

# 痛风发作难忍受,肌骨超声早知道

说起痛风,大家耳熟能详,它被老百姓称为“富贵病”,多发于物质条件较好的地区。随着生活水平的逐渐提高,痛风的患病率逐渐增高,且逐步呈现年轻化。目前,痛风已经成为我国仅次于糖尿病的第二大代谢类疾病。

## 什么是“痛风”

“痛风”是一种代谢性免疫性疾病,由于嘌呤代谢紊乱、尿酸排泄障碍等综合因素所致血尿酸增高,导致尿酸盐在关节内、关节周围、皮

下、肾脏等部位沉积,引发急性、慢性炎症和组织损伤,其主要表现是反复发作的关节炎、肾脏病变等。

临床上,很多患者表现为夜间突发的关节剧痛,发作时,关节常表现为红、肿、热、痛。

正常情况下,肝脏分解嘌呤,产生的代谢物“尿酸”在肾脏中处理后,经尿液排出。当体内产生尿酸过多,或者肾脏排泄不充分时,尿酸在血液中堆积,导致高尿酸血症。长此以往,过量的尿酸结晶在关节沉积,就会形成炎症反应,从而引起“痛

风”发作,严重者可导致骨质破坏,甚至关节变形。

发作时,以大脚趾(第一跖趾关节)、踝关节、膝关节、手指关节最为常见。

## 如何自查有无“痛风”

依托高频超声,可发现关节、肌腱、韧带内的尿酸结晶,帮助临床医生对患者的病情进行干预,调整尿酸水平,预防“痛风”的急性发作,预防关节及肾脏的损害。针对痛风性关节炎患者的双侧膝关节、踝关节、

第一跖趾关节等部位的检查,可有效检出关节积液、滑膜炎、尿酸盐结晶、痛风石、骨质破坏等。此外,肾脏超声检查还可发现痛风肾(肾结石,累及肾髓质)、慢性肾损害等痛风相关的肾脏疾病,为痛风患者的病情监测提供帮助。

## 保持健康生活方式

严格限制食用动物内脏、海产品和肉类等高嘌呤食物,戒烟酒。鼓励多吃新鲜蔬菜,适量食用豆类及豆制品。

保证每天至少2升水的摄入量,促进尿酸排泄。

避免关节受凉。当关节局部温度降低,血液中的尿酸容易在关节析出形成尿酸盐结晶而诱发痛风。醉酒后着凉是“痛风”发作最常见的诱因。

科学合理的运动。剧烈运动、走路过多等会导致下肢关节慢性损伤,关节液中白细胞增多,尿酸刺激白细胞产生炎性细胞因子,导致无菌性炎症发作,诱发“痛风”。

赵洋

## 暴饮暴食肚子胀,这种疼痛会“要命”

胰腺炎在临床上被称为“三要”病,要钱、要命、要时间。为什么这么说呢?因为急性重症胰腺炎相当凶险,短时间内就会危及生命,即使保住了性命,一旦出现严重并发症,更多的是人财两空。

很多人觉得这种疾病离自己很远,殊不知,假设每天毫无节制地胡吃海喝,那么,也许很快胰腺炎就找上你了。这是为什么呢?因为胰腺就是分泌胰液去消化食物的,一旦频繁出现“胡吃海喝”状况,那么,胰腺分泌的胰液就会把自己消化了,也就出现了急性胰腺炎。

那么,胰腺炎的致病因素有哪些呢?

暴饮暴食,特别是过量饮酒后,最易诱发急性胰腺炎。酒精不仅直接损伤胰腺,还会让胰腺分泌旺盛、蛋白浓度增高,导致胰腺分泌的管道堵塞,诱使胰酶“提前”激活,一旦激活又找不到消化目标,胰腺就只有“烧”自己。

胆结石。目前,胆结石诱发急性胰腺炎的人



图:TP

情况很常见,那是因为胆汁的排泄口和胰腺导管开口有一个共用的通道。胆结石如果卡在了这个位置,就会让胰液无法排出,胆汁就会反流到胰管内,导致胰酶原激活,让胰腺开始“烧”自己。

高血脂症。现在生活条件好了,喜欢重油重荤的重口味人群也更多了,患高血脂的人也

就多了,如果甘油三酯异常升高,比如大于10毫摩尔每升,就会导致血液黏度升高,甚至堵塞血管,从而诱发胰腺炎。

很多时候,急性胰腺炎的症状类似于消化道疾病的症状,会给人造成错觉,延误病情。大部分急性胰腺炎都会出现上腹部持续的剧痛,痛感跟刀割差不多,还会出现发热、腹胀、恶心、呕吐等症状,呕吐后还会持续疼痛。若是在胆绞痛发生后或者是胡吃海喝后出现这些症状,就要及时就医。

轻型胰腺炎需要住院、禁食、输液,而重症胰腺炎又叫急性出血坏死性胰腺炎,死亡率高达10~20%,这类患者早期就可能出现急性肺损伤、无尿、休克等多器官功能衰竭。

那么,如何预防胰腺炎呢?应尽早诊治“胆结石”疾病;日常生活中,建议清淡饮食,注意食物的烹饪方式,尽量少吃烧烤、油炸类食品,避免过量饮酒。

张凌

## 躲不掉的“老花”

老视,俗称“老花”,是一种生理现象,是人生的必经阶段,即使青年阶段屈光状态非常完美,随着年龄增长也会出现老花症状。只是,患有近视的人群老花症状出现较晚,患有远视的人群则老花症状出现较早。需要强调的是,老花不是病变,也不是屈光不正。

老花的典型表现为近距离阅读困难,比如原来看书、看手机、看电脑等是清晰的,随着年龄增加,逐渐变得模糊不清,习惯性将书本或手机等目标移得远些,在光线不充分时更明显。部分人群可出现眼酸、眼胀痛、眼皮抽搐、眼干涩、畏光流泪、头痛、头晕、恶

心、烦躁等一系列视疲劳症状,严重者会影响工作、学习、生活等日常状态,降低生活质量。

老花是人们步入中老年后必然出现的视觉问题,是身体开始衰老的信号之一。老花一般开始发生于40岁之后,度数会随着年龄增长而逐年增加。45岁时老花度数通常为100度,55岁提高到200度,60岁会增至250度到300度。

老花的矫正以配戴眼镜为主。应在排除近视、远视的因素后,以既能看清近物,又无不适为原则,配戴合适眼镜,包括普通的单光

镜、双光镜、渐变多焦镜和角膜接触镜(又称隐形眼镜)。

值得注意的是,为了排除眼部疾病,同时测量双眼精准度数及瞳距,配戴老花眼镜之前要到正规医院或医疗机构进行验光。

每个人的老花度数和配镜瞳距可能不一样,切忌配戴他人老花眼镜。

老花度数会随着年龄增长而逐年增加,并非一成不变,不能一副老花眼镜戴到老。

目前,国外一些医药公司在研发治疗老花的药物,但仍在研发阶段,尚未进入临床,切忌滥用药物。针对特殊职业的人群,也可以采用角膜、晶状体或巩膜手术的方式进行矫正。

李涛

## 这些因素,决定孩子的身高

研究表明,人的身高70%与遗传因素有关,而剩下的30%的作用该如何充分发挥呢?

合理搭配,营养均衡。不是吃得越多越好,而是要吃得对,避免挑食、厌食等不良习惯,更不能盲目补充“营养品”“保健品”。

科学运动,促进生长。坚持科学、适度地运动,婴幼儿可对照如下运动内容执行:

1岁以内:爬行、抬头、翻身等; 2~3岁:爬行、快走、拍球等; 3~6岁:跑步、游泳、跳舞等。

保证充足的睡眠。人在熟睡状态下,可以分泌大量的生长激素,是清醒时的3倍,尤其在晚上分泌最旺盛,想让孩子长高,就必须保证充足的睡眠。

保持愉快的心情。研究表明,孩子精神压力大、长期抑郁也会影响长个。

避免滥用药物。很多家长都迷信生长激素,以为打了就能长高,殊不知滥用生长激素很可能导致内分泌紊乱、股骨头滑脱、脊柱侧弯等风险。

事实上,真正需要生长激素治疗的只是一小部分孩子,那么,阻碍孩子长高的危险因素有哪些呢?

维生素D缺乏。缺乏维生素D,不仅不长个,还会引起佝偻病、腿弯、驼背等骨骼畸形。

性早熟。性早熟往往会造成骨骼线的提前闭合,使孩子的生长期缩短,造成孩子最终长不高。

慢性疾病。一般急性病影响体重,娃可能会变瘦或不长肉;但慢性病会影响长个,比如缺铁性贫血。

内分泌疾病。内分泌激素不足,可能导致骨龄延迟,从而影响身高,比如呆小症、脑垂体侏儒症等。

王伟

## 筋膜枪,真有那么神奇吗?

筋膜枪的作用原理是通过覆盖肌肉表面的肌肉筋膜的物理刺激,加上使肌肉升温的双重作用,使肌肉筋膜弹性延展性增加,从而实现放松的作用。需要说明的是,目前国内外都还没有直接的随机对照试验来验证筋膜枪的有效性,唯一相近的是振动泡沫轴的研究。要知道筋膜枪确切的效果,还需要等待以后的研究。

哪些部位不建议使用筋膜枪?如颈部侧面;能拿手直接摸到的骨头;肩膀上侧,如锁骨位置;

腋窝附近的位置或者大臂的内侧面;肘关节的内侧面;腓骨小头周围;膝盖后窝——腘窝处。

那么,哪些位置是比较安全的呢?一般来说,肌肉比较饱满的部位相对是安全的,比如臀部的臀肌肌群、大腿前侧的股四头肌、大腿后侧的股后肌群、小腿后侧的小腿三头肌。

其实,传统的方法,如手法按摩、热敷、牵拉等常规方法都是针对肌肉僵硬紧张非常有效的方法。

孙杰



图:TP



上海市健康教育协会  
Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办