



节后痛风发作 都是嘌呤惹的祸

高蛋白饮食和饮酒容易诱发痛风,市民应定期检查尿酸水平

信息时报讯 (记者 蒋隽 通讯员 许咏怡) 古代传说年是一种神兽,现在“年就是一锅嘌呤”。春节假期后第一天,不少医院风湿免疫科被挤爆,近半就诊病人是痛风发作。专家介绍,过年聚会,亲戚朋友吃喝间免不了各种高嘌呤的海鲜、盆菜、火锅、啤酒等等。高尿酸和痛风的病人如果不注意控制饮食,就很容易痛风发作。

初次痛风多始于脚痛脚肿

广州医学院第二附属医院风湿免疫科教授黄文辉告诉记者,痛风有“帝王病”之称,高蛋白饮食、饮酒成为引起痛风越来越重要的原因。由于这些饮食中含有高嘌呤,容易导致尿酸高,而尿酸盐结晶会沉积在关节里,引起晶体性关节炎。

初次痛风发作通常表现为足部关节的红肿热痛,尤其多发于足趾(特别是大拇趾),同时还可以伴有发热的症状。患者常常在晚上突然被剧痛袭击,严重的连走路都走不了。若是慢性痛风患者,发作时则全身关节都可能疼痛,而且在关节处还可能凸起一个个的瘤子,即痛风结节。

痛风不痛了也要坚持治疗

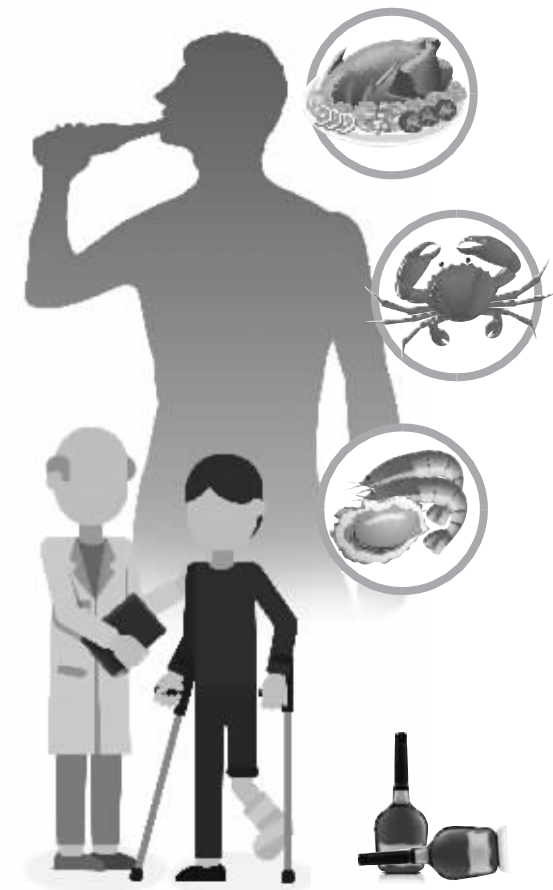
痛风的治疗首先得消炎止痛,再来控制尿酸的水平。可很多病人总是“捡了芝麻,丢了西瓜”,痛的时候积极治疗,一不痛就不管了。长此以往,不但痛风发作会越来越频繁,还会引起痛风结节,而且越往后,尿酸盐越容易沉积到肾脏,引起肾结石或损害肾实质,称为“痛风肾”。后期,患者痛风的发作几乎没有间歇期,患者可能每天都得吃止痛药,最后往往导致胃出血,甚至发生胃穿孔,可能危及生命。

黄文辉介绍,痛风只要发作过一次,

就表明尿酸盐已经沉积在关节,以后的复发是难以避免的。一旦形成痛风结节,即使吃药做手术也不能完全清除。

根本性治疗是控制血尿酸

痛风不但要早治疗,更要规范治疗。痛风的根本性治疗是控制血尿酸,降尿酸持续达标可使关节炎急性发作



高尿酸血症治疗标准

专家表示,降尿酸持续达标(无痛风石者<360μmol/L;有痛风石者<300μmol/L)是痛风治疗的关键。没有痛风发作的高尿酸血症,如果血尿酸达到480μmol/L同时合并有心脑血管相关疾病(危险因素),需立即开始药物降尿酸治疗;如果血尿酸达到540μmol/L,无论是否有危险因素,都要开始药物降尿酸治疗。如果有痛风发作的病人,即使血尿酸只有420μmol/L也要降尿酸治疗。

生活日夜颠倒 当心患上脑出血

信息时报讯 (记者 张秀丽 通讯员 朱璐诗) 过年前夕,广州一位24岁的年轻人忽然在家昏迷,在昏迷前他发短信向表哥求救。送院后医生发现,这名年轻人脑干出血病情严重,需要进一步治疗。医生提醒,接诊的病人当中,脑出血出现年轻化的趋势,而熬夜是诱因。

广东省第二人民医院神经外科主任张勇介绍,脑干出血属于自发性的颅内出血最危险的一种疾病。脑干位于大脑下方,脑干的延髓部分下连脊髓,是人体的生命中枢。若这些中枢受损伤,将引起心搏、血压的严重障碍,甚至危及生命。据不完全统计,脑干出血死亡率高达70%以上。

该院神经外科主治医师罗唯师介绍,一般是中老年患有高血压的人群出现突发脑出血的情况较多,很少看到这么年轻没有基础疾病的脑出血患者。罗唯师说,一些高强度工作者更是每天生活在重压之下,熬夜、不规律饮食、过度劳累等都是脑出血的诱因,加上季节变化、情绪的起伏等客观因素,年轻人也可能患上诱发脑出血等疾病。罗唯师建议,不管是哪个年龄段,注意规律生活、健康饮食、定期体检,才能降低患脑出血的可能。

仅不到1%的罕见病有药治疗

信息时报讯 (记者 张秀丽) 每年2月的最后一天为国际罕见病日。日前,广东省医学会罕见病学分会发起“国际罕见病日”公益义诊活动。记者了解到,目前全球范围内已确认的罕见病种约6000至7000种,占人类疾病的10%左右,但治疗的药物并不多,仅有不到1%的罕见病拥有有效治疗。

据世界卫生组织定义,罕见病是指患病人数占总人口的0.65‰~1‰的疾病。广东省医学会罕见病学分会主任委员刘丽介绍,由于罕见病的临床表现和普通疾病很相似,经常被误诊为常见病,许多病人辗转全国各地医院都无法确诊。中山大学附属第一医院教授张成告诉记者,早前十几岁的小天(化名)前来求诊,她的症状为活动易疲劳、运动不耐受,爬楼困难,竖颈无力。经诊断,小天患上的一种名为核黄素反应性脂质沉积性肌病的罕见病,服用维生素B2即可。“如果没有及时确诊,最终可能会因累及呼吸肌,导致无力呼吸而死亡。”张成说。

刘丽表示,除极少数疾病如生物素酶缺乏症、戊二酸尿症II型等可以应用维生素或特殊奶粉等治疗外,其他罕见病的治疗药物由于价格昂贵、患病人群少、市场需求低、研发成本高,鲜有制药企业关注治疗此类疾病的药物研发,因此这一类药也被称为“孤儿药”。目前我国在“孤儿药”的研发仍处于一片空白,刘丽呼吁政府企业在这方面给予更多的支持,让孤儿药的研发和上市能顺利进行。

节后焦虑如何满血复活?

专家建议应调整积极心态,适当增加运动

信息时报讯 (记者 张秀丽 通讯员 黄月星) 春节过后,不少人一想到上班就会觉得头晕脑涨,做什么都提不起心思,并且还会出现烦躁、失落等精神状态。心理医生说,这是节后焦虑的症状。告别节后焦虑,医生建议可先梳理一下过去,定下新一期的目标计划,从自己感兴趣的事先做起。

广州市第一人民医院精神心理科副主任医师张璐璐介绍,不只是春节,每次长假过后,门诊都会接到一些自诉焦虑的患者前来做心理咨询。节后焦虑的产生主要是人的身体和情绪处于入休假状态,假期接近尾声,而意识上又清醒地知道自己即将面临学习和工作,这种身体状态和认知之间的偏差,以致情绪发生改

变,最终导致“节后焦虑”。“节后焦虑症”有些是暂时性的,只有达到一定病程标准的情感焦虑,才算得上真正意义上的精神心理疾病。

节后有焦虑情绪,应该怎么做才可满血复活?张璐璐建议,可积极调整好自己的心态,比如规划新一年的目标、期盼,或者规划自己感兴趣做的事情。这种方法,可以给大家更多动力。

张璐璐说,多给自己积极的心理暗示是有帮助的,平时可以多畅想一些美好的事情。另外,适当地增加运动也有助于满血复活。“运动可以促进中枢神经系统分泌兴奋性递质,缓解躯体的疲劳感,并产生愉悦感,从而有效缓解个体的焦虑情绪。”张璐璐说。

频率降低、痛风石溶解、有助于减慢肾功能不全的进展、改善合并心血管病患者的预后。

黄文辉建议,患者应该定期检查血尿酸,了解自己的尿酸水平,现在市面上有售尿酸检测仪,通过扎手指就可以在家进行检测。痛风病史超过1年的患者,最好到医院照足部的X光,看骨头有没有破坏,再做个肾脏B超检查,看肾脏有没有结石和受损的情况。

节后焦虑症

年龄分布:20~45岁

焦虑原因:

①外因:学业、职场压力

●青年群体——主要来源于学业压力,尤其是面临毕业考试、升学压力的考生,节日过后容易出现紧张、恐惧的心理。

●中年群体——主要来源于较大的职场压力。年后面临新的工作任务、指标,都可能诱发节后焦虑。

②内因:性格

一些焦虑性格特质或曾经罹患焦虑症的患者,对待未知事物更容易紧张、担忧,这类人出现节后焦虑症的风险更高。

解决方式:

●调整心态,多给自己积极的心理暗示,用理性观念代替非理性观念。

●适当增加运动,可以选择散步、慢跑、打太极拳等,每天30分钟左右,微微出汗即可。

