

痛风 18 年浑身上下长“石头”

沿海地区是痛风“重灾区”，改变饮食和生活习惯可有效干预



名医在线

本报讯(YMG 全媒体记者 黄钰峰 通讯员 宋蓉 刘印)很多人都尝过痛风的滋味,发作时,痛到让人“怀疑人生”。而如果患有痛风不及时控制和治疗,严重时则会在身体各个关节沉积痛风石,不仅影响美观,也影响生活质量。近日,记者在烟台市中医医院采访时就碰到了身上“长石头”的患者。

老张是一名患痛风 18 年的患者。上个月,他来到烟台市中医医院风湿科寻求进一步治疗。“我当时见到他的时候,他身上有 30 多处关节都长有痛风石,严重影响了他正常的生活。”风湿科主治医师李晓玲说,听老张描述,十几年前他刚得痛风的时候根本没当回事,对这个病也不太了解,生活上依旧“我行我素”,什么时候发作了,就吃点药缓解缓解,一直维持着。这十几年吃过的偏方已经记不清有多少了,但是都没有效果。3 年前,老张的脚关节上开始长“小疙瘩”,而且挤出来的都是

白色沉积物,后来就越长越多,直到现在身上长了 30 多处痛风石,走路都“一瘸一拐”。

“老张的情况就是因为长期痛风,没有及时控制血尿酸,使尿酸盐结晶沉积到各个关节,从而长出了痛风石。”李晓玲解释说,沿海地区是痛风的“重灾区”,因为吃海鲜、喝啤酒一直是烟台人的标配,而贝壳类海鲜和啤酒中都含有大量嘌呤,长期高嘌呤饮食就会引发高尿酸血症,进而导致痛风的发生。除了高嘌呤饮食,现在大家的生活质量普遍提高,运动减少、顿顿吃肉、吸烟酗酒等不良习惯也都给痛风埋下了隐患。

“查体发现高尿酸血症后一定要及时干预治疗,高尿酸血症不仅会对关节造成伤害,引发痛风发作,还会引发糖尿病、高血压、高血脂、肾结石,甚至导致心肌梗死、脑卒中、尿毒症等严重器官病变,危及生命。”李晓玲说,预防高尿酸血症和控制痛风

发作,科学健康的生活方式是至关重要的,改变饮食和生活习惯是早期降尿酸最经济、最有效和可持续的干预手段。

在生活中,要低嘌呤饮食,急性期避免吃一些菌类、海鲜、动物内脏、肉汤等高嘌呤食品;还要限制饮酒、含糖饮料,多喝水;适当有氧运动,利于尿酸的排出;同时需要按时起居,不宜过度劳累、精神紧张、熬夜、受湿冷,防止痛风的复发。



石斑鱼鱼子有毒千万不要吃

专家提醒:春季谨防蘑菇、野菜、贝类等可能导致的食源性疾病

YMG 全媒体记者 李俊玲 通讯员 王朝霞

记者昨日从烟台市疾控中心获悉,根据近几年食源性疾病监测结果分析,春季需预防食源性疾病,重点关注致病菌污染、蘑菇中毒、野菜中毒、贝类等可能导致的食源性疾病。

野生蘑菇、野菜不要乱采乱吃

随着气温升高,食物易腐烂变质,其中被致病菌污染的食物在较高的温度下存放,致病菌就会大量生长繁殖或产生毒素。专家表示,被污染的食物未经烧熟煮透或者煮熟后又受到带菌容器、食品加工工具或携带病菌的食品从业人员的污染,食用后极易发病。细菌性食源性疾病主要发生在餐馆、学校食堂等场所。

预防致病菌污染,要从原料的引进、加工、消毒及工作人员个人卫生等多个方面严格把关,加强餐馆、食堂的卫生监督管理,确保食材的新鲜、清洁、安全、无害。

春季毒蘑菇中毒多见于云南、贵州、湖南等南方地区,近年来,我市也发生过多起因自采或误食野生蘑菇引起的中毒事件,多发生在家庭。专家提醒,由于野生毒蘑菇鉴别困难,目前尚无特效解毒药,广大市民朋友切勿采摘、购买、食用,以防发生中毒。一旦误食毒蘑菇,患者应立即饮用大量的温开水或淡盐水,然后采取措施催吐、导泻,以尽量减少毒素的吸收,并立即到医院进行救治。还要保留中毒者食用的野生蘑菇样本,供医务人员救治参考。

春天还要预防菜豆和有毒野菜中毒。菜豆含有皂素和植物血

球凝集素等天然毒素,若未充分烧熟煮透,毒素没有被完全破坏,食用后可导致中毒,主要发生在家庭和单位食堂,因此食用时一定要烧熟煮透,使菜豆失去原有的生绿色和豆腥味再食用。

春季野菜生长旺盛,误采误食野菜、野果引起中毒的事件也日渐增多。专家建议广大市民朋友,不要随意在公园、路边或野外采摘不熟悉、不认识的野菜、野果食用。食用从市场购买的野菜时,也要注意烹调方式,控制食量。食用前最好拍照留存野菜等植物照片,一旦出现不适症状要马上停食、催吐,以尽量减少毒素的吸收,并紧急送医救治。

预防贝类和鱼子中毒

贝类中毒具有明显的地域性和季节性,渤海区域一般在 5 月、东海在 6 月高发。近年发现的高危贝类主要是贻贝(又称海虹、淡菜)和蛤蜊等,以麻痹性贝类毒素为主。

专家提醒:预防贝类毒素中毒,首先要对捕捞的贝类进行毒素检测;对海水养殖区附近的水质进行监测、预报,如发生赤潮时,应对养殖的贝类采取适当的保护措施;在容易发生贝类中毒的地区开展相关食品安全知识

宣传。

鱼子中毒在我国湖南、贵州等地多有发生,主要由石斑鱼鱼子引起。预防鱼子中毒,最好的措施是不食用有毒的鱼卵。食用有卵的淡水石斑鱼时,一定要将鱼血、内脏、鱼子清除干净。同时,也不要用于喂食家中的鸡、猫、狗等动物,以免中毒。



健康提醒

最新的新冠疫苗接种方案来了

完成基础免疫的 18 岁以上人群 第一剂次加强免疫间隔 3 个月以上

本报讯(YMG 全媒体记者 李俊玲 通讯员 王朝霞)国务院联防联控机制 4 月 10 日发布了《应对近期新冠病毒感染疫情疫苗接种工作方案》及解读问答,对接种目标人群、时间间隔、疫苗选择等都有明确规定。那么,当前的疫苗该如何接种?我市有哪些新冠疫苗接种点?昨日,烟台市疾控中心对相关问题的解答并公布了全市新冠疫苗接种点。

新冠疫苗接种目标人群主要分为两大类和 4 小类。未感染且未完成既定免疫程序的人群,包括 3-17 岁未感染且尚未完成基础免疫的人群,18 岁以上未感染且尚未完成第一剂次加强免疫的人群,以及 18 岁以上未感染且尚未完成第二剂次加强免疫接种的人群(感染高风险人群、60 岁以上老年人群、具有较严重基础性疾病人群和免疫力低下人群)。已感染且未完成基础免疫的人群。

未感染的目标人群按照既定免疫程序及其时间间隔要求完成后续剂次疫苗接种。其中,完成基础免疫的 18 岁以上人群,第一剂次加强免疫时间间隔调整为 3 个月以上,第二剂次加强免疫时间间隔为 6 个月以上。已感染且未完成基础免疫的人群,可在感染 3 个月后接种 1 剂次疫苗。

专家介绍,完成基础免疫是指灭活疫苗(国药、科兴、康泰)接种 2 剂、或腺病毒载体疫苗(康希诺)接种 1 剂、或重组亚单位疫苗(智飞)接种 3 剂。

在新冠疫苗的选择上,专家提醒,3-17 岁人群仅可使用国药中生北京公司、北京科兴公司、国药中生武汉公司新冠病毒灭活疫苗和智飞龙科马重组新冠病毒疫苗(CHO 细胞)。

有不少市民问:我国已经经历了一轮全国范围的疫情流行,为什么还需要接种新冠病毒疫苗?对此,专家表示,全国整体疫情处于局部零星散发状态,但新冠病毒并未消失,病毒在人群中的传播仍持续存在。

疫苗接种及感染获得的保护性抗体会随着时间延长发生衰减。感染人群的新冠疫苗接种时间,世界卫生组织及美国、英国、德国等主要机构和国家均推荐在感染后 3-6 个月进行疫苗接种,有利于在后续可能发生的疫情中为重症等高风险人群提供更好的保护。



扫码查看疫苗接种点

科学防“疟”需预防蚊虫叮咬

本报讯(YMG 全媒体记者 李俊玲 通讯员 王朝霞)2023 年 4 月 26 日是第 16 个“全国疟疾日”,宣传主题为“谨防输入性疟疾,持续巩固消除成果”。记者昨日从烟台市疾控中心获悉,烟台市近年来虽无本地疟疾病例,但境外输入性疟疾病例持续不断,而且多种类型疟疾均有感染。在此,烟台市疾控中心提醒广大市民:近期有出国打算或者已经回国的朋友,要做好个人防护,谨防蚊虫叮咬,科学避免被“疟”。

疟疾俗称“打摆子”,是一种由蚊虫叮咬传播的寄生虫病。疟疾发病的典型症状是呈周期性发冷、发热、出汗,刚开始类似感冒的症状,恶性疟疾如不能及时诊断和有效治疗,可危及生命。

专家建议,出国前,可以到当地的疾控中心、出入

境检验检疫等部门进行健康咨询,了解目的地疟疾流行状况和防治知识,有针对性地做好个人防护准备。

出国后,应尽量避免在蚊虫活动高峰期(黄昏和夜晚)外出,并关好门窗;在野外作业时,穿好长袖衣裤,避免皮肤暴露,或在暴露部位涂抹蚊虫驱避剂;房屋安装纱门、纱窗;室内可喷洒杀虫剂或点蚊香驱避蚊虫;睡觉时使用蚊帐。在有疟疾疫情的国家,如有发冷、发热、出汗等不适症状时,一定及时就医并考虑是否患上了疟疾。

回国后,需要密切注意自己身体状况,做好个人健康监测。如果出现不明原因发冷、发热、头痛等症状,要及时到正规医院就诊,并主动告知境外旅居史,以便医生准确诊断和及时治疗,避免延误诊治而危及生命。

