

霜降前后痛风容易“找上门”

毓璜顶医院专家支招高尿酸人群安稳过秋

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧

秋意渐浓，气温骤降，一年一度的“痛风高发季”随之而来。每年霜降前后，医院风湿免疫科的门诊都会迎来一波痛风急性发作的小高峰。烟台毓璜顶医院风湿免疫科主任孙雪辉提醒，降温、进补、饮水减少等因素叠加，高尿酸人群极易出现关节红肿剧痛，切不可掉以轻心。

“痛风的发生，与尿酸盐结晶沉积在关节密切相关。”孙雪辉介绍，气温越低，尿酸盐在体内的溶解度就越低，更容易析出结晶、沉积于关节；天冷后人出汗减少，喝水量随之下降，尿酸排出相应减少。加上霜降正值蟹肥膏黄的时节，火锅、羊肉、大闸蟹、浓汤成为餐桌常客，高嘌呤饮食、饮酒、甜饮料摄入让尿酸快速升高；户外活动减少、代谢放缓，又进一步抬高了发作风险。多重因素叠加，痛风便在秋凉时节集中“暴发”。

那么，高尿酸人群该如何安稳度秋？孙雪辉结合多年临床经验，开出五道“护关节”防线。首先要管住嘴，分清嘌呤红线。严格避开动物内脏、贝类海鲜、沙丁鱼、浓肉汤、火锅汤等嘌呤极高的食物；红肉、普通鱼虾可适量食用，吃肉建议先焯水、不喝汤。啤酒、白酒、含糖饮料、蜂蜜果汁应坚决拒绝——果糖会阻碍尿酸代谢，可优先选择新鲜蔬菜、鸡蛋、低脂牛奶、全谷物，樱桃、草莓等低糖水果适量食用。

其次要补足水，促进尿酸排出。不要因为天凉就减少喝水，每日保证2000毫升左右白开水或淡茶水，少量多次饮用，帮助尿酸随尿液排出，浓茶不建议饮用。同时要护好关节，做好防寒保暖。脚踝、膝盖、脚趾是痛风高发部位，早晚寒凉要注意添衣，避免关节直接受凉；可佩戴护膝护腕，睡前用温度适宜的水泡脚。

运动同样讲究方式方法。孙雪辉建议，优先选择午后暖和时段进行快走、慢跑、太极等温和有氧运动，每周坚持，有助于控制体重；切忌高强度剧烈运动，乳酸堆积反而会诱发痛风发作。最重要的是，遵医嘱、定期监测尿酸。无症状高尿酸人群和痛风患者要定期复查血尿酸，不能因为关节不痛就擅自停药、减药。痛风急性发作时，应立即休息、抬高患肢、局部冷敷，切忌热敷、揉搓按摩；应急用药须在医生指导下使用，急性期不要自行加服降尿酸药。

“很多人误以为痛风只是关节疼，不痛就算痊愈。”孙雪辉特别提醒，长期居高不下的尿酸，会悄然损伤肾脏，提升高血压、糖尿病、心脑血管疾病的发生风险。霜降进补要量力而行，美味虽好，尿酸更需稳住。管住嘴、喝足水、注意保暖、规范随访，才是远离痛风困扰的“硬道理”。

位，早晚寒凉要注意添衣，避免关节直接受凉；可佩戴护膝护腕，睡前用温度适宜的水泡脚。

运动同样讲究方式方法。孙雪辉建议，优先选择午后暖和时段进行快走、慢跑、太极等温和有氧运动，每周坚持，有助于控制体重；切忌高强度剧烈运动，乳酸堆积反而会诱发痛风发作。最重要的是，遵医嘱、定期监测尿酸。无症状高尿酸人群和痛风患者要定期复查血尿酸，不能因为关节不痛就擅自停药、减药。痛风急性发作时，应立即休息、抬高患肢、局部冷敷，切忌热敷、揉搓按摩；应急用药须在医生指导下使用，急性期不要自行加服降尿酸药。

“很多人误以为痛风只是关节疼，不痛就算痊愈。”孙雪辉特别提醒，长期居高不下的尿酸，会悄然损伤肾脏，提升高血压、糖尿病、心脑血管疾病的发生风险。霜降进补要量力而行，美味虽好，尿酸更需稳住。管住嘴、喝足水、注意保暖、规范随访，才是远离痛风困扰的“硬道理”。

频繁起夜也是影响老年人睡眠的常见因素。宋庆桥说，这是由于随着年龄增长老年人的肾气逐步亏虚，固摄功能减弱，日常保健可以益智仁芡实粥调养，或用艾条温灸关元穴和肾俞穴、按揉太溪穴，同时注意避免高盐饮食、晚餐后控制饮水量。

秋季是适合进补的时节，然而，对于消化功能减退的老年人而言，调好脾胃是首要任务。

“调理的核心就一条：少给脾胃添负担。”青海省西宁市湟中区鲁沙尔镇大源卫生院副主任医师谢生寿建议，老年人少食多餐，吃饭时细嚼慢咽，少吃生冷、黏腻食物，常喝山药小米粥，饭后半小时用手掌顺时针揉肚子几分钟，帮助改善



部分血液蛋白水平 与前列腺癌风险相关

英国牛津大学研究人员领衔的团队发现，一些血液蛋白水平与男性患前列腺癌的风险存在关联，其中部分蛋白与侵袭性前列腺癌有关。这一发现为识别前列腺癌高风险人群提供了新线索。

据牛津大学近日发布的新闻公报，研究人员分析了“欧洲癌症与营养前瞻性调查”项目中2555名男性参与者的血液样本，测量了他们血液中6000多种蛋白的水平。在长达16年的随访期间，这些参与者中有982人被确诊患前列腺癌，另外1573人为对照组。研究发现，有12种蛋白水平与参与者在采血超过15年后确诊前列腺癌存在关联，比如由参与识别和清除异常细胞的免疫细胞产生的颗粒酶K，这显示免疫系统可能在前列腺癌确诊前的多年就参与抑制癌症的发展。

研究人员还发现，7种蛋白水平与侵袭性前列腺癌有关。其中，名为“锚蛋白重复结构域1”的蛋白与发生扩散或最终致死的多种严重类型前列腺癌存在关联。一些已知与前列腺癌有关的基因，如ERBB3、KRAS和NRAS，其编码的蛋白在血液中的水平，与采血约10年后确诊侵袭性前列腺癌存在关联。

研究人员表示，一些前列腺癌生长缓慢，可能不会造成严重危害；另一些则具有侵袭性，甚至可能危及生命。通过分析确诊前多年采集的血液样本，研究人员希望进一步了解未来确诊侵袭性前列腺癌的男性与其他男性之间的生物学差异，并找到有助于改善风险评估的生物标志物。

研究人员强调，目前发现的这些蛋白尚不能直接用于临床检测，大多数关联程度较弱，仍需进一步研究验证其能否提高前列腺癌风险预测的准确性。

据新华社

顺时养藏 专家分享老年人调护方法

随着燥邪渐盛、昼夜温差拉大，老年人容易出现睡不安、脾胃失调、腰腿痛等不适。针对这些困扰，多位专家分享中医调护方法，助力老年人平稳度过秋冬之交。

皮肤干痒是人秋后老年人中的常见表现。中医认为，老年人由于脏腑功能减退、气血不足，皮肤失于濡养，加之秋燥引动内燥，因而干痒更为明显。

“解决干痒问题，关键不是止痒，而是养血润肤、滋阴润燥。”中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师徐凤芹建议，老

年人多吃黑芝麻等养血润肤食物、少吃辛辣食物，洗澡频率控制在每周2至3次，洗后及时涂抹温和的润肤乳。

入睡难、容易醒、醒后睡不着……在中医看来，老年人睡不好多因气血不足、心神不安、紧张焦虑、饮食失节。

中国中医科学院广安门医院老年(综合)科主任医师宋庆桥介绍，坚持白天适当运动、睡前泡脚、晚饭七分饱等习惯，以及按揉神门穴、安眠穴等简便中医方法，都有助于改善睡眠。

频繁起夜也是影响老年人睡眠的常见因素。宋庆桥说，这是由于随着年龄增长老年人的肾气逐步亏虚，固摄功能减弱，日常保健可以益智仁芡实粥调养，或用艾条温灸关元穴和肾俞穴、按揉太溪穴，同时注意避免高盐饮食、晚餐后控制饮水量。

秋季是适合进补的时节，然而，对于消化功能减退的老年人而言，调好脾胃是首要任务。

“调理的核心就一条：少给脾胃添负担。”青海省西宁市湟中区鲁沙尔镇大源卫生院副主任医师谢生寿建议，老年人少食多餐，吃饭时细嚼慢咽，少吃生冷、黏腻食物，常喝山药小米粥，饭后半小时用手掌顺时针揉肚子几分钟，帮助改善

脾胃功能。

随着气温走低，老年人腰腿僵硬疼痛也多了起来。在中医看来，其根源在于肾气衰退、气血不足，再加上风寒湿邪瘀滞有关节经络，气血运行不畅。

南方医科大学南方医院中医科主任医师谢伟建议，老年人可用热毛巾或热水袋敷于膝盖和腰部，每次15分钟，帮助温通经络、祛风散寒；平时少爬楼梯、少爬山，出门时拄轻便拐杖，给膝盖分担压力；还可多吃黑豆、核桃、山药、枸杞等补肾强腰的食物。

秋冬季是急性呼吸道传染病的高发季节，而老年人感染后发生重症的风险较高。中国疾控中心病毒病预防控制所国家流感中心主任王大燕提醒，老年人应及时接种流感疫苗，同时养成良好卫生习惯，坚持均衡饮食、适当运动、充分休息以增强免疫力，还可通过中医食疗药膳等方法提高抗病能力。

专家提示，预防感冒咳嗽，老年人可每日按揉迎香穴，使鼻部的气血流通、增强鼻腔对冷空气的适应能力；出门时佩戴口罩，护好大椎穴。万一不小心着凉，可用几片生姜和几段葱白煮水服用，再盖上被子微微发汗，帮助驱除寒气。

据新华社

路边的银杏果 别捡别摘别吃

正值深秋，不少地方的城市景观树进入果实成熟期。滚落一地的银杏果，吸引不少人加入“捡秋”一族。部分市民被鲜亮的果实吸引，拉扯枝条、采摘果实。那银杏果能吃吗？

银杏果的胚芽中含有白果酸、氢氰酸，是银杏果中毒性成分含量最高的部位，外种皮中也含有白果酸、白果醇以及白果酚，食用剂量过大或时间过长，会损害心脏。

外皮沾手还容易引发皮炎，捡银杏果一定记得戴手套。

若银杏果处理不当或过量食用，可能在食用后3小时至4小时内诱发中毒，症状为发热、呕吐、腹痛、腹泻、抽搐、惊厥、皮肤青紫、呼吸困难，也可能出现感觉障碍、下肢瘫痪，严重者会因呼吸衰竭而死亡。此时可采用催吐急救，把没消化的果子吐出来，同时立刻拨打120。

此外，路边采摘的行为也存在极大的安全风险。江苏扬州广陵区文峰街道联谊路社区工作人员王啸天表示，市民站在车流穿梭的快速路边采摘果实，来往车辆多，也极易发生交通事故，提醒广大市民不要采摘，更不要食用！采摘拉扯会损伤树木，影响来年开花结果。

据人民网

