

治痛风只管住嘴还不够



如何预防骨质增生

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安同心路社区的居民王阿姨想咨询,如何预防骨质增生?
同心路社区卫生服务中心医务人员介绍,导致骨质增生的原因有很多,如身体机能的退化与衰老、过量的运动等,而中年老人群和青壮年人群是骨质增生的易发人群。

关节损伤包括软组织损伤和骨损伤。关节的骨质增生经常与关节内骨折有直接关系。骨折复位不完全,会造成关节软骨面不平整,从而产生创伤性关节炎。对于关节内骨折的患者,如果能够及时治疗,作到解剖复位,完全可以避免创伤性关节炎和关节骨质增生的发生。

避免长期剧烈运动。长期、过度、剧烈的运动或活动是诱发骨质增生的基本原因之一。尤其对于持重关节(如膝关节、髋关节),过度的运动使关节面受力增大,磨损可能会加剧。长期剧烈运动还可使骨骼及周围软组织过度地受力及牵拉,造成局部软组织的损伤和骨骼上受力不均,从而导致骨质增生。

食用高钙食物。骨质增生患者应多吃一些含钙量高的食物,如牛奶、奶制品、虾皮、海带、芝麻酱、豆制品等,有利于钙的补充,同时注意营养均衡。

居民平常宜适当进行体育锻炼。避免长期剧烈的运动,并不是不活动,恰恰相反,适当的体育锻炼是预防骨质增生的方法之一。因为关节软骨的营养来自于关节液,而关节液经过“挤压”才能够进入软骨,促使软骨的新陈代谢。适当的运动,特别是关节的运动,可增加关节腔内的压力,有利于关节液向软骨的渗透,减轻关节软骨的退行性改变,从而减轻或预防骨质增生,尤其是关节软骨的增生和退行性改变。

体重过重也是诱发脊柱和关节骨质增生的重要原因之一。过重的体重会加速关节软骨的磨损,使关节软骨面上的压力不均匀,造成骨质增生。因此,对于体重超标的人,适当的减轻体重可以预防脊柱和关节的骨质增生。

跑马拉松的注意事项

本报讯 记者朱亚平报道:近日,2019年咸宁国际温泉马拉松开始报名了,家住温泉城区茶花路的居民刘先生跃跃欲试,他准备今年跟爱人第一次开跑。他咨询,跑马拉松应注意哪些事项?

据了解,跑马拉松是很多当代人健身的首选,不仅可以释放生活压力,还可以消耗掉体内多余热量。但对于新手来说,也有很多问题需要注意。

健康管理师周益华建议,通常没有马拉松训练的人,会在跑马拉松的时候遇到“运动性生理极限”状态,包括肌肉痛、关节痛、极度的疲劳感等。这时应放慢速度甚至采用慢跑的方式,主动加深呼吸,一般两三公里后就会挺过身体极点。

赛前准备:早餐建议白米粥一碗、面食二两、鸡蛋一至二个(最好不要油炸、过甜食品和肉食食品);临赛前30分钟前适度进行慢跑,一是提高自己的体温,二是提高心脏等的适合力。

跑马拉松时,不要过早脱衣服:一是保持体温,二是防止受伤;跑全程的人一般15公里后开始补水,一次少量,太早补水或喝过多容易引起腹痛或尿急,在20公里后要适量补充含糖饮料或自备的能量饮品。

赛后注意事项:迅速保温、补水、补充食物(只能是碳水化合物),切记不要吃的太多。切记当天不能蒸桑拿、泡热水澡等,可按受按摩,赛后24小时可进行10—20分钟慢跑。

服用维生素D或降低癌症死亡风险

美国密歇根州立大学研究人员发现,服用维生素D补充剂能降低癌症死亡风险13%。

研究人员分析服用维生素D补充剂的10项随机试验数据得出上述结论。试验涉及平均年龄68岁的7.9万人,随访至少3年。研究人员发现,服用维生素D补充剂不能降低患癌症的风险,但服用者死于癌症的风险降低13%。

英国《泰晤士报》援引研究项目牵头人塔里克·海卡尔的话报道:“关键信息是,维生素D可能有抗癌患者。”

研究没有揭示服用维生素D补充剂降低癌症死亡风险的原因。研究人员认为,这或许因为维生素D有益增强人体免疫系统。先前实验室研究显示,维生素D有助细胞生长。

研究人员在5月31日至6月4日举行的美国临床肿瘤学会年会上报告这一结果。(本报综合)

出差途中偶遇施援手

赤壁医生无锡救老人

本报讯 通讯员宋超报道:一名耄耋老人猝不及防摔倒,一名男子迅速展开施救,近日,赤壁医生宋奇春在无锡勇救老人的事迹受到人们的称赞。

6月16日,赤壁市人民医院消化内科医生宋奇春正在外出学习,从江苏无锡奔赴下一目的地时,一名老人突然摔倒了在前面,周围人群迅速聚拢起来。他闻声冲上前,呼唤倒地老人,发现患者此时已呼之不应。他立即为老人把脉检查,意识丧失、脉搏20次/分、自主呼吸微弱、瞳孔散大、小便失禁……多年的行医经验告诉他,老人极可能是发生了心源性猝死。在周围群众的帮助下,他迅速将患者置于平卧位,立刻为患者进行心肺复苏抢救,并让大家帮忙拨打了120急救电话。

1次、2次、3次……30次按压两次人工呼吸,10分钟、20分钟……直至120救护车赶到现场,他已连续为患者进行了直至20多分钟的心肺复苏。庆幸,老人逐渐恢复自主呼吸,脉搏也有所回升,但仍需要到医院做进一步的检查处理。配合120救护人员将老人送上急救车后,宋大夫也悄然退到人群中……



“大夏

天的,来瓶冰镇啤酒就烤串,再涮个肉,多爽!”夏日里,好友聚餐带火了烧烤店、火锅店的生意。但这种吃法面临一个问题,当一些人摄入过多的肉类、海鲜、啤酒时,就可能诱发或加重痛风,常见的不适表现就是关节疼痛。

近年来,生活水平提高,饮食摄入越来越丰富,将痛风的发病率推上了一个新台阶。但痛风防治知识的普及程度远不及糖尿病、高血压等常见病,还存在着不少认识误区。总结多年的临床经验,我们来聊聊痛风这个病究竟是怎么回事。

1 关节红肿热痛是痛风典型表现

“痛风”二字其实非常形象,充分体现了它的临床特点。其发病的主要症状是受累关节部位疼痛,让人无法忍受。但这种剧烈的疼痛往往来得快,去得也快,如同一阵寒风吹来,激起人一身鸡皮疙瘩。因此,这种表现在医学上称之为急性痛风性关节炎,简称“痛风”。

此病的特点为突然发作的关节或其周围部位的红、肿、热、痛,可自行或在药物治疗后7天至14天内缓解,好转后病变部位无任何症状。最常见的受累关节为足的第一跖趾关节,其他关节也可受累,每次发作时大多为单个关节,反复发作者可出现不同关节的交替疼痛。

临床上将这种发作时的表现称为急性期。而两次急性期之间的无症状期称为间歇期,如未经规范诊治,病情反复发作,最终会进入慢性期。慢性期主要表现为关节炎的持续存在、多关节受累、肾脏损害以及痛风石(即痛风结节,是谷氨酰

尿酸盐在皮下聚集形成的结晶)的形成。

痛风有明确的国际临床诊断标准,需要专业的风湿科医生来完成,若患者掌握早期自我识别知识,则会少走弯路,及早获得正确的诊治。我们曾对痛风患者首次就诊情况做过调研,发现首诊去骨科的患者占了42.6%,此外还有去内分泌科、疼痛科、中医科、急诊科等科室的,而首诊去风湿科的仅占16.2%。这说明大多数患者并不知道痛风属于风湿病,应该到风湿科就诊,患者对于疾病的认知水平有待提高。

另外,既往有尿酸血症,在运动、饮酒或进食大量高嘌呤食物后出现下肢关节的隐痛,且疼痛程度迅速加重(往往24小时内达到疼痛高峰)者,常常预示着痛风的来临,要早去医院风湿科就诊。如无法立即就诊,建议先自行服用消炎止痛药再及早就医。

2 痛风与高尿酸血症有无因果关系

痛风是由单钠尿酸盐结晶在组织中沉积导致的临床综合征,以急性关节炎为主要表现,属于代谢性的风湿病范畴。

而痛风发生的前提条件是尿酸血症。如果非同日两次空腹化验尿酸,男性超过416umol/L,女性超过357umol/L,即可诊断为尿酸血症。尿酸升高就如同血糖升高一样,均与人体代谢障碍有关。

尿酸是从哪儿来的呢?尿酸是人体内嘌呤合成代谢的终产物,即它不能再进一步分解。尿酸产生后有2/3由肾脏通过尿液排出,1/3在肠道内被微生物所分解。所以,如果人体内产生的尿酸过多,又无法通过肾脏及时排出,就会导致血尿酸水平升高,形成尿酸血症。通俗来讲,如果我们经常食用含嘌呤较高的食物,比如,海鲜、肉类、豆腐等,这些嘌呤在体内吸收后会增加

合成代谢,产生大量的尿酸,若超出肾脏排泄的能力范围,就会引起血尿酸升高。

目前,随着人们生活方式和饮食结构的改变,尿酸血症的患病率呈逐年上升趋势。上世纪80年代,我国尿酸血症患病率仅为1.4%,如今则上升到13.3%。长期患尿酸血症会对人体健康造成一系列损害,如患急性痛风性关节炎、痛风性肾病或肾结石,加重心脑血管疾病风险、降低胰岛B细胞功能等。

不过有一点需要明确,尿酸血症不完全等同于痛风。仅有5%—12%的尿酸血症患者会发生痛风,且约有1/3的痛风患者在急性发作期检测血尿酸并不高。由此可见,尿酸血症是痛风发病的基础和前提,但并非血尿酸升高就一定得痛风,而痛风发作时也不一定血尿酸就高。

3 “先天”“后天”谁更关键

门诊中,患者最关心的问题就是“我这病是怎么得的?”虽然我们在前面说了,高尿酸血症是痛风发生的前提,但关于痛风的确切发病机制尚不完全清楚。

不过,导致痛风患者关节炎急性发作的直接原因是清楚的:由于血尿酸浓度过高,在关节或其周围组织中形成尿酸盐结晶,引发中性粒细胞介导的炎症反应。其机制涉及理化反应、免疫炎症及病理学等多方面,专业性较强。我们挑选两个患者关注的问题来主要介绍一下。

痛风一定会遗传吗?
痛风的发病与遗传是密切相关的。研究表明,痛风属于多基因遗传性

4 别让“王者之病”变成“疾病之王”

2016年,国际及国内分别出台了最新的高尿酸血症和痛风的临床诊治指南,明确尿酸达标治疗策略。其中指出,痛风患者应通过改善生活方式和规范化降尿酸治疗,将血尿酸水平长期控制在360umol/L以下,从而达到有效防止痛风发作,最终治愈痛风的目的。同时,指南针对痛风的急性期、间歇期及慢性期,分别制定了相应的治疗方案。

但在临床实践中,痛风的达标治疗并不如人们设想的那样容易,甚至可以说是非常“难治”。痛风为何会成为难治疾病呢?

首先,我国目前的痛风患者以男性为主(男女比例为19:1),发病高峰年龄在40岁至50岁之间,且逐渐有年轻化的趋势。这类人群正值年富力强的时候,工作压力大,社会影响因素复杂,生活自律性较差,严重影响患者就医的依从性。

其次,痛风的发病特点是发作时疼痛剧烈,间歇期恢复如初,这导致很多患者“好了你忘记了痛”,发作时就就医,缓解后便不来随访。

第三,高尿酸血症和痛风的发生往往说明机体在尿酸代谢方面存在不足或

疾病,其发病是遗传因素与环境因素共同作用的结果。

人们很早就发现痛风发病具有家族聚集性,其家族发病率约为11%—80%,有40%的痛风患者具有家族史。但需要说明的是,这种多基因遗传病不同于我们平常说的符合孟德尔遗传法则的单基因遗传病,即并非上代有病,下代或隔代必然发病,它是无法通过简单的基因检测而预测是否发病的。

目前,已知和痛风发病相关的易感基因包括参与尿酸生成的基因,如次黄嘌呤—鸟嘌呤磷酸核糖基转移酶(HPR1),以及影响尿酸排泄的基因,如尿酸盐阴离子转运体1相关基因。这些基因的缺陷在一定程度上会增加高尿酸血症和痛风发病的风险,但同时又受后天环境因素的影响。因此,即使有痛风家族史或携带有痛风的易感基因,在现实生活中也不一定就会得痛风。

是吃出来的吗?
许多人认为痛风是吃出来的病。在一定程度上,这种说法不无道理。从整体来看,痛风多见于经济发达的欧美国家和近几年发展迅速的新兴经济体,而在非洲或贫困地区较为少见。此外,痛风患者多为家境殷实、衣食充裕的群体。

就我国自身情况而言,改革开放前痛风患病率非常低,现在的患病率较之前翻了近10倍。而且,痛风患者大多缺乏对自身健康的科学管理意识。在当前工作快节奏、高强度、高压力的情况下,长期久坐、缺乏运动、饮食不规律、膳食不合理、熬夜、紧张、吸烟、饮酒等不良生活方式较为普遍。

客观来说,社会环境、经济条件、饮食结构、生活习惯等多方面的环境因素,都与痛风的发病密切相关。

缺陷,这种代谢缺陷有时不能仅依靠改变生活方式和饮食来弥补,还需要接受药物治疗。因此,痛风患者大多需要长期服用降尿酸药物和控制饮食,这需要患者极大的毅力去坚持。

此外,缺乏疾病相关知识、降尿酸治疗过程中痛风发作引起的恐惧心理、担心药物副作用等,都是导致痛风难治的因素。

痛风是一种历史悠久的疾病,古代时主要在宫廷中盛行,患者多为帝王将相和达官贵族,加之其发作时痛苦万分,被盎格鲁·撒克逊人称为“王者之病,疾病之王”。而今在中国,最新数据统计显示,我国高尿酸血症患者已达1.7亿人,而痛风患者超过8000万人,并正在逐年增加。面对疾病的严峻形势,我们要提高对高尿酸血症和痛风的警惕性,了解疾病相关知识,定期参加体检,合理膳食,改善生活习惯,增加体育运动,不让“王者之病”变成“疾病之王”。

(本报综合)



少喷香水多穿浅色衣服

夏季防蚊驱蚊实用小窍门

预防

常洗澡少用香水

常洗澡,保持皮肤清爽,可以减少汗液气味对蚊虫的吸引。少用香皂和香水,蚊子喜食花蜜露,因此,使用香水、化妆品、面霜等带花香味的物品后,被蚊子叮咬的概率会上升。不过,并非所有的香味都会招惹蚊子,如男士常用的古龙香水中因带檀香味,反能起到驱蚊的作用。

一些天然植物可驱蚊

蚊子对特殊的气味比较害怕,一些天然植物对蚊子有驱避作用。比如夜来香、艾叶草,其中最明显的是除虫菊,对蚊子有很强的驱避甚至杀灭作用。柠檬草油、香茅和香

户外运动穿浅色衣服

在蚊子较多的地方活动时,尽量穿浅色的长袖衣服,同时要穿袜子,这样不仅可以减少人蚊接触,蚊子感觉到人的皮肤湿度降低、表皮挥发物减少,也会减少叮咬。

正确使用防蚊产品

蚊香

天黑前点燃蚊香,驱蚊效果最佳。如果在封闭的房间,蚊香可以杀死蚊子;在通风处,蚊香能起到驱赶蚊子的作用。电蚊香在使用时要注意药品片和加热器的配套使用,一般可维持6至8个小时。

气雾剂

黄昏时是蚊子活动的高峰期,此时使用气雾剂能起到最大效果。使用杀虫气雾剂时尽量不要朝衣物、床单、家具、皮肤、餐具上直接喷洒。蚊子数量不是很多时,不建议使用杀虫气雾剂。使用杀虫气雾剂要注意,对苍蝇、蚊子这样的飞虫要在空中喷洒,角度为45°。喷洒完毕后最好关闭门窗半小时到一小时,然后再开窗通风。杀虫气雾剂用起来方便,但喷洒过量对人体也会有一定的毒性,所以在家中使用时杀虫气雾剂时一定要

要注意安全,防止中毒。

驱避剂

驱避剂是一种为驱赶蚊子而往身上涂抹的药物,可涂抹于裸露的皮肤处,如手臂、脸部、小腿等,一般4小时有效,过了这个时间就应该重新涂抹了。另外,要注意看自己是否有过敏现象。药效与活动量、出汗量有关,如果在户外,药效持续时间可能会缩短,应及时涂抹。

蚊子不全是夜行动物,比如传播登革热的白纹伊蚊一般就喜欢在白天活动,因此白天外出活动时同样需要防蚊。白天在绿化带、林带等处进行户外活动时,最好使用驱蚊液(驱避剂),尽量穿浅色衣物。

婴幼儿防蚊用蚊帐

除了传统的防蚊产品外,现在市场上主

打“婴儿驱蚊”概念的驱蚊手环、驱蚊贴等新型驱蚊产品也很多。还有一种“驱蚊软件”,其原理是通过电脑发声软件发出高低频率声波,制造让蚊虫难以承受的环境,实现驱蚊甚至灭蚊的效果。但是,经测试发现,目前最有效的驱蚊产品含有避蚊胺和驱蚊酯成分,其他产品不是完全无效就是效果微弱。因此,婴幼儿防蚊最好的方法还是使用蚊帐。

水养植物每周彻底换水

居民家庭花瓶和水养植物至少每星期彻底换水一次,要彻底清理空调托盘、花盆底座(托盘)积水,每周检查卫生间和厨房的地漏或者更换难以承受的环境,实现驱蚊甚至灭蚊的效果。但是,经测试发现,目前最有效的驱蚊产品含有避蚊胺和驱蚊酯成分,其他产品不是完全无效就是效果微弱。因此,婴幼儿防蚊最好的方法还是使用蚊帐。(本报综合)