

26岁小伙竟成痛风“老病号”！专家提醒：

不能因为不痛就停止用药

本报讯(记者刘雅玲)日前,26岁的小刘因肘部和踝关节红肿疼痛,被家人送到中大五院风湿免疫科。医生检查发现,患者全身多关节长有痛风石,血压、血脂及肾功能异常,而且已有8年的痛风史!

近年来,我国高尿酸血症与痛风的发病率逐年上升,且呈现越来越年轻化的趋势。中大五院专家提醒,痛风是一种代谢性疾病,能控制,不能根治,痛风患者要合理用药,时刻注意饮食和运动。

痛风不仅是关节痛

患者小刘入院时,血尿酸已达到 $812\mu\text{mol/L}$ (正常值为 $180\text{--}420\mu\text{mol/L}$)。医生追问病史得知,小刘8年前血尿酸值就已经超过 $600\mu\text{mol/L}$,每年都发作痛风。但他除了疼痛时服用止痛药,平时依旧喝酒熬夜,饮料不离口……直到这次吃了止痛药仍无法缓解疼痛,才前来就医。

据了解,高尿酸血症是嘌呤代谢紊乱引起的代谢异常综合征,非同日2次血尿酸水平超过 $420\mu\text{mol/L}$,即为高尿酸血症。血尿酸超过其在血液或组织液中的饱和度,可在关节局部形成尿酸钠晶体并沉积,诱发局部炎症反应和组织破坏,即痛风。

中大五院风湿免疫科主任张桦表示,痛风的表现主要是关节痛。典型痛风有无症状性高尿酸血症,表现为尿酸高但是无痛风症状;急性间歇性痛风发作,关节受累,表现为关节的红肿痛,尤其是大脚趾关节最为常见,疼痛剧烈、如刀割样、难以忍受,影响行走。



中大五院风湿免疫科主任张桦为患者看诊。 本报记者 程霖 通讯员 姜鑫 摄

“有人认为只要关节不痛,血尿酸水平高也没关系,这是不正确的。”张桦指出,一般认为血尿酸水平越高、持续时间越长,痛风石的发生率越高,影响越严重;如果不及时有效控制高尿酸血症,将导致痛风性关节炎反复发作,并由急性转化为慢性;长期高尿酸血症可诱发和加重糖尿病、冠心病、中风等疾病。

痛风患者应合理用药、全面管理

张桦称,有些患者认为治疗药物对肝肾毒性大,能不吃则不吃。其实,药物对肝肾的损伤,机体通常可以自我修复,但长期高尿酸血症对肾脏、肝脏、心脏等内脏

器官持续慢性损伤不可逆转,最终将导致尿毒症、冠心病、中风等严重后果。

血尿酸降到正常值后是否可以停药呢?张桦表示,停止服药后,尿酸代谢和排泄就会逐渐恢复原态。饮食控制只能减少体内尿酸合成的原料,不能改善肾脏对尿酸的排泄,而肾脏对尿酸排泄减少是导致高尿酸血症的主要原因。因此,单纯通过饮食限制来控制痛风是难以做到的,当血尿酸降至正常后,应在医生的指导下,逐渐减量,直到找到一个最小维持量,然后长期维持治疗。

张桦指出,痛风患者的运动也是有讲究的,急性发作期需要休息,不适合运

动。尤其对于正在发作的关节,过度的活动会加重症状,甚至引起关节炎迁延不愈,导致慢性关节炎。此外,痛风患者在急性期应严格控制嘌呤的摄入,尽可能远离酒肉场合。缓解期,如果患者的尿酸维持在平均值以内,则饮食控制可适当放宽,可选择中等嘌呤含量的牛肉、羊肉、猪肉等肉食品,但仍需控制总量。

“一些蔬菜比如食用菌类、豆类、紫菜、菠菜、西兰花、芦笋等是隐形的‘嘌呤大户’,摄入过多也可能诱发尿酸升高。”张桦提醒,痛风一旦发作,建议尽早到医院就诊,在专业医生的指导下,合理用药、全面管理、改善尿酸代谢。

枸杞子如何泡才更养生?

不宜用沸水;
不宜与绿茶同泡

本报讯(记者刘雅玲)人到中年不得已,保温杯里泡枸杞。如今,泡枸杞子俨然成为中老年人的养生标配。

那么,枸杞子为什么广受欢迎?真有那么神奇吗?近日,广东省中医院珠海医院脾胃病科副主任医师赵小青为广市民朋友讲解枸杞子的功效和用法。

枸杞子有什么功效?

枸杞子是常用的药食两用之品,《本草纲目》将其列为上品,记载:“枸杞,补肾生精,养肝,明目。”中医认为,枸杞子有滋补肝肾、强身固本、延年益寿等功效。现代研究发现,枸杞子有护眼、抗氧化、抗衰老、抗肿瘤、抗炎退热、降血糖、抗辐射损伤等作用。

“人到中年,随着工作、家庭等各方面压力增加,身体机能也逐渐下降。这个年龄段的人普遍感受到体质变差,肝肾亏虚,出现腰膝酸软、神疲乏力、失眠多梦、头晕耳鸣等症状,而枸杞子作为滋补肝肾的良药,自然广受中老年人追捧。”赵小青解释。

此外,枸杞子还能养肝明目。手机、电脑等各类电子产品的广泛使用,大大增加了人们的用眼时间。所谓“久视伤肝”,对于繁忙的中年上班族,用枸杞子配伍少量菊花,不仅可以改善视物模糊,缓解疲劳,还有助于夜间睡眠。

赵小青提醒,枸杞子虽好,但也不是人人都适合使用。高血压病或感冒发热、急性炎症患者不宜吃;对于脾虚有寒,经常腹泻的人忌用;如果食用后出现上火、流鼻血、眼睛红肿等不适,也应停用。

枸杞子怎么吃更养生?

赵小青建议,可以用保温杯泡枸杞子,但不需要用太热的水。因为枸杞多糖是一种蛋白多糖,若用水煮加热,会使其变性而导致药效降低。嚼食枸杞子可以更好地吸收其营养成分。如果煲汤,枸杞子宜后下,过早放枸杞子,会使汤变酸。

需要注意的是,枸杞子也不要过量使用,每次10克左右为宜。另外,枸杞子不可与绿茶同饮,绿茶里所含的大量鞣酸会吸附枸杞子中的微量元素,生成人体难以吸收的物质。



枸杞菊花茶

得了银屑病怎么办?

药物治疗结合自我管理

本报讯(记者刘雅玲)“银屑病”,俗称“牛皮癣”,虽然得了银屑病不会致命,但患者心理压力,出门穿短袖、游泳都成了奢望。

那么,得了银屑病怎么办?能治愈吗?对此,珠海市人民医院皮肤科主任黄芳表示,银屑病是一种遗传与环境共同作用诱发的慢性、复发性、炎症性、系统性疾病,其治疗主要目的为控制及稳定病情,减缓疾病进程。

银屑病有哪些症状?

银屑病是一种自身免

疫性疾病,在任何年龄都可能发生,有家族史阳性的患者发病率增高,全球发病率在2-3%。有多种发病类型,包括斑块型银屑病、滴状银屑病、脓疱状银屑病、关节病型银屑病和红皮病型银屑病等。

黄芳指出,银屑病常易复发,目前尚不能完全治愈,长期的疾病折磨会让多数患者存在较大的心理压力和经济损失。银屑病其典型临床表现为鳞屑性红斑或斑块,刮除鳞屑可见淡红色半透明薄膜,剥去薄膜可见点状出血。除皮肤症状外可能会累

及关节、头皮、指甲、掌跖等部位。

“银屑病不是通过真菌感染或传染性微生物引起的生物媒介(如细菌、病毒等)进行传播的,故而不具有传染性。”黄芳称,其发病原因与免疫、基因、环境均相关,是一种多因素参与的炎症性皮肤病。不过,目前流行病学资料和全基因组关联研究均证实银屑病具有遗传性。1/3银屑病患者有家族史,父母一方患银屑病时,其子女的发病率约为16%左右;父母双方患银屑病时,其子女的发病率高

达50%。

银屑病如何治疗?

据介绍,轻度银屑病可使用外用药膏,辅以光疗;中重度银屑病需要开始系统性治疗:传统治疗药物甲氨蝶呤、环孢素、维A酸,再辅以生物制剂如IL-17A抑制剂、IL-23抑制剂、TNF- α 抑制剂等以及小分子口服药物。

黄芳表示,除药物治疗外,银屑病的自我管理也非常重要。患者积极参与自身疾病的管理过程,可提高治疗效果,保障患者生活质量,从而更快恢复正常工作生活。