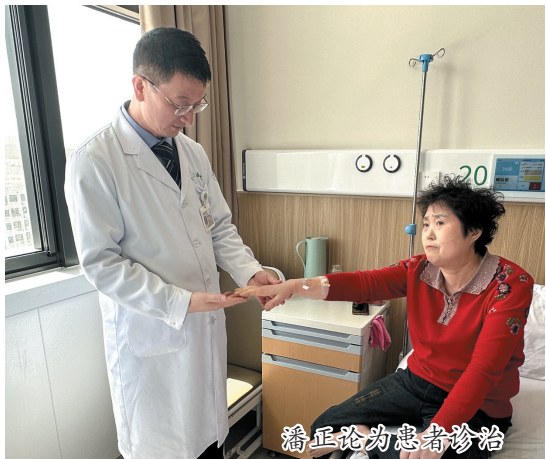




微信扫一扫 游戏玩起来 看图猜成语

防治痛风: 症状缓解别停药 “不疼不管”易反复

关注世界痛风日



潘正论为患者诊治

4月20日是世界痛风日,痛风已经成为我国仅次于糖尿病的第二大代谢类疾病。痛风发作的诱因之一是长期的高尿酸血症,它也是高血压、高血糖、高血脂之外,又一常见的慢性代谢性疾病。据《2021中国高尿酸及痛风趋势白皮书》显示,我国痛风总体发病率为1.1%,患病人数达1466万。有关专家在接受记者采访时表示,防治痛风必须从生活细节中筑起防线,积极预防和治疗,合理进行护理,让痛风远离。



扫码观看精彩视频

痛风早期症状莫忽视

山东大学齐鲁医院(青岛)风湿内科主任医师潘正论介绍,痛风是由于体内尿酸代谢异常导致的一种疾病,其发病率逐年上升,但很多人对其认识不足,往往在症状轻微时不以为然,等到病情严重才就医,错过了最佳治疗时机。

潘正论曾接诊了一位五十多岁男性患者。这位患者既有冠心病病史,又罹患痛风,主要表现为脚趾关节红肿热痛,但是由于缺乏对痛风的认识和重视,这位患者在痛风初期并未及时就医,而是选择简单处理后自行忍受。随着时间的推移,他的病情逐渐加重,痛风发作的频率和持续时间也明显增加。这不仅加剧了他的关节疼痛,还对他的心脏健康造成潜在威胁。

尿酸高不一定得痛风但须提防肾损伤

虽然高尿酸血症是痛风的重要基础,但并非所有高尿酸血症患者都会发展成痛风。“有些人可能只是单纯的高尿酸血症,并不会出现痛风的症状。”潘正论说。有些人可能一辈子都只是尿酸高,但没有痛风发作的经历。但要注意的,比痛风更可怕的是,高尿酸会在不知不觉中伤害肾脏,经年累月的高尿酸血症会损害肾脏,导致肾功能逐渐衰竭,甚至造成尿毒症。

潘正论建议,高尿酸血症

患者需要定期监测血尿酸水平,并根据医生的建议采取适当的治疗措施,以预防痛风的发生。同时,坚持科学的生活方式,也有助于降低尿酸水平并维持良好的健康状况。

痛风治疗分阶段,“不疼不管”危害大

“痛风的治疗是一个分阶段的过程,且每个阶段的治疗都至关重要。”潘正论说。痛风的治疗主要分为两个阶段——

急性发作期治疗:当痛风急性发作时,患者会经历剧烈的疼痛,红肿和关节炎症。这一阶段的治疗重点是迅速缓解疼痛和消除炎症。常用的药物包括非甾体抗炎药物、秋水仙碱和糖皮质激素等。同时,患者需要卧床休息,避免负重,并冷敷发作关节以减轻疼痛。

间歇期与慢性期治疗:在急性发作过后,治疗重点转向维持血尿酸的正常水平,以防止痛风再次发作。这一阶段的治疗主要包括降尿酸药物的应用,如别嘌醇、非布司他等,这些药物可以抑制尿酸的生成或促进尿酸的排泄。此外,患者还需要通过饮食调整和生活方式的改变来控制尿酸水平,如限制高嘌呤食物的摄入、增加水分摄入等。

然而,许多患者在痛风疼痛缓解后往往忽视了后续治疗,认为“不疼就不用管”。这种态度是非常危险的。潘正论说,因为即使痛风疼痛消失,体内的尿酸水平可能仍然

过高,如果不进行治疗,可能会导致痛风的反复发作。

扩展阅读 合理膳食 预防痛风



张新安

青岛静康医院副院长张新安说,据国家风湿病数据中心数据分析,男女痛风诱因有很大差异。男性患者主要是饮酒,其次为高嘌呤饮食和剧烈运动;女性患者主要为高嘌呤饮食,其次为突然受冷和剧烈运动。张新安指出,这一发现有助于针对不同性别患者制定更为精准的治疗和预防措施。

由于痛风诱因大多与饮食息息相关,张新安表示,将食物质融入合理膳食中,可以有效辅助预防和控制高尿酸血症与痛风的发生发展。具体可参照《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》提出的7条食养建议,包括食物多样,限制嘌呤;蔬奶充足,限制果糖;足量饮水,限制饮酒;科学烹饪,少食生冷;吃动平衡,健康体重;辨证辨体,因人施膳;因地因时,择膳相宜。同时注意规律作息、劳逸结合、适量运动,以保持健康体重,控制血尿酸水平,减少痛风发作,改善生活质量。记者 王镜

管好自己身上的“小肉肉”

名医论道 17



聊城市人民医院放疗科副主任医师 王玉芳

肥胖作为一个全球性健康问题,已经被证实与多重疾病有直接关联,其中就包括了癌症。

你可能会摸着自己日渐隆起的肚腩想:“我这点小肉肉跟癌症扯不上关系吧?”国际癌症研究机构体脂工作组2016年有一份权威报告,有充分证据表明,体脂与13种癌症风险之间存在因果关系,分别是:绝经后乳腺癌、结肠和直肠癌、子宫内膜癌、食管腺癌、胆囊癌、肾癌、肝癌、脑膜瘤、多发性骨髓瘤、卵巢癌、胰腺癌、贲门癌和甲状腺癌,与肺癌、食管鳞癌、非贲门的胃癌、肝外胆道癌等八种癌的相关性证据不充分。为什么

肥胖可能增加患癌几率呢?这可能与肥胖影响性激素代谢、胰岛素和胰岛素样生长因子(IGF)信号传导以及脂肪因子或炎症途径的改变有关。动物实验和回顾性研究表明,减肥可以有助于降低特定类型的癌症风险,如乳腺癌和子宫内膜癌,这也为那些寻求减肥的人提供了额外动力。

那么如何判断自己是不是肥胖呢,一个简单的指标是BMI(身体质量指数,简称体质指数或体重指数),算法很简单,是用体重(公斤)除以身高(米)的平方。按我们中国标准,成人正常是18.5至23.99,如果大于这个范围,就是超重或肥胖了,快拿起计算器算一下自己的BMI吧(24至27.9表示超重,高于27.9是肥胖)。

国内外权威防癌组织均提倡要改变不良生活方式减少癌症的发生,其中就包括控制体重和运动。我们要正视肥胖对健康的潜在威胁。通过积极的生活方式改变,不仅可以减少癌症风险,还可以在汗水与欢笑中寻找真正的幸福和满足。(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

脊柱上有块“延寿肌”

强有力的肌肉,不仅能保护我们的骨骼,还可以抵抗衰老。想要加强核心肌肉,首当其要的是竖脊肌。下面推荐几个训练动作。

1. 两头起 俯卧,稳定呼吸,保持核心收紧,将上半身和双腿同时抬起,稍作停顿后再缓缓放下,感受下背部的紧张感。

2. 坐位俯身 坐在椅子上,上半身保持直立,双腿尽量分开,双手置于双膝盖上。吸气,弓背,

慢慢向下弯曲上半身,眼睛看向肚脐,直至最大限度后停留2~3秒;呼气,慢慢抬头,恢复原位。

3. 坐位抬腿 坐在椅子上,上半身保持直立,双手支撑在椅子两侧,保持膝关节屈曲的状态下抬起双腿,抬到最高处保持2~3秒,然后缓慢放下,恢复原位。

以上动作做10~15个/组,3~5组/次,3次/周,组间休息1分钟。吴智刚

人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

人体内的氨糖软骨素是可以自身合成的,但是随着年龄的不断增长,氨糖软骨素含量不断降低且不再生成。等到年龄越来越大,氨糖软骨素含量越来越少,逐渐出现驼背、走路无力、关节时常疼痛的现象。

氨糖在自然界中主要存在于蟹壳、虾壳、贝壳等壳类生物中,软骨素主要存在于像鸡皮、鱼皮以及鸡、牛与鲨鱼的软骨内,所以与软骨素比起来,氨糖较难补充。但随着科技的发展,科学家将氨糖从壳类生物中提取出来,更方便补充。

如果你人到老年,骨密度降低,经常出现不明原因的扭伤、抽筋等现象,不妨用上氨糖软骨素吧!

为了帮助骨关节不适的读者朋友及家人,老年生活报康康商城限时团购海之圣博力氨糖软骨素3瓶只需99元,由于此次优惠力度大产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大读者朋友抓紧时间报名申购,售完为止,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

本品不能代替药物 鲁食健广审(文)第251026-02996号

中老年人当心化学性肝损伤



水飞蓟磷脂片

大多数老年人随着年龄的增长基础疾病也会增多,肝脏的药物代谢能力逐渐下降,肝脏血流量减少,使得肝内代谢速度减慢,因此增加了中老年人发生肝损伤的风险。肝脏对于人体的重要性是不言而喻的,它负责整个机体的解毒以及排毒,一旦出现问题,就会对健康造成极为严重的影响。

水飞蓟提取物、维生素E为主要原料制成的保健食品,经功能试验证明,本品具有对化学性肝损伤有辅助保护作用、调节血脂的保健功能。

老年生活报康康商城限时团购北京同仁堂水飞蓟磷脂片4瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,活动时间仅限7天,还望广大朋友抓紧时间报名申购,感谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

不适宜人群:少年儿童 保健食品不是药物,不能代替药物治疗疾病 鲁食健广审(文)第260206-16710号

0532-87676969 400-6179-028 老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

0532-87676969 400-6179-028 老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

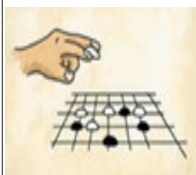
乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

乘车路线 125.206.218.220.25.32到延安三路南九水下车即到;225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南下车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“240422”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

4月19日 6版中缝答案 《看图猜成语》: 1、八面来风; 2、开诚布公; 3、破釜沉舟; 4、束之高阁; 5、逍遥法外; 6、众星捧月。