

暴饮暴食易引起痛风发作

专家提醒：患者应多喝水、少喝汤

健康热线

高尿酸血症和痛风有什么区别？哪些因素容易引起痛风发作？3月8日，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市第三人民医院内分泌科行政副主任殷应传与读者交流。

□ 傅喆 记者 马冰璐 文/图

5%~12%的高尿酸血症 会发展为痛风

读者：高尿酸血症和痛风有什么区别？

殷应传：痛风特指急性特征性关节炎和慢性痛风石疾病，可并发肾脏病变，5%~12%的高尿酸血症会发展为痛风。

多种因素容易引起痛风发作

读者：哪些因素容易引起痛风发作？

殷应传：暴饮暴食、饮酒过量、劳累、感染、外伤、手术、创伤、关节周围受压、鞋履不适、受凉等因素容易引起痛风发作。

多喝水，少喝汤

读者：痛风治疗要注意什么？

殷应传：1.低嘌呤食物。动物内脏、海鲜、蘑菇、火锅、豆类、高汤等食物富含嘌呤，吃多了会引起尿酸增高。嘌呤高的海鲜包括凤尾鱼、沙丁鱼、带鱼、鲱鱼、鲭鱼、牡蛎、干贝等。

2.多喝水，少喝汤。血尿酸偏高者和痛风患者要多喝白开水，少喝肉汤、鱼汤、鸡汤、火锅汤等。日常饮食中，要保证每天2000毫升以上的饮水量，最好是白开水，多饮白开水可以稀释尿酸，加速排泄，使尿酸水平下降。

3.多吃新鲜蔬菜。蔬菜中含有大量钾、钙、镁等元素，每天吃750克蔬菜，有利于提高尿液碱性，促进尿酸排出，但是不要大量进食含糖高的水果。

下周预告

人工关节置换手术有哪些注意事项？哪些人群易患股骨头坏死？下周五(3月15日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请省二院骨科一病区主任喻德富与读者交流。

喻德富，骨科博士，副主任医师，熟悉骨科新进展、新技术，主攻骨关节病的诊断和治疗。

□ 夏鹏程 王晓璐 记者 马冰璐



殷应传，研究生学历，副主任医师，擅长于糖尿病及其相关并发症、垂体疾病、甲状腺疾病、肾上腺疾病、性腺疾病、生长发育异常、骨质疏松症等内分泌及代谢性疾病的诊治。

的水果。

4.适量中轻度有氧运动。适度运动可减少体内脂肪堆积，改善人体代谢功能，利于尿酸的排泄和控制病程。但是，剧烈运动却又可导致尿酸升高，因此，选择慢跑、散步、快步走、瑜伽、游泳等中等强度有氧运动为佳。

5.建议戒酒。由于酒精能够增加肝脏ATP分解，促进尿酸形成，并且能够抑制尿酸排泄。另外，啤酒本身含嘌呤较高。

一周病情

50岁以上市民 最好每年做1次记忆体检

星报讯(张义斌 刘亚萍 记者 马冰璐)最近，前往医院咨询、治疗阿尔茨海默症的患者比较多。对此，安医大一附院神经内科汪凯教授提醒，50岁以上市民最好每年做1次记忆体检。

据了解，我国有阿尔茨海默症患者500万人之多，占世界总病例数的四分之一，而且每年平均有30万新发病例。最近，家住三里庵街道的吴大爷记忆突然变差了，脾气也变坏了，社区卫生服务中心医生提醒这些可能是阿尔茨海默症的早期症状，建议家人尽快带其就医。

“早发现，早治疗，早改善，因此，建议50岁以上的市民最好每年做一次记忆体检。”汪凯表示，虽然目前医学界对阿尔茨海默症尚没有理想的治愈方法，但可以肯定的是，及早治疗对病情有相当大的改善和延缓作用。

汪凯提醒，如果市民发现家中老人有记忆力衰退、表达交流障碍、脾气行为变化无常等情况，那可能就是阿尔茨海默症的早期表现，家人应及时陪伴老人前往医院进行诊断，及早治疗以免病情恶化。

食药安全在身边

问：哪些药物最伤肾？

答：生活中难免会遇上些小病痛，不舒服的时候我们经常用到药物。然而近年来，滥用药物现象普遍存在，使药源性肾损害的发生率明显提高。以下5种药物对肾的伤害很大。

解热镇痛药 解热镇痛药是伤害肾脏的重要药物。各种感冒药，如安乃近、酚氨咖敏片、对乙酰氨基酚、复方盐酸伪麻黄碱缓释胶囊；止痛药，如布洛芬、吲哚美辛、萘普生、双氯芬酸钠制剂、复方对乙酰氨基酚片、塞来昔布等，都可能造成肾损害。

降压药 常用的降压药物中利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂和血管紧张素受体拮抗剂可能引起肾损害。三类药物都可能引起急性过敏性间质性肾炎，后者还有可能通过减少肾脏灌注造成急性肾功能衰竭。后两者对于肾功能中、重度损害的患者，有时候会造成短期内肾功能恶化，这种情况在双侧肾动脉狭窄，同时使用利尿剂、非甾体类抗炎药，心功能不全、脱水的患者中更容易发生。

造影剂 造影剂不仅可引起肾内血管收缩致肾损伤，还可刺激活性氧产生，直接损伤肾小管上皮细胞。故在使用造影剂前，应全面评估风险，对于既往有慢性肾功能不全、糖尿病、高血压和高龄等危险因素的患者，推荐使用等渗、低黏度、非离子型造影剂，并尽量减小剂量，避免短期内重复使用。

中草药 中草药是在我国引起急性肾损害的很重要的一类物质。常见的可损伤肾的单味中药包括：①植物类中药有木防己、汉防己、马兜铃、厚朴、天仙藤、苦丁茶等；②动物类中药有斑蝥、鱼胆、海马、蜈蚣和蛇毒等；③矿物类中药有含砷类(砒石、砒霜和雄黄等)、含汞类(朱砂和升汞等)、含铅类(铅丹)及明矾等；④复方中成药包括冠心苏合丸、甘露消毒丹、妇科分清丸、当归四逆汤等。

抗菌药物 氨基糖苷类药物(新霉素或庆大霉素等)。抗菌药物中此类药物肾毒性很大，是诱发药源性肾损害的最常见原因。发生肾损伤的临床表现为血尿、蛋白尿和管型尿，严重时出现少尿、无尿或急性肾功能衰竭。青霉素或头孢菌素这两种药物可导致过敏性间质性肾炎，表现为皮疹、关节痛、发热等全身症状。其他如喹诺酮类药物(环丙沙星和诺氟沙星等)、红霉素、林可霉素、万古霉素、去甲万古霉素和抗病毒药物(如阿昔洛韦、拉米夫定和干扰素等)等亦可引起肾脏损伤。

□ 石跃新 记者 王伟伟

寻医问诊

读者：深静脉血栓有哪些危害？

专家：血栓在腿部就是下肢深静脉血栓。血栓流往肺部血液循环系统就是肺栓塞，病人可能会出现胸痛、咯血，甚至死亡。下肢深静脉血栓形成后，可引起水肿和静脉功能不全等慢性血栓后综合症，严重的话会导致皮肤溃烂，甚至需要截肢。

□ 记者 马冰璐

养生生活

六旬阿姨会保养 放松心情笑容伴

星报讯(阮仁英 记者 祁琳)刘素云是合肥瑶海区戴安桥巷社区居民，今年63岁，性格上很豪爽，虽然经历坎坷，但是刘女士很会调节自己，放松心情。

刘阿姨年轻时吃过很多苦，经历过沉重打击，生活上多有不易，但她一直笑着面对。现在每天刘阿姨的生活按部就班，照顾老人，带带孩子，早晨要起来忙活一家人的生

活安排，将孩子送往幼儿园后才有属于自己的时间。

不过，刘阿姨也坦言，有时候很累，心里有负担，但她会自我调节，“心里难受时，把事情说出来就好了，找人开导开导自己。”也许正因为刘阿姨会自我疏通心理，虽然已经年过六旬，但看上去要比实际年龄年轻很多。

健康提醒

慢性喉炎患者，莫频繁清嗓子

星报讯(梁维霞 记者 马冰璐)家住合肥市金湖社区的吴女士是一位慢性喉炎患者，感觉嗓子不舒服时，她总会不自觉地清嗓子。对此，中国科大附一院(安徽省立医院)耳鼻咽喉头颈外科副主任医师陈浩提醒，清嗓子并不会缓解不适感，反而会加重病情，“感觉嗓子不舒服，最好以喝水或者吞咽动作来代替清嗓子。”

据陈浩介绍，慢性喉炎主要是用嗓过度、用嗓不当、粉尘刺激等因素的长期影响，此外，烟酒、辛辣刺激的食物、碳酸饮料、喝水少、胃食道逆流等情况也容易诱发。

不少人认为，慢性喉炎治好没多久又会复发，对工作、生活没特别大的影响，是否可

以索性不管它。陈浩表示，如果不加以控制和治疗，会出现一些并发症，如声带长息肉、水肿、肥厚(导致声带闭合不全而声音嘶哑)甚至是恶性病变。建议声音嘶哑超过一周或者反复发作的情况，应尽快到医院检查，明确病因，避免延误治疗。

慢性喉炎患者由于咽部异物感，常会习惯性干咳及做出清嗓子咳嗽的动作，“其实这样做只会加重病情，因为用力清嗓子的时候，气流会猛烈地振动声带，从而损伤声带。”陈浩建议，如果感觉嗓子不舒服，最好以喝水或者吞咽动作来代替清嗓子，避免因频繁清嗓子而对咽喉部造成更大的伤害。