

健康提醒

降尿酸
避开用药风险点

目前临床上有3种降尿酸药:别嘌醇、苯溴马隆和非布司他。其中,别嘌醇是一种老药,另外两种属于新药。这3个药的降尿酸机制虽然不同,但疗效都差不多,一般医生会选择一种给患者使用。具体选择哪一种,要看这种药对患者的安全性如何。

别嘌醇过敏反应的发生率在亚裔人群中较高,有些地区的用药指南里,要求患者服用该药之前要做基因检测,所以许多医生不太愿意选择别嘌醇。

苯溴马隆能促进尿酸从尿中排泄,但如果尿里的尿酸含量过高,就容易形成尿酸性肾结石。因此,患者服用苯溴马隆后,一定要多喝水。如果患者有肾功能减退的情况,建议选择其他药物。

非布司他是近些年的新药,它主要存在心血管的安全性问题。此前一项针对白种人的研究发现,用量为每日80毫克时,非布司他的心血管死亡风险高于别嘌醇,此后美国食品和药品管理局就给非布司他加了“黑框警告”,但同时指出,“患者不应因此自行停药,以防痛风发作或加重。”后来又有一项研究结果称,并没有发现非布司他的安全性和别嘌醇有什么不同。

世界卫生组织的全球数据显示,非布司他和别嘌醇的不良反应存在地域差异,亚洲人群别嘌醇的超敏反应(剥脱性皮炎)显著高于非布司他,而非布司他的心血管安全性与别嘌醇无明显差异。我国指南推荐非布司他的用量是40毫克,在该剂量下服用是安全的。

李青

和脑梗心梗一样要人命
别让“腿梗”拖了你的健康后腿

过70岁的老年人发病率可达20%左右。

由于致病因素相似,发生过脑梗、心梗的患者,需尽早筛查一下有没有“腿梗”的可能,房颤、糖尿病患者也要警惕“腿梗”的发生。

“腿梗”的主要症状有间歇性跛行、静息痛等。急性腿梗由于发病急骤、症状明显,患者大多会及时就医。

“腿梗”该如何治疗?动脉硬化属于全身性动脉疾病,积极干预危险因素、在医生指导下加强下肢运动锻炼从而促进侧支循环形成,注意足部护理避免损伤等均有助于预防动脉硬化。

药物治疗主要应用于早、中期的下肢动脉硬化闭塞症患者,或作为手术及介入治疗的辅助治疗。常用药物包括抗血小板药如阿司匹林、氯吡格雷等,以及血管扩

张及促进侧支循环形成的药物如西洛他唑、安步乐克及前列腺素类药物等。

下肢动脉血管腔内介入治疗是目前治疗下肢动脉硬化闭塞症的首选治疗方法,适合老年人,尤其是一般情况不佳、合并基础性疾病多、手术风险大的患者,具有创伤小,术后恢复快,住院时间短,治疗效果确切的优点。

若想预防“腿梗”,必须养成良好的生活习惯。针对“两大,两少,九高”的危险因素,戒烟,控制体重、血糖、血脂、血压、尿酸,多运动,保持心情愉悦,非常重要。

同时,注意足部保暖,防烫伤。穿着合脚的鞋及干燥的厚袜子,避免热水烫脚,谨防暖水袋、暖宝宝等烫伤。做好足部护理,每天洗脚并及时治疗脚癣等足部真菌感染,修剪趾甲时要小心,有甲沟炎、鸡眼或老

茧要去正规医院处理。如发现皮肤溃疡或损伤的迹象时第一时间就诊。

小贴士

五步法在家发现“腿梗”

第一步“看一看”:看看自己双下肢的颜色,有没有变白或变紫变暗;

第二步“摸一摸”:摸一下双下肢的温度,凉不凉;

第三步“搭一搭”:搭搭自己的足背动脉,看看跳动减弱没减弱,两边对比一下;

第四步“走一走”:以正常的速度走一段路,感觉一下下肢有没有酸痛不适;

第五步“量一量”:量量自己上肢和下肢的血压。

如果有足部颜色、温度的变化,足背动脉变弱或者消失,走路后下肢的酸痛不适,下肢的血压比上肢低很多,此时需要前往正规医院的血管外科就诊。丁庆伟

早春养生有技巧

艾草泡脚祛寒湿

早春时节风、寒、湿尚显,所谓“寒从足下生”,艾叶煮水泡脚能散寒除湿、温经通络,在此时节用于防病保健较为适宜。取艾叶50克,加适量水,大火煮沸后小火继续煮5分钟放凉至40℃~50℃泡脚,每次20分钟。对容易外感、有关节疼痛者非常合适。

搓手心养血保肝

劳宫穴位于手掌心,当第2、3掌骨之间。有调血润燥、安神和胃、熄风凉血之功效,所以搓手心有活血的效果。两手伸直,手心相对,上下搓,前后揉,然后两手做“负阴抱阳”的动作(右手包着左手)。晨起后及中午11~

13点均可进行操练。

双手摩腹调脾胃

摩腹动作,有健脾胃、助消化、振奋精神的作用,男女老少都适合。搓热双手,然后双掌重叠置于腹部,以脐为中心,分别用掌心沿顺、逆时针方向各揉50周。建议饭后半小时或晨起施行。

滚背活动通气血

滚背动作可以通过对督脉的刺激达到补阳、升阳、壮阳的目的。可以在每天早晨滚背3~5分钟。在地上铺一条毯子,地面不要太硬,坐好后双腿弯曲,双手扶住膝盖,重心落在尾骨和坐骨之间(也就是臀部下面),将双脚抬起,大腿靠近小腹,保持这个姿势前后摇摆。钟国

巧用罗汉果 清肺化痰

中医认为,罗汉果性味甘凉,入肺、大肠经,具有清热润肺、化痰止咳、利咽开音、滑肠通便的功效。现代研究显示,罗汉果富含多种营养素,具有保护肝脏、降糖、降血脂、抑菌消炎和抗癌等作用。给大家推荐两款罗汉果食疗方。

罗汉雪梨饮

材料:罗汉果、雪梨各1个。做法:雪梨切块与罗汉果同放进砂锅中,加入净水,先用大火煮,待其开锅后,改小火煮20~30分钟即可。功效:罗汉果清热润肺,雪梨清热养胃、滋阴润肺,共奏养阴清热止咳之功,适用于急慢性

咽炎咳嗽明显者。

罗汉果煲猪肺

材料:罗汉果1个,猪肺1只,白菜叶120g,葱、姜、陈皮、料酒、盐适量。做法:将白菜叶洗净切丝备用。将罗汉果切成小块。猪肺切成小块焯水,然后加入罗汉果、葱、姜、陈皮和料酒,用中火炖1小时,再加白菜叶煮5分钟,最后加入适量盐调味即成。功效:猪肺补肺虚、止咳嗽、健脾胃,白菜叶养胃利水、解热除烦,陈皮健脾开胃、理气消食、燥湿化痰,合罗汉果共奏滋补肺阴、止咳化痰之功,可用于气管炎、肺结核患者的辅助食疗。高继明

中老年消费者何以青睐老年生活报·健康生活馆海参?

质量好 品种多 价格低 服务优 吃得住 放心买 钱花值

特别推出下列四款质优价廉特价海参,惠顾新老客户
另有多款:不同规格价位的长岛和大连刺参及即食刺参

本市免费送货
全省全国免费包邮
货到自验满意付款

为感恩新老客户买海参
送益生菌、绿茶、虾皮、蛭子虾酱任选其中一份

长岛大连即食刺参
220元/1斤
买5斤送1斤

长岛优质刺参
1200元/1斤
买3斤送1斤
买2斤送半斤

长岛刺参
1950元/1斤
买3斤送1斤
买2斤送半斤

大连刺参
2350元/1斤
买3斤送1斤
买2斤送半斤



时间: 2023年2月8日-2月18日 电话: 13105153320 13505321980 (杨小兵)

地点: 市北区胶州路12号观象山庄大门一侧 市立医院马路对面公交车站和地铁站工棚后面
地铁1号线观象山市立医院站A口或中山路站下车