

关注世界痛风日

突发关节肿痛 当心患了“痛风”

每年的4月20日是“世界痛风日”，又称“全民关注痛风日”。痛风是由于高尿酸血症(血尿酸高于420 $\mu\text{mol/L}$)，导致尿酸结晶沉积，并发的痛风性关节炎。随着生活水平提高和生活方式的改变，近年来此病发病率逐渐上升，尤其是男性发病率较高，已成为严重危害人们健康的常见病。



健康指南

谷雨养生
牢记五要点

谷雨前后，气温回升，降雨增多，空气湿度变大。养生之人宜顺应自然，养阳祛湿。谷雨节气如何养生？

调脾胃

春属木，与肝相应。体内肝气随着春日渐深而愈盛，在清明、谷雨时节达到最旺。此时如果七情不畅，会影响肝的疏泄和阳气的生发，导致脏腑机能紊乱。过量吃冷饮，胃肠道局部受冷刺激，反而会导致脾胃虚寒，对身体不利。所以谷雨养生，要注意健脾、祛湿热、疏肝。

祛湿气

谷雨后降雨增多，空气中的湿度加大。湿邪入侵人体易影响脾胃运化功能，出现口淡黏腻、食欲欠佳，甚至腹鸣腹胀，大便溏泄等，这些都与湿气困脾有关。所以此时重点是祛湿。不居潮湿之地，不穿潮湿的衣服。开窗通风，加强保暖，多晒太阳，适当运动。

防过敏

谷雨前后花粉、柳絮较多，有过敏病症的朋友，建议每天早上或者外出之前用冷水搓搓自己的鼻翼，可改善鼻黏膜的血液循环，有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。谷雨时节“柳结浓烟，杨飘花雪”，最容易诱发过敏性鼻炎、过敏性哮喘等过敏性疾病。因此，过敏性体质的人在这期间要特别注意防护，外出佩戴口罩，避免与过敏源接触。

早睡早起

谷雨时节，阳气开始升腾，阴气渐消。要顺应节气，早睡早起。早起后锻炼身体，以调养脏气。晚上不能熬夜，因为熬夜会损伤身体的阴液，出现肝血亏损，阳气偏亢，继而阴虚火旺，产生疾病。中医认为“夜卧早起”是春天睡眠应掌握的节奏。

适量运动

《黄帝内经》里就有“广步于庭，被发缓形”的阐述，意思是让人们在这个季节散开束发，宽松衣带，不让身体受到束缚，到宽广的庭院中散步，以“舒缓”为宜，不宜大汗。尹璐

1 为啥会患上痛风性关节炎

痛风性关节炎的发生与尿酸直接相关，蛋白质在人体内代谢降解为氨基酸，氨基酸代谢过程的中间物在酶的作用下转化为嘌呤核苷酸，核苷酸的分解代谢就会产生内源性嘌呤，部分嘌呤还可直接来源于食物中，而嘌呤在人体能量代谢中的终产物就是尿酸。如果尿酸生成过多又排不出去，通常就会沉积在关节处，如跖趾关节、手指关节、踝关节、膝关节等。

外伤、高嘌呤饮食、饮酒、过劳、精神紧张或部分药物，都可能诱发痛风性关节炎。此

相关链接

痛风性关节炎属中医“痹症”范畴，病位在四肢关节，与肝、脾、肾关系密切。日常可通过穴位按摩来缓解发作。按揉穴位可起到泄浊化瘀、清热利湿、化痰通络、补益肝肾之效，达到缓解症状的目的。可取足三里(位

病多在夜间或晨起后突然发病，最易侵犯的关节是足部的跖趾关节，其次为踝关节、膝关节等，病程可持续1~2周。少数患者可出现全身症状，如发热、畏寒、无力、心悸等。

2 早期诊治莫忽视

当出现以下症状之一，就应考虑患痛风性关节炎的可能，并立即到正规医院就诊化验血尿酸等。

晨起突然出现跖趾关节红肿热痛，疼痛呈撕裂样、刀割样，难以忍受；轻微的足、踝、膝关节扭伤或受凉后，出现踝部或膝部大关节红肿热痛，不敢触摸，活动受限；以往

体检有血尿酸偏高病史，又突发关节肿胀、疼痛、关节腔积液、活动受限等；吃海鲜、动物内脏后，大量饮酒后，或受凉和激烈运动后，突然出现关节剧烈疼痛，不能行走。

确诊后，患者应减少活动，适当休息，遵医嘱规律服用药物，一般预后良好。

3 预防注意四事项

饮食控制：本病患者应尽量避免吃高嘌呤食物，如海鲜、动物内脏及豆制品，避免煎炸食物、高脂食物等肥甘厚腻之品，以素食为主，通过减少摄入嘌呤来减少尿酸形成。水分摄入以白开水为佳，

不可饮酒，尽量不喝汤、饮料、咖啡等。

生活规律：劳逸结合，少熬夜，保证足够睡眠，同时注意防止受凉。还应保持心情舒畅，及时消除紧张情绪。

适当运动：适当运动不但有助于病情恢复，一般推荐步行、慢跑、打乒乓球、打羽毛球、太极拳等运动方式，竞技性强、消耗体力过多的项目，如快跑、踢足球、打篮球、滑冰、登山等，皆不适宜。

定期体检：如既往有痛风或有血尿酸高病史，应在医生指导下定期检查、积极干预，将血尿酸控制好。

郭仲华

穴位按摩防治痛风

于小腿外侧，犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指处)、阴陵泉(在小腿内侧，由胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘形成的凹陷中)、支沟(在前臂后侧，腕背侧远端横纹上3寸，尺骨与桡骨间隙中点)、内庭(在足

背，第2、3趾间，趾蹼缘后方赤白肉际处)、三阴交(在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方)，并配合发病局部取穴，如腕关节肿痛加合谷(位于手背，第1、2掌骨中间，当第2掌骨桡侧的中

点处)；膝关节肿痛者加血海(在股前内侧，髌底内侧端上2寸，股内侧肌隆起处)；踝关节肿痛者加昆仑(在踝后外侧，外踝尖与跟腱之间的凹陷中)。按揉上述穴位，每穴2~3分钟。发作间歇期亦可采用艾条温灸诸穴。综合

春天眼睛痒 切勿用手揉

有的人春季会眼痒、流泪，忍不住伸手去揉，这其实是过敏性结膜炎。如果你一开始就忍不住揉眼睛，就会“越痒越想揉，越揉却越痒”。所以，揉眼这个习惯一定要戒掉。

春季眼痒是花粉惹祸

过敏性结膜炎是一种常见的过敏性疾病，主要表现为眼睛红肿、发痒、流泪、打喷嚏等症状。顾名思义，过敏性结膜炎是由于过敏引起的结膜(也就是覆盖眼白部分透明的膜)炎症，由于过敏性结膜炎的本质是人体对过敏原的变应性反应，在这个过程中肥大细胞释放组胺和其他活性物质，刺激血管扩张，所以常常显得眼睛又红又肿。

眼睛越揉越痒

建议过敏性结膜炎的患者避免或去除过敏原、避免揉眼。虽然揉眼产

生的轻微疼痛感可以短暂抑制瘙痒，但这一过程激活了大脑纹状体奖赏机制，会让人欲罢不能；揉眼也会通过机械刺激加剧局部炎症级联反应，加重炎症因子和瘙痒原的释放，强化痒觉的传递通路。因而一旦放纵自己开始揉眼睛，往往会陷入“眼痒-揉眼-眼更痒”的恶性循环，所以必须从一开始就打破循环，才能让眼睛安然无“痒”。

让眼睛舒服的“人工泪液+冷敷”

此外，配合人工泪液和冷敷的方法，可以让眼睛的症状得到舒缓。人工泪液可以通过冲刷结膜囊来减少局部过敏原和炎症因子浓度的方式缓解症状，而冷敷不仅仅指使用冰袋冷敷，还可以通过(4℃的冰箱冷藏室)冷却自己常用的抗过敏眼药水或人工泪液来实现“双管齐下”的效果。崔浩然

透析患者 如何控制水分

控制水分是透析患者减少并发症，延长生命，提高生活质量最重要的措施。

首先如何计算每天进水的总量，要把所有入口的液体都算作饮水量，包括牛奶、豆浆、粥、汤以及水果。最大喝水量是前一天的尿量再加500ml。透析患者要养成早起排空大小便，同样衣着，定时测量体重的好习惯，每次脱水量不能超过体重的3~5。想要更好地控制水，必须要少吃盐。钠的摄入量低于

每日3克(啤酒盖大小)。杜绝腌制食品，拒绝味精、酱油、酱类等高钠调味料。推荐使用葱姜蒜醋等调味料。不饮用浓茶、咖啡、碳酸饮料等，口干时可以用凉水漱口或含一小口冰块。嘴中咀嚼一些薄荷叶或柠檬片。充实生活，分散对食物的注意力；规律健身，提高心肺功能，增加水分从呼吸道的蒸发和汗液的排除；干燥季节，增加空气的湿度，减少患者口干舌燥的感觉。段芳

小心！这些食物是疾病的“加速器”

对于慢性胃病患者来说，若是胃炎、胃溃疡，要避免烟酒、咖啡、茶、碳酸饮料、辛辣、芹菜等刺激性、粗纤维食物；若是胃食管反流，要少吃甜食、油炸、高脂饮食、糯米、竹笋等难消化、粗纤维食物，空腹时不吃酸性食物，如柑橘类水果、醋等；若是消化不良、胃胀，避免吃难消化和过油、辛辣的食物，少吃豆类、奶类等产气食物。

对于脂肪肝患者来说，少食用酒精、高胆固醇食物、油炸食品。因为酒精主要在肝脏代谢，过量饮酒可直接导致肝细胞变性坏死，尤其是有酒精性脂肪肝的人，要戒酒；脂肪肝患者应避免摄入高胆固醇食物，如动物内脏、鸡皮等；食物炸后携带的油脂多、热量高，会增加血液浓稠度，影响体重，因此脂肪肝人侵入后少吃。王楠