粥、扁豆茯苓粥等,既可健脾养胃,又能利湿化浊,可谓一举两得。下面推荐两个夏季食疗方:

甘草乌梅汤

材料:甘草10克,乌梅20克。

做法:甘草、乌梅放入煲内,加水适量,水煎15分钟后放温饮用。

功效:酸甘开胃、生津敛汗,适合出汗较多、食欲欠佳之人饮用。

扁豆茯苓粥

材料:白米100克,扁豆30克,白茯苓30克,陈皮5克。

做法:白茯苓捣碎,扁豆、陈皮洗净,白米淘洗干净;将上述材料一同放入煲内,加水适量,先用大火煮沸,再用小火慢煲至粥成,加盐调味即可食用。

功效:健脾利湿、理气开胃,适合脾虚湿重、食欲欠佳之人食用。