



痛风伴秋风 三招防加重

各地逐步入秋,也进入了痛风的高发季节,很多人的第一次痛风发作就是在秋天。痛风,也叫白虎历节风,这个名字出自我国的传统医学。白虎形容了痛风发作时疼痛的感觉,像是白虎在撕扯,撕心裂肺无法忍受;另外,白虎在我国传统医学典籍中形容秋天那种落寞肃杀的气氛,凸显了痛风的高发季节在秋冬季。

理因素对诱发痛风也起到一定的促进作用,必须引起重视。

患者平时要少吃嘌呤高的食物,如海鲜、动物内脏、各种肉汤以及加工类食品。

调味料。蚝油、鲍鱼汁、海鲜酱、香菇酱、浓缩鸡汁等食品调味料的嘌呤含量也很高,需留意。

高果糖食物。近几年流行病学研究发现,常饮含糖饮料会增加痛风发病率。

咖啡和浓茶。浓茶水、咖啡等饮料可能会诱使痛风急性发作、加重痛风,痛风患者应尽量避免饮用。

酒类。酒精对痛风的影响是多方面的,除了啤酒含有一定量的嘌呤,酒精还会促进嘌呤吸收,即便葡萄酒和白酒中没有嘌呤,跟其他含嘌呤的食物一起食用也会加重痛风。

香菇。痛风患者可多吃新鲜蔬菜,但香菇、黄豆、扁豆等除外,这几种食物在痛风急性期时要禁食。

粗粮。痛风患者吃主食应“多细少粗”,因为粗粮中的嘌呤含量高于细粮。常见

粗粮有高粱、玉米、小米、糙米、黑面粉、麦片等;常见细粮有精制大米、白面等。

豆制品。豆类及其制品、芦笋、紫菜、豆苗等嘌呤含量比较高。

喝——推荐喝柠檬水

增加饮水量可作为痛风患者非药物治疗的措施之一。在无肾脏病、心力衰竭等禁忌症的情况下,痛风患者建议每天饮水总量为2-3L。研究提示,饮用柠檬水(如1-2个鲜柠檬切片加入2-3L的水中)有助于降尿酸。

动——避免剧烈运动

痛风患者的运动应从低强度开始,逐步过渡至中等强度,避免剧烈运动。次数以每周4-5次为宜,每次0.5-1小时。可采取有氧运动。运动期间或运动后,应适量饮水,促进尿酸排泄。避免快速大量饮水,以免加重身体负担。痛风急性期则以休息为主,中断锻炼,有利于炎症消退。 鲁洋

健康提醒

三种皮肤病 专找坏脾气

人们感到高兴的时候,看起来容光焕发、神采奕奕;忧愁苦闷、情绪差的时候,往往会面容憔悴,皮肤变得灰暗无光,甚至形成黄褐斑。专家提醒,以下三种皮肤病专找“坏脾气”。

痤疮 精神压力会促进肾上腺皮质激素、雄性激素的分泌,诱发痤疮,还会增加皮损部位的神经肽类物质分泌,加重炎症反应。心火上炎,血中热毒郁结,面部易生痤疮。

斑秃 焦虑、急躁或悲观、情绪敏感的人易发生斑秃。斑秃患者本身的心理状态是发病基础,随着心态的改善,大多数患者的症状也会好转。

湿疹 有研究表明,很多患者在发病前及病程中,应激性生活事件较多。压力、失眠、过度疲劳、情绪变化等因素,均可诱发或加重湿疹。因此,除了遵医嘱外,患者也要重视心理健康,避免过度紧张。

中医专家支招,要善于利用情绪调节治疗皮肤病。七情引起的皮肤病变,在治疗上务须身心同治。所谓“治心”者,着重精神因素和心理治疗,通过语言开导,使其移情易性,消除精神心理障碍;或采用舒肝、宁心、安神、镇静等药物治疗。 狄慧

为什么秋季是痛风高发期

高嘌呤饮食:秋季某些地区有“贴秋膘”的习惯,而许多热量高的食物属高嘌呤食物,这是痛风发生最重要的诱因。尤其秋季常见的螃蟹,含嘌呤较高。

关节受凉受潮:秋风习习,秋雨连绵,关节受凉受潮,极易诱发痛风。

饮酒增加:天气渐渐寒冷,不少人喜欢喝酒暖身。而研究证实,酒精的摄入与痛风发病密切相关,且可促进高尿酸血症的发展。

果糖摄入增加:秋季不乏柿子、葡萄等富含果糖的水果。但过度摄入果糖的患者可表现为血尿酸水平升高和痛风发病率增加。此外,过度劳累、受凉感冒、关节外伤、过度运动、肥胖、药物因素,及精神心

痛风加重的3个信号

痛风发作越来越频繁,一年大于等于两次;有些痛风患者发作不是很频繁,有时两年发作一次,但如果痛风发作越来越频繁,一年大于等于两次,说明痛风加重了。

痛风发作部位改变了,从脚趾转移到膝关节等;虽然大脚趾是痛风首次发作的最常见部位,但脚踝、手指关节、膝关节和肘关节也是常见的“重灾区”。

出现了痛风石,如手指、脚趾、肘关节等处;即使没有频繁地发作痛风,如果在手指、脚趾、肘关节等部位出现了痛风石,也说明病情加重了。

秋天防范痛风这样做

吃——远离这8种食物
海鲜和动物内脏。痛风

“类风湿”和“风湿”不是一码事

“类风湿关节炎”和“风湿性关节炎”是我们经常听到的病。很多人觉得“类风湿关节炎”和“风湿性关节炎”差不多,常把二者混为一谈,认为“类风湿”就是“风湿”。一些药品广告也常故意利用大众对二者之间的混淆,偷换概念,误导大众。今天,我们就来帮您彻底分清这两种疾病。

“类风湿”和“风湿”其实差别很大,风湿即风湿性关节炎,类风湿即类风湿关节炎。下面,我们分别从它们的病因、症状和预后,具体看看它们的区别。

病因:类风湿关节炎具体病因尚不明确,而风湿性关节炎是机体感染A组乙型溶血性链球菌后出现的关节炎。

症状:类风湿关节炎通常侵犯指、趾、腕等小关节,并引起关节肿胀、关节疼痛,还可能会出现乏力、疲劳、发烧等症状;风湿性关节炎则多累及时、膝等大关节,并导致关节游走性疼痛,还可出现风湿热表现。

预后:单纯性风湿性关节炎可治愈,且治愈后不留下关节活动障碍或畸形;而类风湿性关节炎不可治愈,只能控制病情,病情严重者可出现关节畸形及关节活动障碍。

现在,您知道风湿性关节炎与类风湿关节炎的区别了吗?有关节症状的患者,建议您一定到正规风湿免疫门诊就诊,明确诊断,进行科学专业治疗。 罗俊丽

野生海参7斤999

9年大连野生鲜食海参 9斤仅需1998

1. 高档野生即食刺参:6-8年壮年参,肥美新鲜。今天333元/斤,3斤送4斤,7斤999元,本周特惠“买6斤送9斤”,15斤1998元吃半年。

2. 大连深海野生鲜食刺参:鲜食海参比其它海参营养保存更完整,口感更好,现买2斤送2斤,共1099元。本周更推出“买4斤送5斤”特惠,9斤只需1998元,吃半年。

3. 大连纯野生淡干刺参:刺好、筋粗、肉厚,涨发12斤以上,两种原价一斤2399元、2899元,现买1斤送1斤,都是回头客。

4. 高档沂蒙山野生成熟蜂蜜:纯天然,不勾兑,香甜可口,滋补佳品,75元/斤,特惠买5斤送5斤,10斤299元。

电话:186-1519-3097(各地免费送货)

保健品怎么用才合理?

“保健品的价格、质量、合理应用”半天学习班

参加培训现场享19元/瓶辅酶Q10超低价团购

第12期免费报名

- ◆你知道各类保健品的禁忌人群及副作用吗?
- ◆你知道各类保健品与西药同时服用时的注意事项吗?
- ◆你知道多种保健品同时服用时的禁忌与冲突吗?
- ◆保健品的成分及含量有高低,你知道如何判断其成分及含量的高低吗?

培训班团购福利

参与培训可超低价团购辅酶Q10。该产品纯度高,可增强免疫力和抗氧化,原价159元/瓶,现福利价19元/瓶。为让更多有需要的朋友享受到福利,每人限购3瓶。初秋保健动起来。



本次学习班将会给您很多答案,重点分析以下产品:辅酶Q10(泛醌、泛醇)、牛初乳(免疫球蛋白)、一氧化氮、纳豆激酶、红曲、氨糖、软骨素、欧米伽-3、硒、各类抗氧化剂、硫辛酸、灵芝孢子油等。

凡参加学习班的朋友,均免费赠送《失传的营养学远离疾病》科普书籍,望积极报名参加学习。(参加学习班请自带纸、笔、水杯、老花镜)

半天学习班时间:9月4日上午8:30
报名电话:156-5015-3695
学习地址:南京路181号H酒店一楼会议室(敦化路地铁站C口)