

冬季吃火锅易发痛风病

专家:预防痛风管住嘴

■记者 叶子

进入深秋时节,冷空气也悄然而至。吃火锅又成了市民的最爱,尤其到了冬天,本能地想吃高热量高脂肪的东西,一不小心放肆吃,没注意嘌呤摄入,痛风悄悄复发了。

吃火锅吃出痛风病

天气渐冷,不少市民开始将火锅作为冬季外出聚餐的首选。不过,对于痛风患者来说,吃火锅时会大量进食嘌呤含量高的动物内脏、骨髓、牛羊肉等,容易导致痛风发作,必要时要忌口。咸安区中医医院内科主任王秀枝告诉记者,入冬以来,门诊陆续接诊了多例像刘先生这样因吃火锅而引发痛风的患者。

“一般情况下,痛风患者会出现夜间突然发生的大脚趾和整个脚背剧烈疼痛和红肿。患者往往难以入睡,甚至疼得连被子都不能盖,起床后也不能下地行走。”王秀枝介绍。

“从接诊情况和发病人群来看,痛风大多在30-40岁以后发病,由于男性患者血尿酸通常高于女性,所以男性痛风的发生率也明

显高于女性。”王秀枝强调,痛风这一疾病和饮食关系很大,痛风更青睐男性,这无疑也和很多男性应酬多、而且习惯大吃大喝、暴饮暴食的不良生活习惯有关。

预防痛风管住嘴

“虽然痛风具有一定的遗传倾向,最主要的还是由不良的生活方式导致,防治痛风关键要控制饮食。”王秀枝强调,痛风急性发作期,患者应绝对卧床休息。此外,在患病期间还要注意保暖,饮食要以清淡为主。

“其实痛风多是因嘌呤代谢紊乱引起的,像动物内脏、牛羊肉、海鲜等,都是高嘌呤食物。”王秀枝说,冬季是吃火锅的季节,火锅料及浓汤往往由海鲜、肉类等高嘌呤食物汇集一锅,容易导致患者痛风发作。一般情况下,痛风急性发作后会出现一段间歇期。如果遇到诱因,会出现下一次的急性发作。所以,对于痛风患者来说,管牢自己的嘴巴,少吃或是不吃嘌呤高的食物是防治的首要任务。

对于有家族史但未患痛风的市民,王秀枝建议也要控制饮食,

保持良好的生活习惯,时刻留意身体有无出现关节疼痛等症状,同时还要及时去医院检查血尿酸指标。

治疗痛风要避免误区

从接诊的情况来看,王秀枝认为,痛风患者存在一些思想及治疗方面的误区。“有些患者等到痛风发作时,才到医院接受治疗,这是治标不治本的。”徐婷说,患者在不痛的时候,最好也要到医院接受降尿酸治疗。

对于痛风不能治愈的说法,王秀枝对此表示肯定,但对不能治愈就放弃治疗的做法不能认同,在她看来,虽然痛风不能治愈,但治疗的目的是为了减少脏器的损害。患者要及时接受正规治疗,等到引起尿毒症等无法逆转的境地时,再意识到治疗的重要性就晚了。

此外,王秀枝提醒,如果市民体检时有查出高尿酸的,需要通过改善生活方式来干预,因为这可能是患痛风的前兆。她同时强调,如果干预后尿酸还没有达标,就需要到正规医院筛查是否患得痛风,并在医生的指导下进行治疗。

冬令进补选膏方 治病养生两相宜

■记者 叶子



11月7日是24节气中的立冬节气,冬季气候寒冷,人顺应自然,也进入代谢缓慢、物质贮存的阶段。中医认为,人应顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”的四季特点,收敛生机,养精蓄锐。因此,一年中进补的最佳时节也到来了。说起进补,历来有服用膏方的传统,麻塘风湿病医院主任医师黄莉华强调,膏方虽好,服用也应避开诸多误区。

冬季进补 能增强抗病能力

“时常感觉身体发懒、倦怠乏力,没有精神,晚上睡眠浅、容易惊醒,腰部也常感觉酸软。”日前,市民赵先生因身体不适到麻塘风湿病医院检查,检查结束后,医生给他开了一剂调养的膏方。

“大多选择膏方进补的是亚健

康人群、慢性病人群。”据黄莉华主任介绍,在冬季进补,有利于把精华物质储存在体内,从而增强机体的抗病祛邪能力,所以,现在考虑冬季进补、调理的人也渐渐多了起来。据了解,主动到门诊开膏方的多是“回头客”,一般是一些慢性病患者,还有一些调理身体的市民。

适合调理和亚健康治疗

调节免疫、加强人体免疫功能是膏方的主要作用。黄莉华主任介绍,膏方常用于慢性支气管炎、支气管哮喘、冠心病、慢性肾炎康复期、贫血、夜尿多症、腰腿痛症、男子性功能障碍、女子月经不调、不孕症等。

“中青年人工作生活压力和劳动强度很大,同时不良的生活习惯

均可造成人体的各项正常生理机能大幅度变化,使肌体处于亚健康状态,这就非常需要适时进行整体调理。膏方就是理想的选择。”黄莉华主任表示。

据了解,药膏盛放于陶制、玻璃、瓷或不锈钢类容器,应低温冰箱保存。不得用其他的金属容器煎煮或存放,以免药物中的有效成分与容器发生化学反应。由于膏方含有丰富的营养,正确保存膏方非常重要,应防潮防霉,一剂膏方可以服用月余,保存时需要注意防潮防霉变。

服用膏方 这些禁忌要注意

“中药方虽好,但也有禁忌。”黄莉华主任强调,肠胃功能不佳,消化吸收差。需给开路药调理,使肠胃功能恢复,方能服用膏方。此外,急性疾病、慢性疾病急性发作期者也不能即刻服用膏方。据了解,每年膏方进补时间多从每年农历立冬开始,或从冬至日服至次年立春前结束。

“服膏方期间,忌食萝卜、芥菜、浓茶等,应忌烟酒,不宜喝咖啡、可乐等含有咖啡因的饮料,忌生冷滑腻之品,少食油腻、海鲜。”黄莉华主任最后提醒,膏方不能与牛奶同服,应将服用时间错开。服用膏方期间,若遇到感冒发热、咳嗽痰多、急性腹痛、抑郁头痛、胃肠紊乱等情况时,应暂停服用膏方,待治愈后再服用。

咸宁新闻网
www.xnnews.com.cn



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

咸宁新闻网
www.xnnews.com.cn



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

咸宁新闻网
www.xnnews.com.cn



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

咸宁新闻网
www.xnnews.com.cn



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来



咸宁麻塘风湿病医院
Rheumatism Hospital of Matang Xianning

★医保·新农合定点单位
★首批“全国诚信民营医院”
★首批“全国优秀民营中医医院”

电话:0715-8618999
院址:咸宁市桂香大道2号