

“红肉海鲜吃得欢,尿酸水平节节高。”如今,随着生活水平的提高,越来越多的人在体检单上看到了“高尿酸血症”的字眼。很快,其中的一些人因脚指头红肿热痛、大小关节变形、肾功能受损、结石等饱受痛风折磨。有些身强力壮的中青年痛风患者痛得甚至上不了班。尿酸高是“富贵病”、“现代生活病”的一种。除了表现为痛风性结石、关节畸形,痛风还可能损伤肾功能,造成“痛风肾”,在老年患者中还可引发和加剧高血压、心血管疾病。对于中青年“痛风”患者来说,及早开展饮食和生活干预,按照医嘱规范用药,可以延缓该病进展,减轻危害。

小心高尿酸惹成痛风

中山大学附属第一医院 肖海鹏

痛风前兆

尿酸饱和度超7毫克,感觉脚指头红热痛

因为机体代谢紊乱,使到一种叫“嘌呤”的代谢产物大量产生,嘌呤可以转变成尿酸,从小便中排出。当尿酸升高的幅度超过机体排泄的能力,就会产生高尿酸血症。尿酸的正常值范围通常为149~416μmol/L,超过此范围,即可诊断为高尿酸血症。这里尿酸所说的高,是尿酸在人体里的溶解度,人的血液酸碱度(pH值)是7.4左右,此时尿酸最大的饱和度是7毫克。当血清尿酸含量超过这个浓度后,就被认为是高尿酸血症。高尿酸血症又可被称为痛风前期,大约1/3的病人最终会发展为痛风。

过于饱和的尿酸会以尿酸盐结晶的方式析出,沉积在各个关节,从而引发痛风。九成的患者首先感觉到脚指头红热肿痛,尤其是第一个脚指头,还有人表现为耳朵痛。为何是脚指头或者耳朵?究其原因,是由于血液pH值偏酸性,尿酸盐结晶难以溶解,就容易沉积在肢体末梢,而脚指头、耳朵这些肢体末梢的血液循环最差。如果体内尿酸浓度居高不下,痛风会反复发作,令人就像被判了“无期徒刑”。

高发年龄

30岁男性三成中招,女性绝经后发生率高

调查发现,近年来高尿酸血症的发生率有逐年上升的趋势。男性自20~60岁所有年龄段均出现了增加的倾向。

女性病人往往是绝经后50岁才出现尿酸高。因为女性有雌激素,雌激素能够促进尿酸的排泄,所以生育期的女性往往很少会有痛风问题,除非有特殊病因。男

性患者则不同,有些人30岁不到就中招,主要归咎于进食过多导致的肥胖。

高尿酸血症

会使五大疾病更易发作

痛风性关节炎 痛风性关节炎是由于关节析出的尿酸盐沉积引起的关节炎。痛风患者往往在手指关节上长满淡黄色疙瘩,也就是痛风结节。当血清尿酸值超过7.0毫克时,随着尿酸值的升高,痛风关节炎的发病风险随之增高,痛风结节越容易发生。急性痛风发作好发于第一中趾及足关节等。

肾功能损害 血清尿酸值与慢性肾脏疾病(CKD)的发生和进展有关系。我国18岁以上成年人慢性肾脏病CKD患病率为10.8%,以早期患者为主,一二期患者占了总数的84%。对于一般人群来说,高尿酸血症是肾功能不全的危险因素。尤其是对于IgA肾病,高尿酸血症可能会影响患者的预后。而合并有CKD和痛风的患者,可能和体内的铅蓄积有关。

尿路结石 尿路结石的危险因素有三个,分别是尿量过少、高尿酸尿和酸性尿。部分高尿酸血症患者会有尿路结石。除了高尿酸血症本身有可能会增加尿路结石的发生频率,在采用促进尿酸排泄药降尿酸时,嘌呤摄入过剩及酸性尿,也会促进尿路结石的形成。不过,这也不是必然发生的,有些高尿酸血症患者也不一定会出现尿路结石。

高血压、心血管疾病 研究显示,在具有不良生活习惯的人群中,患心血管疾病与血清尿酸值高往往是同时出现的。血清尿酸值可能将作为高血压发生的独立危险因素,并有望作为帮助预测脑卒中的发生与再发,判断功能不全患者治疗效果的指标。

代谢综合征 包括糖尿病等代谢综合征的发生率随着血清尿酸值的升高而增加,其周边症状包括高尿酸血症。门诊经常可见到痛风患者同时患有代谢综合征。高胰岛素血症还会促使肾小管内尿酸的重吸收增多以及内脏脂肪的蓄积,从而促使尿酸值升高。

手术时机

痛风石引发感染畸形才手术

治疗高尿酸血症和痛风的意义在于,通过消除沉积于体内组织内的尿酸盐结晶,改善尿酸盐沉积的炎症,对于合并有肥胖、高血压、糖代谢异常等疾病的患者,需要改变生活习惯。此外,降尿酸还可以改善心血管病高危风险患者的预后,保障生命安全。

痛风治疗药物包括非甾体抗炎药、止痛药、促进尿酸排泄药物和抑制尿酸合成药物等。如果血清尿酸值超过7毫克就要进行干预治疗,降到6毫克也就是360单位时,就不易形成痛风发作。但是,也有部分患者需要降血清尿酸值降到5毫克。特别是肾里面有痛风石的患者,需要消除痛风石,减少对肾脏的损害,就需要将血清尿酸值降到5毫克。

有一些患者肢体关节出现了痛风石,由于痛风石压迫神经导致感染或者是关节畸形。这时就要通过手术缓解疼痛。如果痛风石比较“老实”,患者只是为了外观美观而想动手术取石,一般的情况下不需要手术,使用降尿酸的药降到5毫克,尿酸石也会慢慢变小。



但是想降尿酸,光吃药不行,也需要改变不良生活习惯。包括坚持正确的饮食疗法,限制含嘌呤多的食物,因为20%的尿酸是由于摄入的嘌呤而合成的。同时,高尿酸血症患者要限制饮酒,建议适当运动减肥。还要强调的是,高尿酸血症以及痛风患者严格执行医嘱,按时服药。

特别提醒

高尿酸血症不等于痛风

需要注意的是,痛风发作时不一定显示高血清尿酸值。痛风的诊断包括特征性的症状、高尿酸血症、关节液中尿酸盐的沉积、

可有痛风结节、不良生活习惯。而高尿酸血症跟痛风是两个不同的阶段,但是有高尿酸血症的人不一定会发生痛风,只有1/3的患者会出现痛风。

很多人奇怪,尿酸增高为何会引发高尿酸血症。这主要有两方面原因。一是肾脏排泄尿酸减少,经肾脏排泄到体外的尿酸,占了尿酸排泄总量的80%~90%。二是饮食来源增多,20%的尿酸是由于饮食摄入的嘌呤合成的。

如果男性血清尿酸值高过13毫克,女性高过10毫克,此时易形成尿酸结晶,特别是肾结石,对肾功能产生的风险就大大增加了。当肾功能受损时,尿酸排泄减少,而饮食摄入产生的尿酸增多,就会造成高尿酸血症。

新手妈妈 当心急性乳腺炎

广州市第一人民医院 徐波

案例:

初为人母的小李,左侧乳房胀痛,且越来越厉害。小李还发现乳房上长出了一个小肿块,一碰更是痛得不得了。于是小李到院检查:体温38.5℃,超声检查发现左侧乳房有一个3cm×3cm的囊性肿块,初步诊断为急性乳腺炎。经服药治疗,一周后小李逐渐康复。

与小李有类似经历的新手妈妈不在少数。那到底是什么是急性乳腺炎呢?怎么会患上急性乳腺炎呢?急性乳腺炎是乳腺的急性化脓性感染,多发生于哺乳期女性,乳汁排出不畅、乳头破损等诱因而造成细菌入侵繁殖引发急性乳腺炎。乳腺炎早期,常伴有乳房胀痛、红肿,乳房常常可以摸到硬块,病情进展后可有畏寒、发热,更进一步可能形成乳腺脓肿。

急性乳腺炎当然是可以预防的。第一条是要学会“哺乳”。虽然“哺乳”是母亲与生俱来的天性。但是,确实有不少新手妈妈不会正确“哺乳”。

首先,要争取产后尽早开始喂奶,婴儿吮吸会刺激泌乳,可以增加泌乳量,也会促进排乳通畅。哺乳时要两边乳房交替,让宝宝吸净一侧再到另一侧。如果乳汁较多,宝宝一时吃不完,一定要用吸奶器将余下的乳汁挤出,防止乳汁淤积!

其次,切忌不可让宝宝含着乳头入睡,因为宝宝长时间吮吸易造成乳头破损,导致细菌容易入侵;再者,宝宝的唾液中含有消化酶,可将乳汁变成小乳酪,容易堵塞乳管。宝宝吸完奶后如果不松口切不可强

行将乳头拔出,应用手指轻轻按压宝宝下颌,使其慢慢松口。

第三,哺乳期间一定要注意乳头的护理,应经常用温水清洗乳头、乳晕,不要用肥皂类清洗,这样会洗去了乳房皮肤的油脂,乳房容易出现皲裂或破损。每次哺乳后可挤出一滴乳汁或用芝麻油涂在乳头上起保护作用。

第四,哺乳期间一定要佩戴合适的胸罩,对乳房起到良好的托举作用,以保持乳房良好的血液循环。

第五,注意饮食,坐月子期间,很多妈妈饮食过于滋补,进食过多的肉、鸡、鱼、蛋,滋补过量会造成乳汁中蛋白、脂肪含量增多,如果饮水不足,乳汁粘稠,容易导致排出不畅。急性乳腺炎的初期症状治疗起来很简单。只需每天进行3~4次热敷,每次15~20分钟,同时暂停患侧哺乳,但一定间隔几个小时用吸奶器将乳汁吸出,也可以通过按摩排尽乳汁,切不可让乳汁蓄积。同时应注意食用清淡又富有营养的食物,忌荤腥油腻,多饮汤水。保持心情舒畅,注意休息。但如疼痛症状加重,出现发烧、怕冷等全身反应,就应该及时就医,停止哺乳,在医生指导下使用抗生素治疗。如果病情再进一步加重,出现乳腺脓肿等,就需要外科手术治疗了。大多数哺乳期的急性乳腺炎是比较容易预防和治疗的,患了急性乳腺炎大可不必过度紧张,科学正确的处理,大多数患者可以很快康复。

杏林春满

女性失眠率高 别乱服安眠药

广东省第二中医院 高敏

夜不能寐、多梦易醒……当失眠成为现代人不可忽视的问题时,不少人还是采取置之不理的态度,认为失眠无需治疗,自行选择服用安眠药辅助入睡即可。在此要纠正的是,服用安眠药治标不治本,治疗失眠需辨明病因,对症下药。

好睡眠要符合3个标准 女性仍是失眠主力军

睡眠可以从入睡时间、睡眠长度及睡眠质量这3个方面来评价,好睡眠需符合3个标准:第一,半小时入睡;第二,睡眠长度达到6.5个小时以上;第三,属于深睡眠,以次日精神饱满为标准。如果睡眠时间过短而精神过度旺盛,这可能处于一种虚性亢奋、焦虑或狂躁状态。

据省第二中医院过往门诊量统计,失眠人群中女性约占70%;如今随着生活压力加大,男性失眠人数开始增多,但女性仍约占60%,可见女性群体是失眠队伍中的大军。

女性3个时期更易失眠 长期失眠小心早衰

为何女性在失眠人群中占据高比例呢?这与女性生理特点密切相关。很多女性在经前期紧张综合征,容易早起失眠;而产后的焦虑、抑郁也成为失眠的诱因;另外,更年期综合征也致使女性出现失眠问题。在这三个特殊时期,女性内分泌调节发生改变,孕激素和雌激素水平变动,进而影响神经递质的功能,而睡眠又与神经递质的调控密不可分,故而会影响女性睡眠。

相对其他疾病来说,失眠仿佛不值一提,因此不少女性对于失眠治疗掉以轻心,岂不知可能引起更严重伤害。睡眠是一个重要的加油站,女性睡眠好,内分泌也就更稳定。白天,人体的交感神经系统兴奋,支持着学习、工作等活动。而到了晚上,交感神经兴奋度下降,调控睡眠、内分泌、汗液排泄、情绪等的副交感神经系统开始兴奋。经常失眠,是由于人体交感和副交感神经系统失调所致,经常会导致出现潮热多汗,容易引起绝经提前、脱发、白发等早衰现象,也会影响女性情绪及皮肤状况。久而久之,脏器功能就会出现失调,而出现高血压血糖升高、动脉硬化等心

脑血管疾病。此外,长期失眠影响精神状态,降低工作效率。失眠女性要及早到医院进行辩证治疗,以免失眠给健康带来更严重隐患。

安眠药辅助入睡不可取 长期易致药物依赖

不要一失眠就吃安眠药,因为失眠可能是症状,也可能是疾病,辨清后才能治疗。若失眠是一种症状,例如喝茶、咖啡或面临压力挑战致使短暂失眠等情况,可通过生理调整恢复;若失眠连续超过两周以上,则属于疾病状态,称为“失眠症”,它还会伴随其他症状,如烦躁、心慌、易怒、多虑、紧张等。失眠症状只是暂时性,无需吃安眠药;若是患上失眠症,则需要辨明病因,比如焦虑或抑郁引起的失眠症,就需要进行抗焦虑、抗抑郁治疗,单靠安眠药,根本不能解决问题。另外,长期吃安眠药,容易引起药物依赖,上瘾,因为安眠药具有镇静作用,会抑制大脑活动,让人整天处于昏昏入睡状态,降低工作效率。值得注意的是,呼吸功能不好的人吃安眠药或会抑制呼吸;心功能不好的人吃安眠药或会抑制心脏功能,加重心衰以及呼吸衰竭;慢支肺气肿患者也要谨慎使用安眠药。

失眠需因人施治 拖延治疗会让你终身服药

治疗失眠,切忌道听途说。时而喝静心口服液,时而喝野菊花,都不是治本方法,反而会延误病情。建议大家到医院检查,确诊是否为失眠症。中医讲究辩证论治,失眠症需因人施治,针对不同病因加以治疗。急性失眠通过治疗能够快速治愈,若演变成慢性失眠,或需服药2~3年,甚至可能会终身服药。

此外,若失眠症状不超过2周,不属于疾病,可通过自我调节解决。散步、瑜伽、太极等舒缓的运动可改善睡眠;培养兴趣也有助睡眠,如练字、倾听轻柔音乐等;若是因压力过大导致失眠,则需学会减压。其中,观影、购物、倾诉等都能释放压力;香蕉辅助入睡也是一个好选择。入睡前,可在床边放薰衣草、龙涎香等。

另外,食疗也是不错的方法。食疗治失眠需分体质调理。阴虚女性可用莲子、百合、生地等养阴类食物熬汤;女性气血亏虚,可用龙眼、大枣、当归、阿胶熬汤;气虚女性可用淮山、薏米、党参、北芪等补气食物熬汤。此外,香蕉、仁肉类食物、巧克力、甜食都是改善睡眠的好食物。



饮食指导

七条饮食控制原则

- 尿酸增高,喝水吃饭也成了让人发愁的事,痛风患者一定要管住嘴,遵循七条饮食控制原则:
- 第一条 限制含嘌呤多的食物摄入,每日嘌呤摄入量<150mg。
- 第二条 大量饮水,每日超过2000毫升。
- 第三条 多摄入含碱性的植物性食物,如蔬菜、水果等。
- 第四条 蛋白质来源首选含嘌呤低的食物,如牛奶、鸡蛋等。
- 第五条 调节饮食及运动强度以维持体重在正常范围。
- 第六条 肥胖者应适当减肥,但别求速瘦,因为快速的减肥可造成大量的酮体产生,反而抑制尿酸排出。
- 第七条 高脂血症者限制脂肪的摄入。

三大类嘌呤含量食物

常见食物可按嘌呤含量,大致分为三类。根据痛风病情轻重,患者可按以下原则制定食谱:急性期选择第一类食物,患者每天喝的液体总量不少于3000毫升。缓解期要禁吃第三类食物,限量选用第二类食物,自由选择第一类食物。烹调方法对食物中嘌呤有影响,如肉

中山大学附属第一医院 叶艳彬

类煮汤后,只吃肉,不喝汤,这样可以减少嘌呤的摄入。

- 第一类食物:嘌呤含量小于50mg/100克
 - 谷薯类:大米、小米、米粉、糯米、大麦、小麦、荞麦、富强粉、面粉、通心粉、挂面、面条、面包、馒头、麦片、白薯、马铃薯、芋头。
 - 蔬菜类:白菜、卷心菜、芥菜、芹菜、青菜叶、空心菜、芥蓝菜、茼蒿、韭菜、黄瓜、苦瓜、冬瓜、南瓜、丝瓜、西葫芦、菜花、茄子、豆芽菜、青椒、萝卜、胡萝卜、洋葱、番茄、莴苣、泡菜、咸菜、葱蒜、荸荠。
 - 水果类:橙、橘、苹果、梨子、桃、西瓜、哈密瓜、香蕉、苹果汁、果冻、果汁、糖、糖浆、果酱。
 - 蛋乳类:鸡蛋、鸭蛋、皮蛋、牛奶、奶粉、芝士、酸奶、炼乳。
 - 坚果及其他:猪血、猪皮、海参、海蜇皮、海藻、红枣、葡萄干、木耳、蜂蜜、瓜子、杏仁、栗子、莲子、花生、核桃仁、花生酱、枸杞、茶、咖啡、碳酸氢钠(小苏打)、巧克力、可可、油脂(限量使用)。
- 第二类食物(嘌呤含量50~150mg/100克)
 - 杂粮类:米糠、麦麸、麦胚、粗粮、绿豆、红豆、豌豆、花豆、菜豆、豆腐干、豆腐、青豆、黑豆。
 - 肉类:猪肉、牛肉、小牛肉、羊
- 肉、鸡肉、兔肉、鸭、鹅、鸽、火鸡、火腿、牛舌。
- 鱼虾蟹类:鳝鱼、鳊鱼、鲤鱼、草鱼、鲢鱼、鲑鱼(三文鱼)、黑鲟鱼、大比目鱼、鲈鱼、鱼丸、龙虾、乌贼、螃蟹。
- 其他:鲜蘑菇、芦笋、鲜豌豆、昆布、四季豆、菠菜。
- 第三类食物(嘌呤含量为150~1000mg/100克)
 - 动物内脏类:肝、肚、小肠、脑、脾脏。
 - 鱼以及贝壳类:白带鱼、白鲳鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、鲱鱼、鲱鱼、鲭鱼、小鲳鱼、牡蛎、蛤蜊。
 - 汤类:浓肉汁、浓鸡汤及肉汤、火锅汤、酵母粉。

痛风缓解期:食谱如何定?

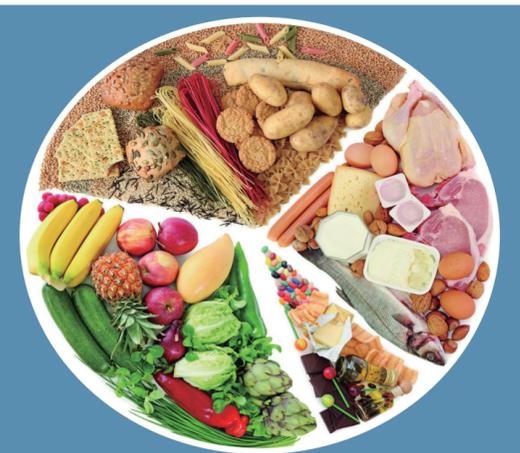
- 早餐:脱脂牛奶250毫升,面包100克。
- 午餐:米饭(大米100克),西红柿炒鸡蛋(鸡蛋60克,西红柿100克),炒白菜150克。
- 下午茶:水果一个(150克)。
- 晚餐:米饭(米100克),鸡丝炒芹菜(鸡肉80克,芹菜100克)或炒菜150克,全天用油20克。
- 全天总供能1800千卡路里,总嘌呤含量225毫克,适合中等身材的痛风缓解期患者采用。

紧急避孕药失败怀孕,孩子能要吗?

河北省人民医院 张宁

紧急避孕药也叫事后避孕药,是指在无防护性生活或避孕失败后一段时间内,为了防止妊娠而采用的补救措施。房事后72小时内有效。单方孕激素类紧急避孕药,成分多为左炔诺孕酮,均为非处方药。主要有两种规格:一种是0.75毫克,单次口服2片,或首次服1片,间隔12小时服第2片,这类以“毓婷”为代表;另外一种1.5毫克,单次口服1片,这类以“丹媚”为代表。抗孕激素类紧急避孕药的有效成分为米非司酮,常见品牌有司米安片,碧韵胶囊,华典片等,均为处方药。市面上最常见的紧急避孕药,其主要成分一般为大量孕激素,使用一次所摄入的激素量,与8天常

产。紧急避孕药对胚胎的影响,理论认为:此时受精卵细胞数量较少,如果胚胎受到严重影响一般就会发生受精卵死亡,表现为自然流产。如果存活下来多认为受精卵没有受到影响,微小影响被认为是可以修复的,不予考虑。尽管服用避孕药致畸因素排除,但由于胚胎、胎儿质量受许多因素影响,口服紧急避孕药如意外怀孕,专家建议:18~24周再次复查超声,观察胎儿大小的结构异常;24~28周再次复查超声,再次通过超声排查胎儿结构方面的异常;32周再次复查超声,观察羊水情况,及胎儿发育大小。



专家解答

中山大学附属第一医院 曹筱佩

问:蜂蜜是低嘌呤食品,痛风能吃蜂蜜?

专家:蜂蜜含糖量,摄入大量确实会促进尿酸合成,但少量摄入不会影响,水果也可以适量吃。

问:长期喝苏打水,能够治疗痛风吗?

专家:喝苏打水有一定效果,但是真正达到碱化尿液的目的,每天喝2000毫升的苏打水是不够的,远远达不到一天三次、每次1克小苏打片所摄入的量。想知道自己的尿液有没有达到碱化,可以用pH试纸测,如果在6~6.5则达到了碱化。

问:以前痛风发作我都是吃布洛芬片来止痛,但是自从得了胃溃疡后我就不敢吃了,可痛风发作时应该吃什么药?另外我平时常吃别嘌醇和小苏打来控制尿酸,但听说别嘌醇会过敏,导致剥脱性皮炎甚至致命?

专家:痛风发作时,和布洛芬片相比,依托考昔片对胃的副作用较小,可以同时吃奥美拉唑来保护胃部。别嘌醇过敏只是对某种基因类型的人,假如你曾经吃过没有过敏,那以后也不会过敏,不必担心。

问:我除了高尿酸,还有高血压,要吃降尿酸药,会不会导致尿酸升高?

专家:高血压药中,只有利

尿剂类会导致尿酸升高。而氯沙坦甲片在降血压的同时有辅助降尿酸的功能,在选择降压药时可以留意。降甘油三酯的非诺贝特也有辅助降尿酸的功能。但是以上都不能取代本身的降尿酸药。

问:我有高尿酸,医生叫我停吃阿司匹林,这是为什么?

专家:阿司匹林会导致尿酸升高。如果本身有心脏病,每天100毫克的阿司匹林建议不要停,因为相比之下心脏更重要,或者换成硫酸氢氯吡格雷片代替阿司匹林。假如是为了预防心脏病,就不一定要服用了。

问:喝青木瓜煲的水可以降低尿酸吗?

专家:这些民间的说法没有科学依据。其实只要多喝水、多排尿,就对降尿酸有好处。每天喝水、吃水果等,饮水量建议达到2000毫升。

问:我的儿子年纪轻轻就痛风了,吃了别嘌醇、止痛片还是痛,怎么办?

专家:假如痛风发作时用了依托考昔片还是止不住,可以配合使用秋水仙碱,秋水仙碱是100%有效的,但是有副作用,不能长期使用。别嘌醇、小苏打的作用不是止痛,而是降尿酸,在痛风发作期,也应该坚持吃。