

大快朵颐 中年男性请悠着点

现在正值吃螃蟹的时候,饭桌上少不了海鲜的存在,但对于痛风病人来说,要提高警惕。因为这些食物富含大量嘌呤,会导致体内尿酸大量生成,而尿酸水平的增高是诱发痛风的直接原因。此外,啤酒比白酒、红酒更容易导致尿酸升高。因此,频繁地摄入海鲜和啤酒,会使患痛风的概率大大增加。

痛风常累及肾脏引起肾炎

痛风是指遗传性或获得性疾病因致嘌呤代谢障碍、血尿酸增高、伴组织损伤的一组疾病,其发病的先决条件是血尿酸增高,尿酸为嘌呤代谢的最终产物,主要由细胞代谢分解的核酸和其他嘌呤类化合物以及食物中的嘌呤经酶的作用分解而来。

80%的高尿酸血症者可终身无症状,称为无症状性高尿酸血症,少



部分可发展为临床痛风。此病会发生于任何年龄,但以中年以上居多。不少患者有家族史。痛风会因酗酒、饮食过多、疲劳、感染、局部受伤等诱发。痛风的主要临床特点是:体内尿酸产生过多或肾脏排泄尿酸减少,引起血中尿酸升高,形成高尿酸血症,以及反复发作的痛风性急性关节炎、痛风石沉积、痛风性慢性关节炎、关节畸形等。

上述表现可单独或以联合形式出现。痛风常累及肾脏而引起慢性间质性肾炎和尿酸性肾结石。痛风患者常伴有肥胖、2型糖尿病、高脂血症、高血压病、动脉硬化和冠心病等。

这些代谢紊乱的发病机制基本相同,并以胰岛素抵抗为根本原因,临床上称为代谢综合征。高尿酸血症和痛风只是综合征的一种表现。

40岁以上肥胖男性易患痛风

痛风是一种遗传缺陷性疾病,具有明显的遗传倾向,有痛风家族史者易患痛风。因此,将家族史中有无痛风病史的人,作为判断某人是否易患痛风的主要因素。痛风的发生还有很多后天因素,如年龄、性别、职业、膳食、肾功能损害等,与痛风的发生有很大关系。经研

究发现,肥胖和高嘌呤膳食过多的人易患痛风。40岁以上较为肥胖的中年男性易患痛风,尤其是不爱运动、进食肉类和蛋白质较多、营养过剩的人。

流行病学调查的结果也显示,除了遗传这一主要患病因素外,以下因素也很重要:肥胖的人较瘦人易患痛

风;营养过剩的人较营养一般的人易患痛风;年龄大的人比年轻的人易患痛风;男人比女人易患痛风;爱吃肉的人比素食者易患痛风;饮酒量大的人比不饮酒的人易患痛风。可见,痛风的发生与多种致病因素相关,预防痛风,当要采取综合措施。

生猛海鲜配啤酒要不得

海鲜和牛羊肉等食物富含大量嘌呤,这种物质会导致体内尿酸大量生成,而尿酸水平的增高则是诱发痛风的直接原因。啤酒不仅同样含有高嘌呤,还能抑制人体内尿酸的排泄,而且啤酒比白酒、红酒更容易制造尿酸,一瓶啤酒能使人体尿酸浓度瞬间增加一倍。因此,频繁地摄入海鲜和啤酒,会使患痛风的概率大大增加。

进食高嘌呤膳食过多的人易患痛风,下面四类食物的嘌呤含量由高到低,供痛风患者参考。

第一类:嘌呤含量是150~1000毫克,动物肝脏、深海鱼、浓肉汤、肉精,这些食物无论在什么情况下,痛风患者都尽量不要吃。

第二类:嘌呤含量75~150毫克,扁豆、干豆、鲤鱼、鲈鱼、鳗鱼、肉汤。

第三类:嘌呤含量<75毫克,芦笋、

菜花、四季豆、青豆、鲜豌豆、菠菜、火腿、淡肉汤、花生、麦片,这是相对安全的,但是要适当控制摄入量。

第四类:嘌呤含量<30毫克,奶类、蛋类是蛋白质高、嘌呤又低的食物,痛风病人在急性发作的时候可以喝。酸奶里面有乳酸,到体内后与尿酸排泄竞争,所以酸奶对痛风病人不合适。喝豆浆比吃完整的豆腐要安全得多,最好喝鲜榨果汁饮料。(于康)

注意了! 满面红光小心高血压



很多人都认为一个人如果满面红光,那么他的气色非常好。可其实满面红光其实并非好事,也可

能是高血压的预警。

身体健康的人,末梢血液循环较好,活动后面色会比较红润,这是正常现象。但对于病理性脸红的患者来说,主要是因为心脏扩大、心肌肥厚、心肌收缩力增加,使心脏排出的血量增加,从而引起头面部血管扩张充血,才导致脸色发红。这个红并非健康的面色红润。

在治疗这类高血压时,除了药物治疗外,非药物治疗也很重要。主要是合理的饮食以及健康的生活方式。合理的饮食是指高纤维素、

低盐及低脂饮食,应多吃水果、蔬菜和谷物。健康的生活方式是指规律的作息时间,不要轻易打乱自己的生物钟,避免让自己的精神状态长期处于高度紧张的环境,保持心理平衡,以减少高血压的发病几率。

此外,要坚持有氧运动:长期有氧运动有利于血压降低。高血压患者在运动前要根据自己的身体状况来选择运动的种类、强度以及频率等。常见的运动有步行、慢跑、骑车、打太极拳等。

(康建)



健康百科

“推走”小儿秋季腹泻

每年的10月和11月,都是小孩拉肚子的高峰期,一般称作“小儿秋季腹泻”。主要临床表现为大便次数增多,呈水样或蛋花样,部分患儿大便可见少量黏液或未消化物,常伴发热、呕吐等症状。这类腹泻往往由病毒引起,最主要的是轮状病毒,而现在还没有针对这种病毒的特效药,所以单纯吃药并没有立竿见影的效果。

“得这个病的孩子以6个月到3周岁的最多,这个年龄段的孩子消化系统发育不成熟,肠胃的消化能力比较差,但身体又需要大量的营养,老是逼着肠胃干活,所以肠胃负担很大,多吃点或吃点新的东西,肠胃就受不了,很容易腹泻。”浙江中医药大学附属第三医院(浙江省中山医院)推拿科医师许丽中介绍道。

此外,这个年龄段的孩子免疫力不强,秋季天气忽冷忽热,宝宝容易感冒引发腹泻,若再有病毒侵入,肠胃的抵抗力弱就更容易腹泻。

许丽中表示,小儿秋季腹泻发病起来比较严重,孩子的大便像水一样,呈花绿色或乳白色。若是孩子拉肚子次数多,身体就会脱水,所以要给孩子多吃流质食物,多喝盐开水,可以吃点山药、米仁加大米煮粥,但是粥不能太浓稠。喝牛奶要小心,乳制品里面含有比较难消化的糖分,喝牛奶会加重肠胃负担,如果真的想喝,可以喝1/2的稀释牛奶。如果还在吃奶阶段,也要减少分量。病好了以后,可恢复正常饮食,不过牛奶还是要加水或改喝酸奶;吃蔬菜、鱼和肉末,最好先煮透、捣碎,再给孩子吃,让孩子的肠胃慢慢适应。“当然,这些只是家庭外治和护理建议,如果病情加重,还须及时就医。”

还可以采用推拿的方式帮助患儿止泻,中医的推拿手法可刺激肠胃穴道,帮助肠胃运动吸收多余水分,通过外力来帮助消化,不过许丽中提醒道:最好由专业的中医推拿师给孩子做推拿,家长不要不懂装懂盲目给孩子推拿。

(通讯员 汤婕)

