

痛风急性发作期需立即就医 平时应做好生活及饮食调摄

寒冬腊月，天寒地冻，是不是又管不住嘴开始放肆吃吃了？当你在碰杯畅饮时，当你拿起筷子无所忌惮地伸向诱人的海鲜时，你意识到没，这些美酒和美食里含有大量的“嘌呤”，可能会将你推向痛风的“深渊”。痛风对健康的伤害不容小觑，如何治疗痛风？痛风患者饮食上有什么注意事项？1月23日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省中医院风湿免疫科主任黄传兵与读者交流。

■ 陈小飞 记者 马冰璐 文/图

黄传兵，主任医师，医学博士，硕士研究生导师；安徽省中医院风湿免疫科主任，安徽省中医药科学院风湿病研究所副所长，国家临床重点专科中医风湿病学学科后备学术带头人；国家重点学科中医痹病学后备学术带头人；全国第四批名老中医药专家优秀学术经验继承人。从事风湿免疫性疾病临床、科研、教学工作多年，擅长应用中医、中西医结合方法治疗风湿免疫性疾病，如类风湿关节炎、骨关节炎、系统性红斑狼疮、干燥综合症、强直性脊柱炎、痛风、血管炎等风湿免疫类疾病。



急性痛风一般多在子夜发作

读者：什么是痛风？

黄传兵：痛风是人体内有一种叫作嘌呤的物质的新陈代谢发生了紊乱，尿酸——嘌呤的氧化代谢产物，合成增加或排出减少，造成高尿酸血症，当血尿酸浓度过高时，尿酸即以钠盐的形式沉积在关节、软组织、软骨和肾脏中，引起组织的异物炎性反应。一般发作部位为第一跖趾关节、踝关节、膝关节等。急性痛风发作部位出现红、肿、热、剧烈疼痛，一般多在子夜发作，可使人从睡眠中惊醒。前人常描述“如虎咬，如锯噬”除关节外，肾脏常受累，20%~25%有尿酸性肾病，而经尸检证实，有肾脏病变者几乎为100%，它包括痛风性肾病、急性梗阻性肾病和尿路结石。

痛风病最常见患者 为40岁以上的中年男人

读者：痛风病在哪个年龄段比较常见？

黄传兵：痛风病在任何年龄，都可以发生，但最常见的是40岁以上的中年男人。根据最新统计，男女发病比例是20:1，脑力劳动者、肥胖者发病率较高。男性喜饮酒、赴宴，常吃火锅、喜食富含嘌呤、蛋白质的食物，使体内尿酸增加，排出减少是多发的原因。筵席不断者，发病者占30%。女性一般在50岁之前不会发生痛风，因为雌激素对尿酸的形成有抑制作用，但是在更年期后则与男性相同。但男性痛风患者有年轻化趋势，绝经后女性痛风患者也大有人在。

痛风急性发作期需立即就医

读者：痛风一旦急性发作，就要赶紧就医吗？

黄传兵：痛风急性发作期需立即去医院正规治疗，常用秋水仙碱、别嘌醇等长期使用副作用较大，而中医药在预防和治疗痛风方面则卓有成效。

痛风患者应做好生活及饮食调摄

读者：在生活饮食上如何预防痛风病？

黄传兵：痛风患者在平时应做好生活及饮食调摄，预防疾病发生为第一要务，平素应做到如下几方面：

- 1、保持理想体重，超重或肥胖就应该减轻体重。不过，减轻体重应循序渐进，否则容易导致酮症或痛风急性发作。
- 2、碳水化合物可促进尿酸排出，患者可食用富含碳水化合物的米饭、馒头、面食等。
- 3、蛋白质可根据体重，按照比例来摄取，1公斤体重应摄取0.8克至1克的蛋白质，并以牛奶、鸡蛋为主。如果是瘦肉、鸡鸭肉等，应该煮汤后去汤食用，避免吃炖肉或卤肉。
- 4、少吃脂肪，因脂肪可减少尿酸排出。痛风并发高脂血症者，脂肪摄取应控制在总热量的20%~25%以内。
- 5、少吃盐，每天应该限制在2克至5克以内。
- 6、禁酒，特别是啤酒及白酒。啤酒内含大量的嘌呤、核酸，可使血中尿酸增多，引起痛风。但每日饮约10ml左右葡萄酒则有益。
- 7、少用强烈刺激的调味品或香料。
- 8、限制嘌呤摄入。禁食火锅、动物内脏、骨髓、海产类、发酵食物、豆类、菜花类、笋类、菌菇类、硬壳果等。多食含“嘌呤”低的碱性食物，如瓜果、蔬菜(除菠菜、韭菜)，做到饮食清淡，低脂低糖，多喝水，每日应该喝水2000ml至3000ml，以利体内尿酸排泄。
- 9、防止受凉，冬季使用空调温度20℃左右为宜，防受潮湿，避免过度疲劳、精神紧张，同时要穿宽松的鞋。
- 10、不宜使用抑制尿酸排出的药物。如：利尿剂，小剂量的阿司匹林等。

医疗新闻

24小时动态心电图检查 家门口做完三甲医院诊断

星报讯(胡小丽 朱沛炎 记者 马冰璐) 为了对心血管病患者提供24小时的实时心电监测和有效的院前预警，减少心脏病突发事件，继远程医疗会诊中心成立后，合肥市二院成立远程心电监测中心，十余家社区医院、医联体单位加入远程心电监测项目。中心利用“互联网+医疗”，为基层医疗机构提供远程诊疗服务，让群众在家门口就能做心电监测，同时享受三甲医院的诊疗服务。

“我心脏不好，以前每次做检查，老伴都要陪我一起坐车去市里的大医院，帮我挂号、排队。现在家门口就能做，省钱又省心。”刚做完心电监测的李大爷告诉记者，他现在每周都来做检查。在瑶海区大兴镇社区卫生服务中心，像李大爷这样定期来做心电监测的患者越来越多。“若病情较重，我们会为患者佩戴移动监测设备，对心电、血压实时监测。”大兴镇社区卫生服务中心心电功能科苏医生告诉记者，“我们做完检查后，信息会同步显示到市二院远程心电监测中心电子大屏上，由专家进行诊断，诊断报告出来后，我们再转交给患者。”远程心电诊断中心打破了传统意义上的面对面就医模式，让患者在基层医院做心电、血压监测等检查，同时享受到三甲医院的诊疗服务。

“心电监测信息的传送，不仅能及时准确发现基层患者危急病情，有效减少漏诊和误诊，还能为抢救患者争取宝贵时间，有效降低死亡率和致残率。中心成立数月，市二院就已成功指导和帮助医联体单位与社区医院抢救患者30余例。”合肥市二院心电功能科主任张松文介绍。据了解，通过远程心电监测，患者在基层医院接受检查时，按基层医院标准交费，不仅能节约检查费用，节省排队时间，还能减少转诊时的重复检查，节约就医成本。

腰肌劳损患者应多休息

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 由于长期弯腰工作或工作姿势不正确，急性腰肌损伤治疗不及时或治疗不当等因素都容易引起腰肌劳损。据合肥市滨湖医院康复科穆燕芳主任介绍，腰肌劳损的症状主要表现为腰部酸痛或胀痛，休息时减轻，劳累时加重。

错误的坐姿容易导致腰部肌肉、韧带出现松弛或紧张，从而引起腰疼，如跷二郎腿、坐着身体前倾等。腰椎畸形或下肢畸形也容易发生腰肌劳损。腰肌劳损是青壮年较常见的疾病，不少年轻人因为不良生活习惯导致腰部疼痛，起初只是觉得腰疼，但因警惕性不强，往往不将小病痛放在心上，结果随着疼痛日益加重，到医院才发现，病情已经发展为腰肌劳损了。

专家提醒市民，腰部肌肉劳损急性发作期应注意休息，建议硬卧板床一至三周。可在腰部热敷并按摩。到医院做理疗、推拿治疗。待疼痛改善后，尽早做腰背肌肉锻炼，如做俯卧位锻炼腰背肌，也可以做屈髋的仰卧位锻炼腹肌，每个动作保持10到20秒钟，根据耐受程度，停几秒钟之后，重复做3到5次，可以加强腰背肌和腹肌的训练。腰肌劳损急性发作后容易复发，因此在日常生活中应注意腰部的保护，避免弯腰搬运重物。工作时可用腰围或宽腰带束腰，以保护腰部肌肉。



1月23日，“关注居民健康，共创美好生活”活动在合肥市摩尔广场举行，来自西园街道社区卫生服务中心的医生现场为居民义诊，免费量血压、测血糖。西园街道卫计科的工作人员还现场向流动人口发放了200多份“健康包”，让即将踏上返乡路的他们把健康带回家。

■ 李进 张嗣莹 记者 马冰璐 文/图

下期预告

随着国家二孩政策的放开，孕产妇越来越多，不管是顺产还是剖宫产，分娩后的护理都尤为重要，那么产后护理要点有哪些？应该注意哪些问题？下周二(1月30日)上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请安徽省妇幼保健院护理部主任、国家二级心理咨询师许荣华与读者交流。

许荣华，安徽省妇幼保健院护理部主任，国家

二级心理咨询师，育婴师，高级通乳师，合肥市护理学会妇产科专业第一届委员会委员，合肥市乳腺病学会第一届理事会副秘书长，安徽省妇幼保健院协会乳腺保健专业委员会青年委员，本科学历，在安徽省妇幼保健院工作至今，从事临床护理工作已近三十年，多次负责和担任市级继教及孕妇产学校授课，有丰富的临床和管理经验。

■ 华玲 记者 马冰璐