

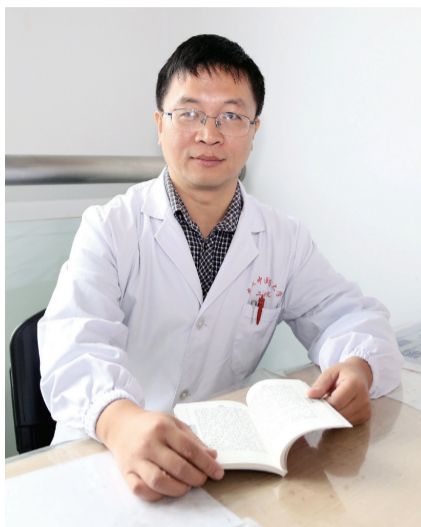
□ 专家谈养生

“龙虾+啤酒”易引发痛风

专家:盛夏养生,要科学配食物,远离高尿酸

炎炎夏季,恰逢四年一度的世界杯,身为上班族和球迷的小李特别高兴。约上三五好友,下班后先去球场踢上一场,然后找个大排挡,来上一箱啤酒,几盆小龙虾,看着球赛,别提多爽了。可连着几天这样,乐极生悲了。一天夜里,小李突然觉得大脚趾痛不可忍,“疼得好像有人拿着刀子在一刀一刀地割,不能碰,不能摸,好像要了命一样。”去医院一查,说是尿酸超高,得了痛风了。那么,这个让人“痛疯了”的痛风是怎么回事呢?啤酒和龙虾真的是痛风的罪魁祸首吗?且听安徽省针灸医院副主任医师、老年病一科主任俞红五说说“痛风”那些事儿。

□王津淼 记者 马冰璐 文/图

名
医
简
介

俞红五,副主任医师,医学硕士,硕士研究生导师,全国老中医药专家学术经验继承人,老年病一科主任。擅用气化解法、董氏针灸、平衡针灸、火针、浮针、林氏手法、中药等治疗风湿性疾病,如类风湿关节炎、骨关节炎、痛风、强直性脊柱炎等;内科杂病如中风、抑郁、失眠、偏头痛、面肌痉挛等;体质调理。

龙虾+啤酒,痛风跟着走

痛风是一种嘌呤代谢性疾病。嘌呤来源于人体代谢和一些食物,嘌呤代谢之后产生尿酸。正常情况下,尿酸经肾脏从尿液排出。但是如果嘌呤过多,产生过多的尿酸就会在体内蓄积。蓄积到一定浓度,尿酸会结晶析出。这些结晶堆积在关节处就会导致痛风。大脚趾是痛风最好发的部位。

小龙虾是高蛋白食物,含有丰富的嘌呤,而啤酒含有分解嘌呤的催化剂维生素B1。龙虾配啤酒,两者中的嘌呤和维生素发生化学反应,导致尿酸增高,使得尿酸盐结晶沉积到关节中,引起剧烈的疼痛。所以才有“龙虾加啤酒,痛风跟着走”的说法。

还有哪些食物和痛风有关

常见的高嘌呤食物包括:(1)动物内脏如肝、肾、脑、肠;(2)大部分河鲜海鲜;(3)过多的肉类(特别是肉汤);(4)过多的豆类(豆腐、豆奶和豆浆除外)、香菇。

痛风除了引起疼痛以外,过高的尿酸还会导致心脑血管疾病、慢性肾病等,所以不可小视。目前高尿酸血症已经和高血压、高血脂、高血糖并列为“四高”,成为现代社会的健康杀手。

痛风应该如何预防

下列高危人群要特别注意:

- (1)性别因素:男性和绝经后女性。
- (2)遗传与肥胖:有痛风家族史的人以及肥胖者患痛风的可能性更大。
- (3)疾病因素:有些疾病,如高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病、糖尿病可增加痛风的危险性。

□ 养生运动

抽筋10分钟后仍未恢复应尽快就医

星报讯(记者 马冰璐)运动时,我们也经常会小腿抽筋,手臂也会出现抽筋现象。那么为什么会抽筋?如何在日常生活中预防抽筋?一起来看看吧!

突然剧烈运动:肌肉组织在静止下,会在某种状态下保持着,突然变成运动状态,肌肉的形态也会改变,当肌肉收缩运动跟不上大脑的动作指令时,就会产生抽筋现象。

肌肉疲劳:在长时间的反复剧烈运动下,反复运动时使用的肌肉超负荷的折磨,再加上过度出汗,导致肌肉的盐量缺陷。

遭遇冷刺激:在寒冷的环境中进行体育活动时,如果没有充分的准备活动,肌肉受到寒冷刺激的时候,常引起肌肉痉挛。

(4)药物诱发:服用某些药物可能诱发痛风发作,如维生素B、胰岛素、青霉素、噻嗪类利尿剂(不少复方降压药里都有氢氯噻嗪)等。

如果有以上危险因素,或者患了痛风,或者体检发现高尿酸,需要注意以下事项:

首先就是低嘌呤饮食,在网上可以查到常见食物嘌呤含量,据此确定哪些食物可以多吃,哪些应该少吃或不吃。由于嘌呤是溶于水的,把肉煮熟以后吃,不要喝汤,可以减少嘌呤的摄入。海鲜里的三文鱼、海参、海蜇嘌呤含量很低,可以放心食用。

其次,要避免寒冷和剧烈运动等刺激。多喝水,不要饮酒。苏打水可以促进尿酸排泄,但注意不要过量。

再次,要合理运动,减轻体重。

痛风和高尿酸血症患者可能会服用降尿酸的药物,注意一定要在医生指导下服用,当痛风急性发作的时候要停用降尿酸药,及时去医院处理。某些草药如土茯苓、桑寄生、车前草等也有一定降尿酸作用,对于轻度尿酸升高者可以代茶饮。

大量饮水:短时间内大量水分的摄入稀释了血液中钠的浓度,从而导致肌肉抽筋。所以,应该根据出汗量来决定饮水量,不可一时贪快多饮。

通常来说,抽筋发生后,如果10分钟后依然还是没有恢复肌肉在静止状态下的原状,很有可能其他的更严重的潜在病症,需要及时去医院做检查。

如何在日常生活中预防抽筋呢?在日常饮食中多吃豆制品、奶、虾米皮、芝麻酱、海带等含钙丰富的食物,临睡前喝一杯牛奶;在烹制的菜、汤中加点醋或放几枚梅子、山楂,可促进食物中钙的溶解,也易于人体吸收;必要时可在医生的指导下服用葡萄糖酸钙、乳酸钙等钙剂;平时应加强体育锻炼,每天坚持进行小腿肌肉按摩,以促进局部血液循环。

□ 医疗传真

冬病夏治义诊等你来咨询

星报讯(黄剑 王津淼 记者 马冰璐)2018年头伏(7月17日)临近,又到了一年一度冬病夏治的黄金季节。记者从安徽省针灸医院了解到,该院冬病夏治预约诊疗已经开始,并将于6月30日、7月7日、7月14日上午9:00~11:00在医院门诊一楼大厅举办2018年冬病夏治专题义诊现场预约活动。

活动现场将由专家、名医坐镇,为前来咨询的市民讲解“冬病夏治”知识,指导如何进行治疗,并进行现场预约。除了周六专场咨询预约外,广大市民也可到相关科室的门诊或病房预约登记。

让癌细胞凋亡 合肥科学岛研发新抗癌药物

星报讯(王旺 记者 马冰璐)近日,来自合肥科学岛技术生物所的专家团队走进合肥市半岛新村社区。

来自技术生物所的陈斌介绍,目前科学岛专家团队正与美国布朗癌症中心合作,利用线虫模型研发抗肿瘤药物C12。据了解,C12是一种合成小分子药物,抑制RAS引起的肿瘤,作用于癌细胞的线粒体,诱导生殖细胞凋亡。合肥科学岛专家团队自2015年进行C12的基础研发,即将进入临床研发阶段,将为人类抗癌提供助力。

我省首例TaTME手术顺利完成

星报讯(杨晓东 张尚鑫 记者 马冰璐)6月27日,安医大一附院胃肠外科(腔镜)病区手术团队在科主任李永翔教授的带领下,成功为一名47岁男性直肠癌患者开展了我省首例腹腔镜下经肛全直肠系膜切除术(TaTME)。该手术填补了我省在此项技术上的空白,标志着我省在胃肠外科腔镜手术及超低位直肠癌保肛治疗领域达到国内领先水平。

准爸爸应不断学习 努力适应新角色

星报讯(彭群 刘亚萍 记者 马冰璐)准爸爸在孕期扮演着什么样的“角色”呢?合肥市稻香村街道社区卫生服务中心妇保科医生梁慧蓉提醒,准爸爸应不断学习,努力适应新角色。

梁慧蓉认为,除了要承担更多的家务和责任,给妻子准备营养价值高的食物外,准爸爸还应戒烟,戒酒,营造温馨、和谐的生活氛围;经常陪伴孕妈妈活动,去医院检查,一起参加孕妇学校的讲座;如医院允许,分娩时要陪伴在孕妈妈身边,妻子腰疼或腿肿的时候要给她按摩,并鼓励她;宝宝出生后,要陪伴,安慰、关心产妇,分担家务、照料宝宝。

合肥近千名老人获免费体检



星报讯(朱丽云 记者 马冰璐 文/图)日前,50多位老人“组团”来到中国科大附一院(安徽省立医院)望湖城社区卫生服务中心接受免费体检。

据了解,1个月时间里,合肥市沁心湖社区的近千名60周岁以上老人将分批接受体检,体检项目包括血压、血常规、B超、心电图等。