

健康提醒

胡乱“贴秋膘” 当心“第四高”

“秋风到,贴秋膘。”暑去秋来,不少地方流行“贴秋膘”的习俗。但专家提醒,盲目进补、大吃大喝可能会引发高尿酸血症。

近年来,高尿酸血症的患病率明显趋高,被称为继高血压、高血糖、高血脂“三高”之后的“第四高”。什么是高尿酸血症?哪些人群易患高尿酸血症?如何预防?

容易被忽视的“第四高”

高尿酸血症,是指血液尿酸水平超过正常范围的一种代谢性疾病。

李先生平时应酬较多,常常在外喝啤酒、吃海鲜和烧烤。最近一段时间,他感觉自己的关节时不时会有些疼痛,尤其是大脚趾关节,偶尔还会红肿和触痛。到医院一查才发现,血液中的尿酸水平达到510微摩尔/升,超过了420微摩尔/升的正常范围,被诊断为高尿酸血症。

尿酸是身体代谢嘌呤时产生的一种废物,嘌呤存在于许多食物中,比如红肉、海鲜等,我们的身体也会制造一些嘌呤。专家表示,正常情况下,尿酸会通过肾脏过滤后,随尿液排出体外,但当尿酸生成过多或排出不足时,血液中的尿酸水平就会升高。

近年来,随着生活方式和饮食习惯的改变,高尿酸血症的患病率呈现上升趋势。

势。根据《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识(2023年版)》,我国高尿酸血症患病率逐年增高,已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。

“吃”出来的病?

医生介绍说,很多被诊断为高尿酸血症的患者,一问起饮食,都是经常喝啤酒、点外卖、吃火锅,大鱼大肉。

高嘌呤食物的摄入,如红肉、海鲜和啤酒,会增加体内尿酸的生成,导致血尿酸水平升高,而含糖饮料不仅会让身体产生更多尿酸,还会干扰代谢,影响尿酸的排泄。

除了饮食,其他一些不健康生活方式也是导致高尿酸血症的重要原因。

专家表示,一些人可能因为遗传原因而有较高的尿酸水平;男性比女性患病率更高;随着年龄增长,高尿酸血症的发生率可能会增加;肥胖会增加尿酸的生成,并且可能会减少尿酸的排泄;某些药物,如利尿剂、阿司匹林、某些降压药等,可能会影响尿酸的排泄,导致高尿酸血症。

有高尿酸血症或痛风家族史人群,久坐、高嘌呤高脂饮食等不良生活方式人群,肥胖人群、代谢异常疾病患者、心脑血管疾病以及慢性肾脏病患者,都属于高尿酸血症的高危人群,应当予以高

度关注。

危害不止“痛痛痛”

血液中尿酸水平超过正常值时,尿酸盐会在血液中结晶析出,沉积在关节,导致痛风。尿酸盐结晶还会沉积在骨骼、肾脏等不同部位,产生不同的临床表现,因此长期的高尿酸血症还会增加心血管疾病、2型糖尿病等多种疾病的发病风险。

专家建议,高尿酸血症患者和高危人群要减少高嘌呤食物的摄入,多吃新鲜蔬菜和水果,多喝水,限制含糖饮料和酒精;同时保持健康规律的生活方式,适量运动、避免熬夜、做好体重管理。

高尿酸血症可以分为无症状阶段和有症状阶段,很多高尿酸血症患者可能长期无症状,从而疏忽了对疾病的干预,直到关节疼痛了才来就诊,就耽误了早期治疗的时机。事实上,如果体检发现尿酸水平过高,即便没有出现痛风等症状,也应当及时干预治疗。

专家还提到,一些患者疼痛发作时就吃消炎药或输液止痛,不去规范治疗,导致病情加重;还有一些患者在服用降尿酸药过程中不遵医嘱,疼就吃、不疼就不吃,都会影响治疗效果,高尿酸血症患者应当定期就诊,遵医嘱科学治疗。

马晓媛

“燥证”来袭,如何应对

口干、眼干、咽喉干、皮肤干燥……秋季到来,不少人感觉到“燥”,并且有点不分季节、一年四季都感觉在“秋燥”。这到底是怎么回事?其实它就是中医所说的“燥证”。人身体内的“水”,中医称为“津液”。燥证是由于各种原因引起体内津液不足,精血枯竭,或津液不能正常输布,致脏腑、组织、器官、毛窍失于濡养,而出现口干咽燥、鼻干唇裂、干咳无痰、两目干涩、皮肤干燥脱屑、毛发干枯等一系列干燥症状。燥证的根本是“津液不足”,而造成津液不足的原因有很多。

燥证病因多
饮食、疾病、医源大不同

燥证的病因包含内燥、外燥两种,外燥证由外感燥邪引起,通俗地说就是由于气候因素引起,根据寒热属性不同,又可分为温燥与凉燥两种。

“内燥”是各种原因基础上所导致的体内阴津不足,大致包括以下几种情况:

饮食致燥:一些不良的饮食习惯,如少食蔬菜,喜欢吃辛辣、腌、煎、烤等食物,饮食偏好“重口味”,比如喜欢吃巧克力、喝咖啡、可乐、酒,都可致热邪内蕴,伤耗津液,导致发生燥证。

生活习惯:不喜欢水、长时间开空调、长时间看电视电脑,吸烟、熬夜等不良生活习惯均可致燥。

疾病致燥:常见的慢性病如糖尿病,中医称消渴;干燥综合征,中医称干燥病,都可引起阴虚燥热的情況。

此外,泄泻、呕吐、汗出、尿频量多及失血等病证,均能使体液或血液流失过多,

若无法得到及时补充,则容易出现津液亏乏之燥证。慢性消耗性疾病则导致精血暗耗,例如,肺病(肺结核)多兼内燥证候。

医源性原因:即因治疗所引起的燥证。近年来,各类癌症治疗多采取手术、化学治疗、放射治疗三者合并,尤其是放射性治疗,中医认为属于“火疗”范畴,容易导致耗气伤津,许多患者会先出现燥证的表现。症状包括咽干口燥、口渴、尿少、大便干结、舌红少津等,病重者还可见两目干涩、视物模糊、肢体麻木等,这些都是阴血不足、不得濡润的征象。

药物导致燥证也较为常见,西药如长期大量使用青、链、氯、螺旋、红霉素、吗丁啉、阿司匹林类药物、皮质激素类药物,中药如补气药人参等、补肾壮阳药如鹿茸等,都可能致燥。

很多保健品也都含有一些温燥的药物,短期内服用虽然使人感觉精力旺盛,但实际上暗耗真阴,损伤津液,都会引起燥证。所以,保健品服用一定要慎重,如有必

要建议咨询正规医院有经验的医生。

燥者濡之
忌“一边灭火,一边放火”

燥证的治疗原则:燥者濡之,临床采用生津润燥之品。当然如果有饮食因素、生活习惯的原因,首先应该改掉这些饮食和生活习惯。我们常说:一些患者不从自身做起,除去病因,而只是依赖医生治疗,就如“一边灭火,一边放火”,十分荒唐。

有相关疾病的患者则应该到医院就诊,如干燥综合征,应该到风湿科就诊。有些人认为不就是口干、眼干,没什么大不了,多喝点水,点点眼药水就行了。殊不知干燥综合征这种病是由于免疫系统紊乱引起的全身性疾病。单就口干而讲,由于是唾液腺受损,唾液分泌障碍,唾液的杀菌作用减弱,牙周软组织干枯萎缩,牙槽骨吸收,牙齿松动、脱落,甚至出现猖獗、牙质疏松、逐渐变黑或块脱落,这一系列连锁反应最后形成全口的残根,不但影响



美观,还影响消化。

眼干严重则更容易引发角膜炎,严重者引起角膜溃疡,甚至穿孔、失明。

另外,由于干燥综合征是系统性疾病,还可以影响肺、肾、肝、神经系统等,出现全身症状。比如影响肺,可引起肺炎、间质性肺炎;影响肾脏,引起肾小管酸中毒;影响神经,可引起感觉过敏、感觉缺失、运动障碍等。而且干燥综合征患者出现淋巴瘤的几率比正常人高44倍,所以对干燥综合征绝不能等闲视之!

对一些检查没有明确疾病的燥证人群,则可以通过食疗自我保健治疗。

燥者濡之
究竟该怎么吃

常用中药类

沙参、麦冬、天冬、玉竹、石斛、生地、芦根、百合等都有润燥生津的作用。特别是百合、桑葚、乌梅是食品级中药。

果蔬类

荸荠:自古有“地下雪梨”的美誉。中医认为其性

甘味寒,功擅清热化痰、生津开胃、明目清肺、消食醒酒,临床上可用于热病烦渴、痰热咳嗽、咽喉疼痛等症。但要说明的是:荸荠生食易感染姜片虫,应以熟食为宜。若必须生食,应充分浸泡后刷洗干净,开水烫过,削皮后再吃。

罗汉果:中医认为本品性凉味甘,具有清热润肺、滑肠通便的功效,主治肺热或肺燥咳嗽、百日咳、血燥便秘等症。该品味甜,但其甜味成分——甜苷不会升高血糖,因罗汉果还含有降低血糖的成分,糖尿病患者可放心食用。

无花果:无花果性甘味酸平,有清热解毒、润肺利咽的作用。无花果还有抗癌作用,临床用治各类恶性肿瘤。

太子:具有生津止渴、润肺化痰的作用。

草莓:草莓味甘、酸,性凉,有润肺生津、健脾和胃、补血益气、凉血解毒的功效,是滋补佳品。

其他诸如藕、梨、番茄、黄瓜、山楂也都是润燥生津的良品。

胡建东

肝癌早筛,只查血就够了吗?

经常会有患者前来咨询,肝癌早筛能不能通过定期查血来实现。

在临床工作当中,血清标志物的检查确实可以从一定程度上实现对肝癌的监测,比如甲胎蛋白(AFP)。AFP与肝癌及多种肿瘤的发生发展密切相关,在多种肿瘤中均可表现出较高浓度,可作为多种肿瘤的阳性检测指标。目前临床上主要作为原发性肝癌的血清标志物,用于原发性肝癌的诊断及疗效监测。但实际上,单纯依靠AFP来诊断肝癌并不符合临床指南的要求,这是为什么呢?肝癌患者中AFP水平正常的情况并不罕见,这可能与生理现象、肝癌类型的差异等原因有关。

1、生理现象:肝癌患者AFP不一定就会升高,在临床上大约有15%左右的患者AFP是正常的,属于正常现象。

2、肝癌类型的差异:不是所有的肝癌都会导致甲胎蛋白升高。例如,肝内胆管细胞癌的早期可能不会引起AFP水平的显著变化,而只有原发性肝细胞癌通常会导致AFP升高。

3、早期检测:如果在肝癌早期进行检测,肿瘤可能还不足以影响AFP的水平。随着肿瘤的增长和扩散,AFP水平可能会逐渐升高。

4、肿瘤的生物特性:一些肝癌细胞可能不会产生或分泌AFP,或者产生的量不足以使血液中的水平升高。

5、其他疾病或条件:除



滨州医学院烟台附属医院 曲凡勇

了肝癌,其他一些肝脏疾病(如肝炎或肝硬化)也可能导致AFP水平升高,但并不一定达到肝癌时的水平。

因此,即使AFP水平正常,也不能完全排除肝癌的可能性。临床需要结合其他检查结果,如肝脏超声、CT、磁共振成像(MRI)以及血液中其他肿瘤标志物的检测,来综合评估是否存在肝癌。如果影像学检查发现肝脏有占位性病变,即使AFP水平正常,临床需要进行肝脏活检以确定是否为肝癌。

根据相关指南的建议,对于高危人群,推荐每6个月进行超声联合甲胎蛋白,或其他血清学标志物检查,每6~12个月进行增强CT,或者MRI检查,尤其是Gd-EOB-DTPA增强磁共振。而对于极高危人群,筛查时间建议缩短到3个月,以及每3~6个月。另外,对于>2cm的不典型结节,建议肝穿活组织学检查。(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

老人腰痛,不一定是缺钙

腰痛,是老年人最常见不过的病痛。有些老年人认为,腰痛是因缺钙、骨质增生等原因引起的,躺一躺就好了。其实,腰痛也可能是其他系统疾病引起的。

肾盂肾炎

肾脏是代谢产物排泄的主要器官。当细菌侵入肾脏引发炎症时,会引起腰部肌肉酸痛、钝痛,重者出现

剧痛,并延着输尿管反射至会阴部。此外,肾结石、尿道结石也会引起腰部放射性剧痛。

胰腺炎

胰腺炎是由于胆道系统发病引起胰腺组织发生的炎症病变,其疼痛广泛,极易波及周围组织。特别是胰腺炎急腹症,通常会向左侧腰部及背部延伸出剧痛。

盆腔炎

盆腔炎是妇科多发病,不仅可引起腰部持续性疼痛,而且会使腰部以下有重坠感和压痛感。

转移性肿瘤

乳腺癌、胃癌及肺癌容易发生脊柱转移,引起椎神经放射性疼痛。特别是胰腺癌晚期,转移后常会伴有顽固性腰痛。

蒋承良

落枕持续不愈 或是重病信号

不正确的睡眠姿势、不舒适的枕头、颈部突然扭转、颈部受寒等都是落枕的常见原因。专家提醒,反复发作或持续一周不能自愈的落枕,可能是更严重疾病(如颈椎病)的信号,也可能是频繁落枕造成的颈椎周围肌肉韧带松弛,颈椎关节稳定性下降,应及时就医明确诊断。

预防落枕,须做到以下几点:避免空调温度过低及对颈背部直吹;枕头高度适中,形状以中间低、两头高为好,睡觉时宜使头颈部为正常生理曲线,避免颈部悬空;保持正确姿势,长时间对着电脑或伏案,可做些颈部运动或按摩;避免长时间“葛优瘫”、长期低头看手机等。刘彦斌

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。

本品不能代替药物 鲁食健广审(文)第251026-02996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)

125.206.218.220.25.32到延安三路南九水路下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站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。

山东省老年国际旅行社

13306484027 66988553 66988549 55715169

江 西

庐山、庐山会议旧址、景德镇、篁岭、望仙谷日游+夜游、水墨上河景区、石门村双动4日

2晚当地准四酒店 1晚望仙谷外民宿

会员报名此条线路,享受积分翻倍,青岛独立成团,满25人山东省老年国际旅行社导游带队

9月24日 1980元起

湖 北

红楼、黄鹤楼、户部巷、长江大桥、东湖听涛、交运两坝一峡游船、葛洲坝、梭布垭石林、龙麟宫、恩施大峡谷、云龙河地缝、七星寨、土家女儿城、大宁堂荆州古城双卧7日

喝捧碗酒、品吊锅宴、尝抬格子、全程矿泉水随车

10月9日 1580元

山 西

雁门关、云冈石窟、悬空寺、五台山、晋祠、乔家大院、平遥古城、壶口瀑布、王家大院双卧7日

三大世界文化遗产贯穿全程 一车一导 全程入住准三酒店

9月22日 1980元起

南疆全景+甘肃空调旅游专列4日

哈密(魔鬼城、回王府、十二木卡姆)乌鲁木齐(天山天池、大巴扎)吐鲁番(坎儿井、火焰山)/阿图什(卡拉库勒湖、白沙湖)、喀什(喀什古城、艾提尕尔清真寺、香妃寺)疏勒(张骞纪念馆)/库车(库车王府、天山神秘大峡谷)、库尔勒(罗布人村寨、博斯腾湖)敦煌(莫高窟、鸣沙山、月牙泉)

【暖心服务】双导游服务,专业领队全程陪同

青岛/潍坊/淄博/济南沿线均可上火车 (具体出发时间以铁道部调令为准)

9月25日 4980元起

地址:青岛市市北区延安三路186号-1(爱心大姐一楼) ★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★

日本

清水寺、二年坂和三年坂、祉园艺妓街、富士山五合目、地震体验馆、江之岛电车、镰仓高校站前、镰仓小町通、东京晴空塔外观、秋叶原动漫街、浅草寺、奈良公园、东大寺、心斋桥商业街、道顿堀食街双飞6日 全程当地4星酒店,特别安排1晚温泉酒店.....9月19/24日5599元起

韩国

仁川、松岛中央公园、景福宫、青瓦台、北村韩屋村、乐天世界、首尔、汝矣岛公园双船5日.....9月11/18/25日1280元