

专家提醒

# 治痛风不能“见好就收”

痛风是一种慢性代谢性疾病,其发作期与缓解期反复交替。大多数患者进入缓解期时没有任何症状,感觉像好了一样,于是“好了伤疤忘了疼”,不再继续治疗,结果时隔不久,痛风卷土重来,如此周而复始,结局往往是骨关节遭到破坏、尿路结石、肾脏受损、痛风石“遍地开花”。

疼痛缓解并不代表痛风已经痊愈,只有把血尿酸降下来并稳定住,才能从根

本上解决痛风的急性发作问题,使关节、肾脏等靶器官得到有效保护。如果不纠正高尿酸血症,它对关节、肾脏以及心血管的损害就一刻也不会停止。因此,疼痛缓解后,即便没有任何症状,但只要血尿酸控制不达标,就应接受降尿酸药物治疗。

缓解期的治疗主要是控制血尿酸水平、防治靶器官损害。体内血尿酸的产生,80%来源于自身细胞的嘌呤代谢,20%来自食物。

有研究发现,即使特别严格地进行饮食控制,血尿酸也只能降低90微摩尔/升左右。因此,单纯依靠控制饮食,只能部分解决血尿酸问题,大多数患者还是需要借助药物才能使血尿酸控制达标。

为了有效控制痛风发作,建议痛风患者将血尿酸控制在360微摩尔/升以下,而对痛风发作频繁(每年发作超过两次)或出现痛风石的患者,血尿酸宜控制在

300微摩尔/升以下,以利于痛风石的溶解。

总之,治疗痛风不仅仅是止痛,更重要的是降低血尿酸,而这是个漫长的过程,必须坚持治疗。

山东省济南医院 王建华



## 皮肤瘙痒或因肝功能受损

赵女士老是出现眼睛和皮肤瘙痒的症状,劳累或者熬夜后痒得更厉害。她去了多家医院检查,没发现眼睛和皮肤有任何问题。随后,通过一次体检找到了原因。

体检结果显示,赵女士谷丙转氨酶、谷草转氨酶、胆红素这三项指标严重偏高,表明她的肝功能已经受损。最后确诊赵女士患的是原发性胆汁性肝硬化(PBC),也就是俗称的自免肝。这是由于患者身体免疫系统出现异常,错误地把肝细胞当成敌人而不断攻击,导致自身肝细胞坏死,如果不加干预,会一步步发展为肝硬化甚至肝癌。

很多患者皮肤及眼睛瘙痒,其实都是肝脏疾病导致。因为肝功能受损,代谢能力就会减弱,这会导致胆红素等废物在体内沉积。沉积的废物会刺激皮肤的感觉神经末梢,使患者出现皮肤瘙痒症状。所以,一旦出现皮肤瘙痒,又检查不出皮肤问题,最好查查肝功能。孙宇/文

## 艾灸应遵循四个原则

艾灸时,应遵循以下四个原则:

1.感传为度。艾灸时应感受到热力渗透或传导,而非表面灼热,最佳状态是热而不烫、温而持久。

2.皮肤变化。艾灸时以局部皮肤出现红晕而不起泡为宜,若出现灼痛感,应立即调整距离或停止艾灸。

3.个体差异。老年人、体弱者应减少灸量,寒证明显者可酌情增加灸量。

4.时间选择。饭后一小时内不宜灸腹部,一般上午艾灸效果优于晚上,但足部适合睡前艾灸,更有助于睡眠。

特别提醒,若艾灸后出现口干、烦躁等不适,应减少灸量或暂停艾灸,并适当饮用温水。

湖南中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心主任 潘江



## 饮食注意五点 预防胃溃疡复发

胃溃疡患者在吃东西的时候容易出现胃部疼痛,这种疼痛一般需要通过药物来缓解。如果患者想要减少胃溃疡的复发,还必须注意以下饮食事项:

1.细嚼慢咽。胃溃疡患者如果想要减少胃部的不适感,在吃饭时一定要细嚼慢咽,这样才能使食物和唾液充分混合,减轻胃部负担。

2.戒酒。酒精对胃部的刺激性很强,如果长期摄入酒精,胃黏膜就会逐步



受到损伤。胃黏膜一旦受损,对胃溃疡患者来说,无异于雪上加霜。

3.多吃富含蛋白质、维生素的食物。胃溃疡患者想要加快胃黏膜的自我修复,就需要多吃富含蛋白质和维生素的食物,如蛋、奶、虾、豆类和精瘦肉等。

还要多吃水果和蔬菜,以补充维生素。

4.多吃能抑制胃酸分泌的食物。胃溃疡患者平时可以多吃一些抑制胃酸分泌的食物,如萝卜、花生和大枣等,可以减少胃部胃酸的含量,达到缓解病情的目的。

5.不要吃过烫和过凉的食物。胃溃疡患者要杜绝太烫和太凉的食物,以免对胃部造成刺激性损伤,从而导致胃溃疡反复发作。

冯凯/文

## 早搏也能“摸”出来

早搏是一种较高发的心律失常,可偶然出现或者在劳累、紧张、喝茶或咖啡后出现。早搏可以无症状,体检偶然发现,也可伴有严重心悸、胸闷等。室性早搏最常见于正常人,也可以是某些疾病的表现。早搏还可进一步诱发心动过速,所以不能忽视。怎样判断自己是否有早搏呢?

从症状判断早搏。早搏的常见症状是,感觉心脏突然停跳了或空了一

下,有的时候会感觉“咯噔”或疼一下,严重的时候可能会出现气短。

摸脉搏听心律识早搏。正常情况下脉搏节奏匀齐,节律规整。如果摸脉搏的时候感觉不整齐、漏跳或者提前跳了,可能有早搏的现象。如果习惯用听诊器,可以听心脏跳动的节奏,这比摸脉搏更易判断早搏或其他心律失常。

心绞痛伴早搏,可能是严重心律失常的先兆。

早搏危害有轻有重。如发生在冠心病、心肌缺血的基础上,病人心绞痛时伴有早搏(室性早搏),意味着其可能会发生更严重的心律失常,甚至有猝死的风险。此外,有些早搏(房性早搏)还可能发展为房颤,大部分病人房颤前可能会有房性早搏,在摸脉搏时会发现,脉搏的次数少于心跳的次数。

北京大学人民医院心内科主任医师 许俊堂

## 张嘴咋咋响 查查颞下颌关节

有的人张嘴时,下颌关节咋咋响,少数人病情会逐渐加重,甚至出现张嘴困难,进而影响咀嚼,这是出现了颞下颌关节紊乱综合征。此病初期会出现开闭口弹响,有的人会出现关节局部酸胀或疼痛,后期可能出现下颌运动障碍、张不开嘴的问题。

济南市口腔医院口腔医学美容中心主任 姜涛

图说 我们的价值观

# 勤 善

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台