

专家问诊



# “海鲜加啤酒 当心乐过头”

# 痛风是吃出来的“帝王病”

## 防治此病切记管住嘴迈开腿

■记者王艳

近日,做销售工作的彭先生正好休假,每天晚上总喜欢一边看电视,一边惬意地喝点小酒。没想到有天和朋友聚餐进食海鲜及啤酒后,他的脚指头抗议了,一连几天又肿又痛,连走路都成了问题。到医院急诊科,医生说啤酒加海鲜诱发了彭先生痛风发作。

**痛风是吃出来的“帝王病”**

浙江省立同德医院中医内科施仁潮主任中医师介绍,痛风是一种由于嘌呤生物合成代谢增加,尿酸产生过多或因尿酸排泄不良而致血中尿酸升高,尿酸盐结晶沉积在关节滑膜、滑囊、软骨及其他组织中引起的反复发作性炎性疾病。

痛风和饮食有着密切的联系,有人说这是一个“吃”出来的病。相对来说,生活在海边的人得痛风最多。因为常吃的海鲜里面有大量嘌呤,这种物质会导致体内血尿酸大量生成,而血尿酸水平的增高是诱发痛风的直接原因。再配上啤

酒,不仅同样含有高嘌呤,还能抑制人体内血尿酸的排泄。频繁地吃海鲜和啤酒,会使患病风的概率大大增加。

饮食习惯之外,还与遗传、性别、年龄、生活方式等诸多因素有关,可发生于不同国家及不同种族人群。我国痛风患者多见于中年人,近几年有年轻化的趋势。

古时候,帝王南征北伐,容易疲劳过度;风餐露宿,容易风湿入侵;江山到手之后,酒池肉林,饮食没有节制。历史上许多著名的将相帝王都患有痛风,所以痛风在医生这里常被称为“帝王病”。

**痛风非小事**

施仁潮介绍说,关节疼痛急性发作是急性痛风的典型症状。疾病发作多在轻微损伤、饮食过量或相关疾病以后,特别好发于肢体远端关节,典型的症状发于足趾(足痛风),也可因尿酸盐结石引起肾绞痛。慢性痛风以破坏性关节变化为特征。

痛风发作后,短则一天,长则7天、10天,发病时疼痛难忍。然

而不少患者好了伤疤忘了痛,认为痛风是小事。殊不知,痛风不仅能引起关节疼痛,还常伴发代谢综合征的其他疾病,如腹型肥胖、高脂血症、高血压、2型糖尿病以及心脑血管疾病等,甚至可能导致急性肾损伤、胃出血、胃穿孔、骨质疏松等。

施仁潮说,痛风的治疗重在平时,痛风的基础是高尿酸血症,故必须对高尿酸血症进行干预治疗。西医常用秋水仙碱、消炎镇痛剂以及抑制尿酸生成的药物来处理痛风病人,不同阶段用不同药物,即使疗效确切,但是副作用颇为严重。

中医也有许多方药可以处理痛风,像是急性的痛风关节炎发作,可依病情选用上中下通用痛风丸、四妙丸、白虎加桂枝汤等,通常可取得不错的疗效。

无肾功能损害或关节畸形者经有效治疗一般都能维持正常生活和工作,更不会影响寿命。但如果治疗不当,急性关节炎的反复发作可引起较大痛苦。有关节畸形和肾石病者则生活质量会受到一定的影响。肾功能损害严重者,预后较差。

**避免进食高嘌呤食物减少痛风发作**

眼下是喝啤酒、吃海鲜烧烤的好时光,也是痛风的高发期,施仁潮提醒读者,部分海鲜、动物内脏、豆类、蘑菇等属于高嘌呤食物,不管在急性期,还是缓解期都应尽量避免。烧烤中的肉类大多属于嘌呤含量中等的食物,摄入过多会导致尿酸升高引起痛风发作。因此在痛风急性发作期,烧烤是坚决不能吃的。

可适当吃含嘌呤少的食物,比如鱼、鸡蛋等,喝脱脂牛奶、低脂酸奶,适量多吃富含维C的果蔬,有助于降低血尿酸,减少痛风的发作。

痛风发作时,要注意休息;平时运动,最好选择游泳、太极拳之类,每天进行30分钟以上,避免剧烈运动,防止关节劳损。同时注意多补充水分,每天达到2000毫升左右,白开水、淡茶水等都是很好的选择。

尽量少吹空调,尤其是夜间避免直接对着空调冷风吹。

除了改善生活方式,一定要配合医生进行服药治疗,这样才能更好地避免痛风发作。



王来法对话健康

**患了急性胃炎怎么办?**

问:前段时间我在公司搞了个大项目,回家后妻子给我做了一桌好吃的,说是庆祝大项目成功,这一天我食欲也很好,可吃完饭后,突然上腹感到不适发生疼痛,还伴随着恶心、腹泻等,整个人都蔫了。王医师,这是否是胃出了问题,该如何避免这种疾病呢?

答:根据你的描述,很可能患了急性胃炎,它是一种能破坏胃的最内层——胃黏膜的急性炎症疾病,可能由多种原因引起,发病时会感到上腹疼痛、食欲不佳、恶心呕吐,有时还会腹泻。严重时可能会伤及黏膜下的深层胃壁,引起吐血或便血。

不过急性胃炎一般经短期治疗后能够痊愈,不会留有任何后遗症。但若治疗不彻底,或有暴饮暴食、浓茶、烟酒等不良习惯,急性胃炎可能会转变成慢性胃炎。

1. 用双手拇指指端同时按揉双侧足三里穴3~5分钟,以穴位局部出现酸胀感并向足外踝放射为佳。

2. 用拇指指端按揉内关穴3分钟,同时配合深呼吸,使局部产生酸胀感。本法尤适用于胃痛伴有恶心呕吐者。

3. 用拇指或拳头抵住中脘穴,随呼吸逐渐用力下压,感觉到上腹胀闷时,在坚持按压2分钟后松手。

急性胃炎在中医属于呕吐、泄泻范围,大致将其分为湿热、寒湿、食滞三种类别,治疗中,病

**特别提醒****男孩全身多处黑斑 感冒药是元凶致敏药物需终身禁用**

■记者王艳 通讯员王雪飞

干等处多见。每次服用同样药物后在同一部位发生,也可能会同时增加新的损害。数目可单个或多个,也会有广布全身的病例。皮疹大小一般0.2厘米到数厘米不等。

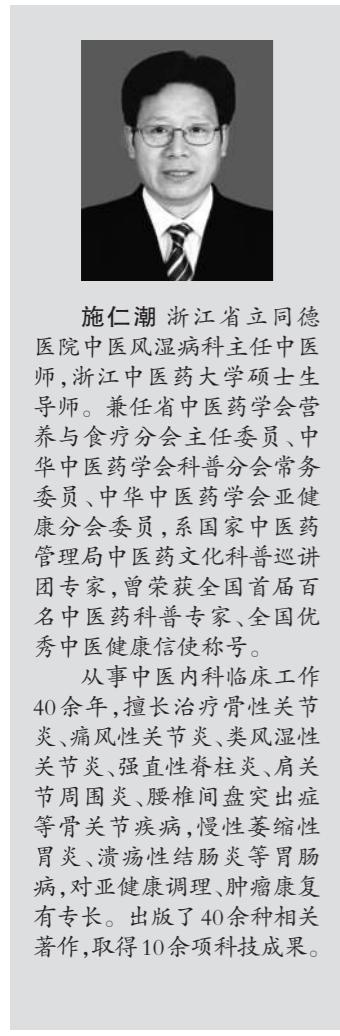
固定型药疹消退时间一般为1~10天不等,但阴部发生糜烂溃疡者常病程较长,可迁延数日始愈,多数病例无全身症状,可伴有发热、畏寒、头痛、全身乏力或食欲减退,一般均较轻微。

轻微的局部皮损可用炉甘石洗剂止痒收敛,激素药膏局部抗炎治疗;有糜烂渗液者可用湿敷治疗。固定型药疹治愈后,可能会留下色素沉着,但是一般不会很明显,而且会随着时间的延长而逐渐减轻或消失。

有些重症药疹发作非常凶险,比如磺胺类、解热镇痛类、巴比妥类、抗癫痫药、抗生素类等药物可能诱发大疱表皮松解型药疹、药物超敏反应综合征,皮损迅速加重,全身黏膜受累、伴显著内脏损害,甚至出现全身中毒症状,如高热、恶心、腹泻、谵妄、昏迷等情况,必须立即送到医院抢救治疗。

皮肤科专家建议,如果孩子有类似药物过敏史,家长要做好服药日记,便于医生帮助筛查出可疑致敏药物。一旦发现致敏药物,要立即停用致敏及可疑致敏药物,并终身禁用。

专家问诊



时令健康

**狂犬病可防不可治 天热宠物也抓狂乱抓乱咬须提防**

■记者王艳

近日,记者从省疾控中心获悉,2016年1~7月,全省犬伤门诊狂犬病暴露就诊人数近40万人次;7月暴露就诊人数环比增加3%,较去年同期增加1.83%。省疾控中心专家表示,天气闷热犬类等动物易烦躁,每年7~8月期间都是动物致伤高发时期,另外这个季节人们穿着单薄,也增加了发生狂犬病的风险。

专家介绍,狂犬病是由狂犬病病毒导致的人兽共患传染病,主要影响人体中枢神经系统,其特征性临床表现为恐水、怕风、畏光、吞咽困难、狂躁等。部分患者以高热、头痛、呕吐、咬伤处疼痛开始,继而出现肢体软弱、腹痛、共济失调、肌肉瘫痪、大小便失禁等症状。

被携带有狂犬病病毒的犬猫抓咬伤,可能造成狂犬病的传播。狂犬病目前没有有效的临床治疗方法,一旦发病几乎100%死亡,但规范开展暴露前免疫或暴露后预防处置可以有效预防狂犬病的发生。

专家建议高暴露风险者进行暴露前免疫,即未被动物致伤

或未接触狂犬病病毒前进行狂犬病疫苗的预防性接种。狂犬病高暴露风险者包括,从事狂犬病研究的实验室工作人员、接触狂犬病病例的医务人员和密接人员、兽医和临时前往狂犬病高发地区的人员。暴露后预防处置是指发生狂犬病暴露后开展的一系列预防处置措施。

省疾控中心专家提醒:任何猫类、犬类都可能攻袭或伤害人,不要因为它的可爱而放松警惕,告知孩童不要与猫、犬等宠物过分密切接触,不要让宠物舔人的口腔、眼睛、肛门等黏膜,也不要让宠物舔人体的伤口(包括细微伤口)。外表正常的犬、猫等动物也可能带有狂犬病毒,关爱流浪动物时,要警惕感染狂犬病的可能性。

文明养宠物,不要随意遗弃宠物,定期给犬、猫等宠物注射兽用狂犬疫苗。

万一被犬、猫等狂犬病宿主动物咬伤后,伤口可采取紧急处理办法:用肥皂水(或其他弱碱性清洗剂)和一定压力的流动清水交替清洗每处伤口至少15分钟,冲洗后请一定要及时前往就近的犬伤门诊进行预防处置。

健康资讯

**我国超400万老人患年龄相关性黄斑变性**

■胡浩

年龄相关性黄斑变性是一种可能致盲的常见眼部疾病,目前我国有超过400万老人罹患此病。

为加强对该病的疾病教育,中国健康促进与教育协会近日在北京同仁医院启动年龄相关性黄斑变性患者规范化管理公益项目。

年龄相关性黄斑变性又称老年性黄斑变性,为眼黄斑区结构的衰老性改变。该病大多发生在45岁以上的人群,其患病率随年龄增长而增高。

中国健康促进与教育协会副秘书长陶茂营介绍,近年来,我国老年黄斑变性患病率不断上升,已成为我国老年人群不可逆视力损伤的主要原因。流行病学数据显示,我国50岁以上人群该病患病率为15.5%,80岁以上为23.5%。为此,项目将在全国9个地区选择在当地学术地位高、公众信任度高的眼科医院作为项目示范基地,以开展患者健康教育大课堂、免费派发健康教育手册等方式,为患者及家属提供全方位的健康指导与帮助。



杭州康顺贸易有限公司不慎遗失由下城区市场监督管理局2015年07月08日核发营业执照正本、副本(执照号码330100000057290),声明作废。遗失2013年12月03日核发税务登记证正本(号码330103143294827)、组织机构代码证正、副本(号码14329482-7),声明作废。

杭州长城机电市场春琴五金机电经营部遗失税务登记证正本,税号:浙税联字33262219540821571001号,声明作废。

临安鑫盛塑料制品有限公司(税号:33012432819446X)遗失发票票本一联,声明作废。

杭州麦绩进出口有限公司不慎遗失机动车销售统一发票,税号91330109668036767K,发票代码133001620269,发票号码00514233,声明作废。

富阳市富春街道阿欢陶瓷建材经营部不慎遗失企业公章以及财务专用章各一枚,声明作废。

淳安千岛湖国家森林公园游船有限公司遗失淳安县市场监督管理局2013年6月20日核发的注册号:33012700009538营业执照正、副本;遗失组织机构代码证正、副本,代码:75174266-2;遗失公章、财务章、发票章、法人章各一枚,声明作废。

**体彩20选5**  
浙江第16227期 总投注额:174894元  
中奖号码 04[08]13[16][20]  
一等奖 4 7688 ●●●●●  
二等奖 461 50 ●●●●●  
三等奖 6379 5 ●●●●

兑奖有效期:自8月22日起60个自然日。  
本信息仅与公证开奖结果不符,以后者为准。  
更多信息查询:浙江体彩网  
<http://www.zjlottery.com>

2016年8月21日

兑奖有效期:自8月22日起60个自然日。  
本信息仅与公证开奖结果不符,以后者为准。  
更多信息查询:浙江体彩网  
<a