

# 痛风难忍受 勿等发作才治疗

痛风,大家一定都耳熟能详,它被老百姓称为“富贵病”,多发生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,且逐步呈现年轻化的趋势。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”在肾脏中被处理后,经尿液排出。当体内尿酸产生过多,或者肾脏排泄不充分时,尿酸会在血液中堆积,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,而引起痛风发作,严重者可导致骨质破坏,甚至关节变形。

痛风发作时,以大脚趾(第一跖趾关节)、踝关节、膝关节、手指关节的变形、疼痛最为明显。

## 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

想要远离痛风,不要感觉疼痛时才去治疗,日常不妨遵循以下方式:

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时,血液中的尿酸容易在关节处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。

上海市第十人民医院肾内科 秦岭(副主任医师)

你是不是经常咽干、咽痛和嗓音沙哑,还伴随胸前疼痛或烧心,难道是咽炎了吗?未必!还有可能是一种近年来耳鼻喉科医生比较关注的疾病——咽喉反流综合征。

一些患者为了展现身材,往往将腰带勒得过紧,这样就容易造成胃部内压增高,促使胃内容物反流至咽喉,造成咽部异物感、咽喉痰多、声嘶等症状,其中的胃酸甚至会灼伤咽喉部的食管。

目前,治疗咽喉反流综合征一般使用质子泵抑制剂(奥美拉唑、泮多拉唑等)、H2受体阻滞剂,其目的在于抑制胃酸分泌以及促进排空胃内容物,治疗时间一般在3个月左右。

值得注意的是,咽喉反流综合征的高风险人群还包括长期吸烟饮酒者,胃食管反流病、食管裂孔疝等患者。当出现相关症状时,应尽早前往耳鼻喉科门诊接受专科评估和检查。

首都医科大宣武医院耳鼻喉科 李谱

# 腰带勒太紧可能伤喉咙

## 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,从而起到放松的作用。值得注意的是,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。

事实上,并非所有部位都适合使用筋膜枪,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,这些部位比较脆弱,极易被筋膜枪的大幅震动所损伤。

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



图 IC

腿后侧的股后肌群、小腿后侧的小腿三头肌。

上海市健康教育协会 供稿

## 这些因素,也决定孩子的身高

研究表明,人的身高70%与遗传因素有关,而剩下的30%,该如何充分利用呢?

**饮食合理,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,更不能盲目地补充“营养品”“保健品”。

**科学运动,促进生长。**坚持科学、适度地运动。1岁以内多爬行、抬头、翻身等;2~3岁适合爬行、快走、拍球等;3~6岁适合跑步、游泳、跳舞等。



图 IC

**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。**有的家长非常迷信生长激素,以为注射后孩子就能长高,殊不知滥用生长激素很可能带来内分泌紊乱、股骨头滑脱、脊柱侧弯等风险。建议到医院检查后,制定个性化的治疗方案。

上海儿童医院内分泌科主任 李婧

## 取病理报告 为何要等5天

很多患者经常有疑问,为什么拿到病理报告需要等5天的时间?

其实,每个标本送达病理科后,医生们都会经过严格核对,确认无误后签字。有些标本还要切开处理,这样,当天收到的标本要到第二天才可以取材。

取下的组织块经过一晚上十多个小时、十几道程序的脱水,第三天才可以进入制片阶段。

第三天一早,技术员就要开始对标本进行包埋,制成蜡块,然后进行切片。医生需要用切片机将包埋好的蜡块切成3微米左右的薄片,放入68℃的烤箱烘烤一小时左右。之后进入染色与封片阶段。

第四天,病理医生拿到片子后,首先由初级医师阅片,随后在电脑系统里形成报告,第五天交上级医生审核。

这是一个非常严谨且专业的过程,每一步都严格遵守着医疗“金标准”。所以,患者也不用焦急,只要耐心等待结果就行。

上海市公共卫生中心病理科 王傲

# 服用运动营养补剂 要「悠着点」

一些热爱运动的人喜欢服用运动营养补剂来补充蛋白质与维生素,不过,服用前应当咨询营养师或者医生,因为过量服用有健康风险。

比如蛋白类补剂,是目前健身爱好者普遍应用的运动营养补剂之一,但若长期大剂量使用,容易导致肾脏损伤。

部分人群为产生视觉上肌肉肥大的效果,选择肌内注射补充维生素A、维生素D及维生素E,这会导致体内血钙水平升高,引起急性肾损伤或慢性肾纤维化。

建议在使用运动营养补剂前,应充分了解种类、功效和最佳使用时间,根据自身运动需求及日常饮食中难以补充的营养素,做到有针对性地科学选择。

目前,中药在运动领域也逐渐普及,除用于运动损伤后的恢复治疗,也可以作为运动营养补充剂,提升机体免疫力、延缓肌肉疲劳、调节内分泌水平、增强运动能力。因此建议在医生指导下,科学补充。

上海岳阳医院肾内科 毛逸鸣

## 眼镜与健康

# 一个容易被年轻人忽视的眼睛健康问题

现在很多人工作8个小时,可能有六七个小时都是盯着电脑和手机屏幕的,这样的话,再好的眼睛也扛不住啊。于是有的人就会出现没过一会儿就眼酸、眼胀、眼疲劳;有时屏幕上的字会像水面波纹一样,慢慢变模糊;低头看手机久了,猛一抬头会觉得远处一片朦胧,无法一下子对焦等症状。出现以上情况,可能是眼的调节能力下降了。

年轻人出现眼调节力下降是因为我们的眼睛在看远(5米外)的时候是放松的,看越近的距离需要用到的调节越多。看近时为了让近处的物体能落在视网膜上,睫状肌需要保持紧张。

调节能力的下降,会让我们更容易产生眼疲劳、视觉模糊、聚焦困难等问题,尤其是在长时间近距离工作后。眼调节力的下降是一个没人能逃过的眼睛问题,因为随着年龄增长,睫状肌的调节力逐渐下降,晶状体也会随之慢慢失去弹性。这会让我们近距离看东西越来越难,远近切换时的对焦延迟也越来越频繁。

此外,还有一些原因也会造成眼调节力下降。如:眼镜没戴对。有些人喜欢度数配低一些,或者平时看远戴镜,看近不戴镜。长时间如此,也会导致调节能力出现问题。还有长时间近距离看手机、电脑,睫状肌一直处于紧

绷状态,不但容易疲劳,还可能让眼睛的调节能力失常,使得眼睛聚焦不准确,从而导致近距离视物模糊、聚焦困难等情况。

那么想给超负荷工作的眼睛减减压,有什么办法呢?这里有3个护眼锦囊:1、每隔二三十分钟,让眼睛离开屏幕,伸个懒腰喝喝水,站起来活动活动,上厕所时切记别看手机!2、可以多户外,在户外自然光线的照射下,我们的瞳孔会缩小,景深增加,视物更轻松。同时,我们可以看到更远距离的物体,对眼睛有放松作用。譬如郊游爬山,也可以打打羽毛球,乒乓球,既能放松双眼,还能锻炼下动态

## 茂昌眼镜 特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

视力。3、要定期查视力,由于不良的用眼习惯,成年后度数也是会加深的。镜片度数不合适,会增加眼睛压力,更容易出现眼疲劳。可以每年去眼镜店检查一下,确保度数准确。即便度数准确,镜片磨损也一样需要更换。发现看东西不清楚,如果休息后还是得不到缓解,一定要及时去检查视力。

