

# 27岁小伙大吃大喝患上痛风

## 医生提醒：痛风患者不宜“贴秋膘”

YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 李成修 姜宗延

入秋后，痛风进入了高发期，很多患者苦不堪言。近年来，痛风的发病率日益上升，患者年龄趋向年轻化。在生活中，应该如何防范呢？近日，记者采访了烟台毓璜顶医院风湿免疫科副主任医师赵娜。

### 急性发作期不能服用降尿酸药物

“赵大夫，今天早晨我脚趾头又红又肿，疼得要命，现在走路都不敢碰地。”近日，27岁的小王一瘸一拐地走进了烟台毓璜顶医院风湿免疫科门诊诊室。小王身高1.7米，体重

95公斤，平时经常吃大鱼大肉、火锅和高油高热量饮食。“你昨天吃什么了？”赵娜问小王。“我和朋友一起喝啤酒、吃海鲜。”小王答。赵娜为小王进行了尿酸检查：小王的尿酸值达到

了600多，远超正常标准，处于痛风急性发作期。

“大夫，我知道尿酸高有可能痛风，今天还特意吃了非布司他，可症状不但没缓解反而更重了，这是为啥呢？”小王一脸疑惑。

赵娜解释说，痛风急性发作期不能直接服用降尿酸药物，应先控制炎症反应，否则会导致尿酸崩解后入血加重关节炎。一般在关节肿痛完全缓解后两周方可服用降尿酸药物。

### 痛风患者不能吃肉？错！

“大夫，我得痛风了，是不是不能吃肉了？”这是在临床上赵娜经常被患者问的一个问题。其实不然。

尿酸是机体非常重要的物质，是体内的天然抗氧化剂，作为大脑保护物质存在，降尿酸的下限是180umol/L。痛风患者在日常生活中，要严格限制酒、动物内脏、海鲜等高嘌呤食物，但需要适量摄入含嘌呤的食物维持机体基本的尿酸水平。平常炒菜可以加肉丝，也可进食适量淡水鱼。

“患者口服降尿酸药物，血尿酸水平达标就可以停药吗？”答案也是否定的。赵娜说，降尿酸治疗一方面血尿酸要持续达标，一般需要控制在360umol/L

以下。对于合并痛风石的患者，控制目标需要降至300umol/L以下；另一方面是在持续血尿酸达标状态下，需要经过长时间，沉积于关节周围的尿酸盐结晶才会逐渐溶解消失。只有这样，痛风才不会复发。所以对于多年的痛风患者，长期服用降尿酸药物是必要的。

### 痛风患者不能“贴秋膘”

赵娜说，不规律、不节制的饮食习惯是诱发痛风的主要原因。入秋后，很多人“贴秋膘”，但是这并不适合痛风患者。痛风患者一定要“管住嘴，迈开腿”，严格控制好尿酸值和体重。

不渴也要喝水，应均匀饮水，不要一次喝得太多；体内

的尿酸主要通过尿液排出，喝水少、尿液不足，随尿液排出的尿酸就少了，不利于痛风的控制。要清楚哪些食物该吃、哪些食物不该吃：如动物内脏、海鲜、豆制品、酒类等很容易引起痛风发作，吃不得。平时可以多吃水果蔬菜，尤其是碱性的蔬菜水果。

痛风可通过食物调节得到控制，并可成功预防。痛风患者或有痛风发病倾向者，除了要注重生活方式，还要特别注意饮食结构的科学性，饮食调理是痛风防治的基础，也是关键。

### 流感防控知识进校园

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞)流感是常见的呼吸道传播疾病，学校作为人员高度密集场所，是流感防控的重中之重。为提前做好校园疫情防控准备，降低流感传播风险，近日烟台市疾控中心组织开展流感防控知识进校园健康促进活动。

市疾控中心和黄渤海新区疾控中心的工作人员一同走进烟台开发区第一小学，向在校师生讲解流感防控知识，并对流感日常防控、疫苗接种、疫情处置等工作进行技术指导。此次活动进一步提高了学校师生对流感防控的认识和重视程度，对降低流感在校园内传播具有重要意义。



### 抗性淀粉有助治疗非酒精性脂肪肝

来自中德多家研究机构的研究人员最近发布的一项研究表明，每天摄入抗性淀粉可以改变肠道细菌水平，降低与肝损伤和炎症相关的肝脏甘油三酯和肝酶水平。

研究结果发表在最新一期美国《细胞-代谢》月刊上。论文介绍说，由肝脏脂肪堆积引起的非酒精性脂肪肝影响了全球约30%的人口。它会导致严重的肝脏疾病，并诱发其他疾病，如2型糖尿病和心血管疾病。

抗性淀粉是指在人小肠内不能被酶解的淀粉，在大肠内发酵，这种淀粉较其他淀粉难降解，在体内消化、吸收、进入血液都较缓慢，不易导致血糖升高。这项研究团队招募了200名非酒精性脂肪肝患者。其中，100名患者摄入从玉米中提取的抗性淀粉，另外100名患者摄入非抗性玉米淀粉作为对照。他们均在饭前摄入20克淀粉和300毫升水，每天两次，持续4个月。

经过4个月的实验，抗性淀粉组患者的肝脏甘油三酯水平比对照组低了近40%。此外，抗性淀粉组患者的肝酶和非酒精性脂肪肝相关炎症因子也有所减少。

通过分析患者的粪便样本，研究小组发现，与对照组相比，抗性淀粉组的肠道粪便拟杆菌水平较低，这是一种可以影响肝脏脂肪代谢的关键细菌。粪便拟杆菌的减少与肝脏甘油三酯含量、肝酶和代谢产物的降低密切相关。

研究人员说，与剧烈运动或减肥治疗相比，在正常均衡的饮食中加入抗性淀粉对人们来说更容易坚持下去。

据新华社

## 健康用眼，这些习惯不能少

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)近视影响孩子的身心健康，如何有效防控近视？近日，市疾控中心专家为健康用眼支招。

家长要主动关注孩子眼健康。当孩子反映看近清楚、看远模糊，或家长观察到孩子有眯眼视物、频繁眨眼、习惯性揉眼、皱眉、歪头视物等现象时，要及时带孩子到正规医疗机构进行检查，做到早发现、早预防、早干预。

引起孩子近视的原因有很多，有先天遗传因素，也有户外运动缺乏、过早过多地

近距离用眼、睡眠不足等后天因素。

当孩子出现视力问题时，首先应该弄清楚，孩子到底是真性近视还是假性近视，再针对孩子情况进行下一步防控。如何判断？专家说，需要进行散瞳验光。假性近视可逆，可利用药物、针灸、埋耳针、强化眼肌锻炼放松肌肉、缓解疲劳，使视力恢复到正常状态。而真性近视一旦形成，便不可逆转，只能通过正规的验光配镜，满足孩子看远看近的需求，采取科学、安全、适宜的近视防控手

段，延缓近视的增长速度。

儿童青少年要养成健康用眼好习惯。持续、近距离用眼易导致近视。学习阅读时，要保持合理用眼距离，建议大于30-40厘米，相对越远对眼睛越好。书写姿势建议做到“一尺一拳一寸”：眼与书本的距离要保持一尺以上，身体与课桌之间保持一个拳头的距离，握笔时指尖和笔尖要保持一寸的距离。连续用眼20分钟，建议休息远眺几分钟，即“3个20”：阅读等近距离用眼20分钟，向20英尺外(约6米)，抬头远眺至少20秒。此外，多去户

外走走、保证饮食均衡也有助于近视预防。

传统穴位眼保健操是根据中医的推拿、穴位按摩，结合体育医疗综合而成的一种按摩疗法，可以通过按摩眼部周围的穴位和皮肤肌肉，达到刺激神经、促进眼部血液循环、松弛眼部肌肉、缓解眼睛疲劳的目的。做眼保健操时，注意清洁双手，找准穴位，力度到位，以感觉到酸胀感为宜。临床研究表明，做眼保健操可以减少调节迟滞，改善主观视疲劳感受，有助于控制近视。

