

生命关怀

痛风



说来惭愧,作为《生命关怀》的版面编辑,却忽略了家人的健康——一两个月前,丈夫感觉脚痛,只因为没有可以想得起来的外伤和其他可以联想到疼痛的病因,所以也就没有在意。但是上周的某一天,他的脚突然痛得走路都困难了,才意识到问题严重了。赶紧到医院拍了X光片,结果是骨头没什么问题。这样的检查结果本来应该是让人放心的,可是那难忍的脚痛已经严重影响到了他的行走。实在没办法了,再次来到市第一人民医院,找到吕光大夫。吕大夫在看见他的第一眼,就直接问他是否患有糖尿病,

编者的话

并且怀疑他得的是痛风。经过血尿酸化验,果然,他的指标高出正常值数十倍。对这样的结果,我们都很纳闷——怎么会得了这样的病呢?在听了吕光大夫的详细解答后,我们才知道了所谓的痛风到底是怎么回事——

最近几年,随着生活方式和饮食结构的改变,一些疾病乘虚而入。这其中,痛风可以说是“来势汹汹”的一个

典型。

痛风这种病,以前被叫做“帝王病”,发病率非常低,是种少见病。但是上世纪90年代以来,我国的痛风发病率可以说是与日俱增。一项调查显示,男性各年龄组血尿酸值均明显大于1980年的同比值,而血尿酸过高正是引发痛风的一个主要因素。而且,现在痛风患者还呈现了年轻化的趋势,不足40岁的初次发病者比10年前增加了将近30%……

今天,让我们一起来了解了解痛风吧。

痛风之痛

识别痛风很简单——一个字:痛。而且痛说来就来。

痛风痛得很有特点:发作之前没有什么征兆,一旦痛起来却又非常厉害,可以说是关节炎中最痛的一种。很多人半夜痛醒,感觉就像刀割一样;周围有轻微的风流动,痛得更厉害了;如果稍微活动关节,疼痛还会立刻加剧。再看痛的地方,关节明显肿胀、充血,皮肤变红、发烫。此外,有的人还感觉疼痛有发麻感、针刺感、灼热感、跳动感等,晚上睡觉甚至不能盖被子,所以很多病人只能靠止痛药硬把痛感压下去。

痛从何来?这是人体内的一种叫做嘌呤的物质代谢出了问题。它的代谢产物——尿酸在体内过多沉积,在关节内形成结晶,引发炎症。痛风刚开始发病,只“侵犯”一个关节,大多是脚趾关节。以后渐渐发展到全身关节,指、趾、腕、踝、膝关节,都不放过。

痛风虽然表现在关节上,却属于全身性疾病。如果不及时治疗,痛风的进一步发展还会影响到其他内脏器官,比较常见的是引发肾脏疾病。人体每天的尿酸有2/3是由肾脏排泄的,尿酸含量增高,就会加重肾脏的负担。此外,尿酸的结晶不仅会沉积在关节中,也会沉积在肾脏里,形成肾结石,最终导致不可逆转的肾功能损害,连肾功能衰竭都有可能发生。(安 强)

痛风之风

痛风之痛,来去如风。虽然痛风痛起来如山倒,但就算不治疗,一般也会在数天或数周内自动消失,“来去如风”。

痛风来得快,去得也快。但是,这绝不是说痛风能不治而愈。一次痛过之后,只是炎症消除了,看上去和正常人一样了。但实际上,尿酸的结晶并没有消失。几次急性发作以后,结晶不断沉积,慢慢就形成了结石一样的“痛风石”。它会破坏周围的软组织和骨质,造成关节的永久性畸形,给人们带来生理上和心理上的极大痛苦。

所以,我们要小心——虽然痛风在开始的时候表现为急性的关节炎发作,但它其实是一种慢性终生性疾病,病程可长达数十年。一定要抓住早期的治疗时机。一旦错过治疗最佳时机,导致一些不可逆转的破坏形成,其发展会很困难控制。

痛风病人不发作时一切如正常人一样,但它只是处于间歇期,绝对放松不得。对于痛风的治疗也是一项终生性的治疗。所以与痛风,我们要打持久战。(安 强)

痛风病人不发作时一切如正常人一样,但它只是处于间歇期,绝对放松不得。对于痛风的治疗也是一项终生性的治疗。所以与痛风,我们要打持久战。(安 强)

痛风病人不发作时一切如正常人一样,但它只是处于间歇期,绝对放松不得。对于痛风的治疗也是一项终生性的治疗。所以与痛风,我们要打持久战。(安 强)

痛风病人不发作时一切如正常人一样,但它只是处于间歇期,绝对放松不得。对于痛风的治疗也是一项终生性的治疗。所以与痛风,我们要打持久战。(安 强)

痛风病人不发作时一切如正常人一样,但它只是处于间歇期,绝对放松不得。对于痛风的治疗也是一项终生性的治疗。所以与痛风,我们要打持久战。(安 强)

转转观念

大众观念一:只有中年男性才会患痛风

确实,现在95%的痛风患者是男性,且高发年龄段为30岁以上。但随着生活水平的提高,饮食中嘌呤含量也越来越高,很多年轻人因不注意饮食患上了痛风。现在已经发现有20多岁的严重痛风病患者。所以,我们不能仅仅因为自己还年轻就掉以轻心。

由于雌性激素能够促进尿酸的排泄,可以说,女性患上痛风的几率比男性要低很多。但是更年期之后,女性的雌性激素水平大大降低,因此对于痛风的防治也不能麻痹大意。

大众观念二:尿酸高就一定得痛风

很多人在体检时被查出尿酸含量偏高,也就是高尿酸血症,就觉得自己一定得了痛风。我觉得这点需要解释一下,血液中的尿酸含量偏高是尿酸在关节中沉积结晶的直接原因,但并不是所有有高尿酸血症的人都会患上痛风。通常来讲,高尿酸血症的人中有10%会发生痛风。此外也有个别的痛风患者尿酸化验值并不高。

治疗痛风的时候,高尿酸血症患者常常会急切想降低血液中的尿酸水平,这种想法其实也不对,尿酸水平的骤然降低有时反而会加剧痛风的发作。这是因为血尿酸突然降低会导致已经沉积在关节及其周围组织的不溶性尿酸盐结晶脱落下来,引发痛风性关节炎,这种情况也叫做转移性关节炎。因此在治疗初期一般使用小剂量的降尿酸药物,以后逐渐增加到足量。

大众观念三:抗生素也能抗痛风

有些人半夜痛醒,没及时到医院治疗,以为是炎症,就吃一些抗生素,发现还蛮有效果。因此到了医院被确诊为痛风后,就要求医生开一些抗生素,以为可以治疗痛风。

一般来讲,对于痛风急性发作的治疗主要是用一些非抗生类的抗炎镇痛药物,缓解病人的剧烈疼痛以及消除由尿酸结晶引起的关节非感染性炎症;再用一些控制尿酸代谢的药物,帮助体内的尿酸代谢恢复平衡。

(光 华)

痛风病人不发作时一切如正常人一样,但它只是处于间歇期,绝对放松不得。对于痛风的治疗也是一项终生性的治疗。所以与痛风,我们要打持久战。(安 强)

痛风病人不发作时一切如正常人一样,但它只是处于间歇期,绝对放松不得。对于痛风的治疗也是一项终生性的治疗。所以与痛风,我们要打持久战。(安 强)



痛风爱找“工作狂”

痛风病是一种遗传代谢性疾病,具有遗传倾向,因此对于家族中有痛风病的人,应注意痛风病的发生。但一些后天的内外因素,对痛风病的发生也有影响。

那么,引起痛风性关节炎发作的“罪魁祸首”到底有哪些?研究表明,它们依次是疲劳过度、饮食不节、饮酒过量、受凉感冒、关节外伤。因此,远离痛风,关键要注意休息,调整饮食。

痛风病人中,“工作狂”多。他们压力大,工作忙,起居不规律,体力活动少,没有时间进行体育锻炼。这类“工作狂”一定要警惕,当工作威胁到你的健康时,一定要把时间还给休息,注意劳逸结合,避免过度劳累。

控制饮食,是治疗痛风的基本措施,也可以说是根本性措施。控制饮食做起来既简单易

行,又没有任何副作用。可是很多人就是很难做到,难就难在随时抵抗“香甜可口”的诱惑并坚持到底。这就需要大家清楚地认识饮食控制的重要性,原则上不要大鱼大肉、暴饮暴食,不喝酒,不吃动物内脏(如肝、肾、心、肠等)和肉类的汤,少吃海产品,并且喝充足的水。

此外,以下几类人要定期体检,密切关注血尿酸浓度:60岁以上的老人;肥胖的中年男性及绝经期后的女性;高血压、动脉硬化、冠心病、脑血管病患者;糖尿病(主要是II型糖尿病)患者;原因未定的关节炎,尤其是中年以上的患者;肾结石,尤其是多发性肾结石及双侧肾结石患者;有痛风家族史的成员;长期嗜食肉类,并有饮酒习惯的中年人。当怀疑患有痛风性关节炎时,应该作骨关节X线检查以确诊。(忠 明)

痛风病人的应急食谱

痛风急性期患者的饮食:

严格限制嘌呤的摄入,每日在150毫克以下,以低嘌呤食物为主。蛋白质每日50克~70克,以牛奶(每日250克)、鸡蛋(特别是蛋白)、谷类为蛋白质的主要来源。禁用高嘌呤食物,中等嘌呤食物也应控制。多吃高钾质食物,如香蕉、西兰花、西芹等。此外,每天喝水3000毫升左右可以较理想地帮助促进尿酸盐排泄。

痛风缓解期(间歇期)患者的饮食:

蛋白质每日仍以不超过80

克为宜。并发肾功能明显受损者应减少蛋白质的摄入,禁食高嘌呤食物,中等嘌呤食物也应有限量地食用,其中肉、鱼、禽类每日可用60克~100克,但最好不要喝汤。低嘌呤食物可自由食用,其中新鲜蔬菜每日250克~500克,水果每日100克~200克。如果患者坚持服用降尿酸药物,血尿酸长期保持在较理想的水平,饮食控制相对可以放宽。反之,如果血尿酸居高不下,饮食控制就要相对严格。(海 鹤)

痛风患者健康有“谱”

正常人嘌呤摄入量可多达600毫克~1000毫克/日。痛风患者在关节炎发作时每日不宜超过100毫克~150毫克。因此,我们心里应该有一个“谱”:哪些食物含嘌呤量多,尽量少吃;哪些食物含嘌呤量少,多吃无妨。

根据嘌呤含量,将食物分为低嘌呤食物(每100克食物含嘌呤小于25毫克)、中等嘌呤食物(每100克食物含嘌呤25毫克~150毫克)和高嘌呤食物(每100克食物含嘌呤150毫克~1000毫克)三类。

1.低嘌呤食物,可放心食用

(1)主食类:米、麦、面类制品、淀粉、高粱、马铃薯、甘薯等。

(2)奶类:牛奶、乳酪、冰淇淋等。

(3)荤食:蛋类以及猪血、鸡鸭血等。

(4)蔬菜类:大部分蔬菜均属低嘌呤食物。

(5)水果类:水果基本上都属于低嘌呤食物,可放心食用。

(6)饮料:苏打水、可乐、汽水、矿泉水、茶、果汁、咖啡、麦乳精、巧克力、可可、果冻等。

(7)其他:酱类、蜂蜜、油脂类(瓜子、植物油、黄油、奶油、杏仁、

核桃、榛子)、薏苡仁、干果、糖、蜂蜜、海藻、动物胶或琼脂制的点心及调味品。

2.中等嘌呤食物,宜限量食用

(1)豆类及其制品:豆制品(豆腐、豆腐干、豆奶、豆浆)、干豆类(绿豆、红豆、黑豆、蚕豆)、豆苗、黄豆芽。

(2)肉类:家禽、家畜肉

(3)水产类:草鱼、鲤鱼、鳊鱼、比目鱼、鲈鱼、螃蟹、鳗鱼、鲱鱼、香螺、鲍鱼、鱼丸、鱼翅。

(4)蔬菜类:菠菜、笋(冬笋、芦笋、笋干)、豆类(四季豆、青豆、菜豆、豇豆、豌豆)、海带、金针菜、银

耳、蘑菇、菜花。

(5)油脂类及其他:花生、腰果、芝麻、栗子、莲子、杏仁。

3.高嘌呤食物,应禁忌

(1)豆类及蔬菜类:黄豆、扁豆、紫菜、香菇。

(2)肉类:家禽、家畜的肝、肠、心、肚与胃、肾、肺、脑、胰等内脏,肉脯,浓肉汁,肉馅等。

(3)水产类:鱼皮、鱼卵、鱼干以及沙丁鱼、凤尾鱼等海鱼)、贝壳类、虾类、海参。

(4)其他:酵母粉、各种酒类,尤其是啤酒。

(康 健)