



# 少盐禁酒,多多饮水 痛风不痛,春节快乐



读者:我听说不能用手挤痘痘,是这样吗?

专家:很多人喜欢用手挤“痘痘”,殊不知,挤压不当会大大增加感染风险,尤其在危险三角区,严重者可造成颅内感染;另外,过度挤压痘痘也易留下痘坑和痘印。因此,长“痘痘”切忌自己动手挤压。  
记者 马冰璐



春节期间,酒肉海鲜,应有尽有,免不了多吃多喝。每逢佳节,风湿科门诊和病房的痛风性关节炎急性发作的患者就会明显多了起来。安徽省中医院风湿一科主任汪元建议,防治痛风,一定要做好生活调摄。  
陈宜淼 记者 马冰璐 文/图



名  
医  
简  
介

汪元:中医药传承博士后,国医大师徐经世经验传承人,主任中医师,副教授,硕士研究生导师。擅长应用中医及中西医结合方法治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风、骨关节炎、系统性红斑狼疮、干燥综合征、纤维肌痛综合征、产后风湿症、白塞氏病等多种风湿免疫性疾病及胃脘痛、失眠、郁证多种中医杂症。

再进一步烹饪食用,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。酒精容易使体内乳酸堆积,对尿酸排出有抑制作用,易诱发痛风。

7.限制嘌呤含量较高的食品摄入:海产类如凤尾鱼、沙丁鱼、贝壳、虾、鱼干、鱼皮、鱼卵等;肉类如家禽及家畜的动物内脏脑、肝、肾、心、肚、骨髓等;硬壳果如花生、腰果等;发酵食物如啤酒、白酒、饮料;豆类如黄豆、扁豆、豌豆及其制品;部分蔬菜如竹笋、豆苗、菠菜、香菇、紫菜。

8.偏重于摄入低嘌呤的碱性食物:如瓜果、大部分蔬菜,做到饮食清淡,低脂低糖低嘌呤饮食。但是即使属于低嘌呤饮食,总量太多仍是会摄入嘌呤超标,所以要定量饮食。

9.多饮水,每日应该喝水2000ml至3000ml,以利体内尿酸排泄。

10.防止受凉、受潮湿,避免过度疲劳、精神紧张,平时要穿宽松的鞋袜。

11.血尿酸水平较高的人不宜使用抑制尿酸排出的药物,如味塞米、阿司匹林等。

## 痛风在任何年龄都可以发生

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、软织、软骨和肾脏中,引起组织的急慢性炎症和组织损伤。一般发作部位为第一跖趾关节(也就是大脚趾)、踝关节、膝关节等。急性痛风发作部位出现红、肿、热、痛,一般多在夜间发作,疼痛剧烈,可使人从睡眠中惊醒。前人常描述为“如虎咬,如锯切”,可见疼痛程度之严重。患者除关节肿痛外,肾脏常受累,20%~25%的痛风患者有痛风性肾病。

汪元提醒,痛风在任何年龄都可以发生,但最常见的是40岁以上的中年男性。根据最新统计,男女发病比例是20:1,脑力劳动者,体胖者发病率较高。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,排出减少是多发的主要原因,所以说高嘌呤饮食确为痛风发作的最常见的诱发因素。古时候痛风又称为“帝王病”或“富贵病”。现在男性痛风患者有年轻化趋势。女性一般在50岁之前极少会发生痛风,因为雌激素对尿酸的形成有抑制作用,但是在更年期后高尿酸血症与男性接近,绝经后女性痛风患者也大有人在。

## 防治痛风,做好生活调摄

痛风除了饮食不当如高嘌呤饮食为常见诱发因素以外,感受风寒潮湿、过度劳累、熬夜、情绪波动、外伤等多种因素都可能诱发。常并发肥胖、糖尿病、高血压病及高脂血症等。汪元建议,确诊痛风的患者要积极配合治疗,将血尿酸控制达标,防治关节炎反复发作,平时及春节期间,生活调摄应做到如下几方面:

1.保持理想体重,超重或肥胖就努力减轻体重,尽量达到标准范围。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,患者可适量进食富含碳水化合物的米、面食物。

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。肉食建议食用猪瘦肉、鸡肉、鸭肉等,但应该煮沸后去汤

## 健康提醒

# 孩子发高烧,应先口服退热药再就诊

星报讯(记者 马冰璐)眼下正是儿童呼吸道和消化道疾病的高发季节。许多疾病都有一个相同的症状,那就是发热。孩子发热该如何处理,是每个家长都会遇到的棘手问题。专家提醒,对于在家中已经高热甚至超高热的孩子,请先口服退热药再就近去医院诊疗。

孩子发热该如何处理?首先多给孩子喝水,补充体液,这是最基本的降温方法,而且非常有效,适合于所有发热的宝宝。输液之所以被大多数家长认为效果好,和静脉补充体液有很大关系。一些孩子发热的时候由于嗓子不舒服等各种原因不愿意喝水,可以选择各种果汁饮料,当然最好的还是白开水。一般温度在38.5℃以下时,可采用温水擦浴、降温贴退热等物理方法降温。

但当物理降温效果不好时,可给孩子服退热药,就是药物降温法。临床常用的退热药,主要有对乙酰氨基

酚(泰诺林或退热栓的成分)和布洛芬(美林或托恩的成分),对乙酰氨基酚与布洛芬比较,前者退热效果及退热持续时间均不及后者,前者一般可持续降低体温约4~6小时,后者为6~8小时,24小时内前者口服次数不能超过4次,后者是不超过3次。

专家提醒,很多家长在家里已经测到孩子体温达到40℃,身边也有退热药,却常常不给孩子喂药直接到医院候诊,无形中增加孩子高热抽搐等危险,所以对于在家中已经高热甚至超高热的孩子,请先口服退热药再就近去医院诊疗。如果孩子高热持续不退或发热3天以上、有发热抽搐病史或有先天性心脏病等原发病者,特别是出现精神不振、嗜睡、头痛、恶心呕吐、严重咳嗽或气喘者、抽搐等症状,则应该立即赶去医院,在医务人员的指导下采取降温措施及其他治疗措施。

## 健康新闻

### 春节在即,核酸检测这样做

星报讯(鲍萍 储新民 方雯 记者 马冰璐)当前,全球新冠肺炎疫情呈高发态势,我国零星散发病例和局部地区聚集性疫情明显增加,疫情防控形势严峻复杂。特别是春节期间人员流动增多,将加大疫情传播的风险。对于今年的很多返乡群众来说,核酸检测证明几乎成为了“标配”。

近日,中国科大附一院迎来了新冠病毒核酸检测高峰,医院各院区日均核酸检测人数近3000人,较往常增长约30%。为保障核酸检测顺利进行,医院在采样点增加了采样护士,增加人手维持秩序,提醒保持一米间距。

作为国家公共检测中心,医院核酸检测实验室日均检测能力达1万份左右,24小时运转。为方便群众开展核酸检测,目前中国科大附一院除了现场自助开单,还可以通过微信公众号线上开单。

温馨提示:进行核酸检测需携带有效身份证件、本人就诊卡。佩戴好口罩,保持1米以上距离排队。如有发热、咳嗽、腹泻、乏力等症状,应佩戴好口罩,及时到医院发热门诊进行排查和诊疗,就医过程中尽量避免乘坐公共交通工具。

### 女子肾上腺现巨大肿块,医生腹腔镜下巧切除

星报讯(王璐璐 记者 马冰璐)昨日,记者获悉,合肥市第五人民医院(安徽省妇幼保健院东区)成功为一名巨大肾上腺肿瘤患者实施肿瘤切除术,瘤体直径达12厘米,重达300克。专家提醒,如果出现了体重异常增加,血压升高或者波动等异常情况,应及时就医。

42岁的柳女士(化名)在近日的一次常规体检中被发现右上腹有巨大肿块,而她自己竟浑然未觉,惊恐万分。随后慕名来到合肥市第五人民医院(安徽省妇幼保健院东区),外科主任程东高问诊得知,她曾于2014年因腹部囊肿住院治疗,给予进一步上腹部CT检查后,发现其右侧肾上腺巨大占位,考虑髓样脂肪瘤合并右侧输尿管上段结石,便立刻收治入院。

经过充分的术前检查和准备,程东高主任带领手术团队为柳女士进行手术,经过2个多小时的手术,最终成功切除了重达300克的巨大肿瘤。目前术后恢复良好。

据程东高主任介绍,肾上腺疾病的群众知晓率相对较低,肾上腺肿块较隐匿,但是这类疾病的发病率和检出率在逐年升高,特别是在年轻人中,一些人可能做体检时偶然就发现了肾上腺肿瘤。如果出现了体重异常增加,血压升高或者波动,四肢乏力、腹痛,年轻女性月经不调、闭经或者不孕等异常情况,应尽早到正规医院就诊,找到导致这些情况的原因,进行针对性的治疗。