

有家族病史,青少年易患痛风

很多人认为痛风是成年人才会患的疾病,但实际上,青少年也容易患上该病,尤其是家有痛风病史的孩子。专家表示,除了日常饮食习惯可引起痛风发生外,遗传因素也不容忽视。相关数据指出,超过三成青少年痛风患者有阳性家族史。

信息时报记者 廖温勃 通讯员 朱璐诗 朱健 查冠琳

小伙子14岁就患上痛风

阿奇(化名)今年20岁,已经有近6年的痛风病史。“我小时候喜欢喝可乐吃炸鸡,以为就是胖点,结果14岁就开始脚痛。”阿奇告诉记者,他的病情发展迅速,仅仅两年时间就已经全身疼痛,而且长满了痛风石。

广东省第二人民医院风湿免疫科主任李天旺告诉记者,近年来,痛风年轻化趋势非常明显,青少年儿童出现痛风已不是个案,尤其是有阳性家族史者。“痛风的发病易受遗传因素影响,家族性痛风患者往往比非家族性者起病更早,病情更严重,且双亲有痛风和高尿酸血症者比单亲有痛风和高尿酸者病情更重,发病年龄更小。此外,痛风的家族性聚集还可能和同一家族的日常饮食生活习惯相近有关。”李天旺说。“有数据指出,超过三成青少年痛风患者有阳性家族史。”

“阿奇的家族就有痛风病史,他的外公和舅舅都患有痛风。”广东省第二人民医院风湿免疫科主治医师郑少玲提醒,对于像阿奇这样有痛风家族史的孩子,更应定期进行体检,查一查血尿酸情况。一旦出现高尿酸血症,则应积极配合医生,进行必要的干预,视具体情况给予减重、饮食控制、运动或用药等干预措施,争取尽早将血尿酸水平控制在安全范围。

青少年痛风常发作于脚踝

郑少玲表示,与成人不同,青少年痛风的发作部位往往不一定是典型的“大脚趾”(第一跖趾关节),而更常见的是脚踝,甚至可波及手指关节。她提醒,当出现单个关节的红肿痛时,应注意急性痛风发作的可能,及时到风湿免疫科就诊。对于无症状高尿酸血症也需要定期监测血尿酸水平,严重升高者,也应考虑给予药物干预。

李天旺提醒,已经确诊痛风的市民,要树立正确的痛风管理理念,及时到医院接受正规的降尿酸治疗。“痛风的发病机制是清晰的,治疗靶点是明确的,治疗手段是有效的。然而,多数患者并没有接受正规的降尿酸治疗。如果痛风患者在初期得不到及时有效的治疗,错过最佳治疗时机,病情往往逐渐加重,最后变得难以控制,产生一系列严重的并发症和合并症。”

带宝宝外出玩耍,小心肺炎球菌

信息时报讯(记者 谢菁菁)天气晴好,不少家长不约而同地带着宝宝出门玩耍。中山大学附属第一医院儿科教授沈振宇提醒,目前是呼吸道疾病和感染性疾病的高发季节。

据了解,肺炎球菌作为引起急性呼吸道感染的主要病原菌之一,可引发儿童肺炎球菌性疾病,是儿童发病率最高的细菌性呼吸道疾病。

肺炎球菌最严重会导致死亡

肺炎球菌又称肺炎链球菌,是一种可以引起肺炎、脑膜炎和菌血症等严重疾病的常见致病菌。该病菌一般经由呼吸道飞沫传播,传播形式隐匿,不易引起注意,儿童携带率高达85%。

当人体免疫力正常的时候,肺炎球菌不易“兴风作浪”,然而一旦人体免疫力下降,该病菌即“乘虚而入”。不仅会引起肺炎,甚至可能引起脑膜炎、菌血症性肺炎、菌血症等侵袭性疾病,严重时可能导致死亡。需格外重视的是,肺炎球菌引发的脑膜炎还可能致耳聋、瘫痪、智力低下等后遗症。

使用疫苗预防是最有效手段

据世界卫生组织统计,在所有疫苗可预防疾病中,肺炎球菌性疾病是导致全球5岁以下儿童死亡的重要病因之一。而在我国,每年有174万例5岁以下儿童感染肺炎球菌性疾病的案例。

据了解,抗生素是目前治疗

如何降低痛风发生率



1 多喝水,最好喝苏打水、碱性水,至少是白开水,每日的饮水量至少为1500毫升到3000毫升。

2 多运动,但不可以做剧烈的运动,最好选择游泳之类的有氧运动。



3 碱化尿液,使尿酸碱度维持在6.2~6.9,有利于尿酸盐结晶的溶解和排出。



4 多吃素,多吃紫茄子、上海青、生菜。

5 避免摄入高果糖含量的甜食饮料。

6 限制牛肉、羊肉、动物内脏、高嘌呤含量的海鲜以及老火汤、火锅。



7 控制体重、规律锻炼、戒烟,限制含酒精饮料、啤酒和白酒等。



知多D

尿酸怎么降? 记住“56789”口诀

因为害怕痛风,尿酸高的市民往往会想方设法子降尿酸。但是,广东省中医院风湿科主任医师黄清春指出,高尿酸血症不等于痛风,尿酸也不是越低越好。针对不同情况下对尿酸的控制,黄清春介绍了一条简单易记的口诀——“56789”口诀。

5mg/dl

有痛风石的痛风患者,建议把血尿酸降到5mg/dl(即300umol/L)以下,合并痛风肾脏损害的患者也应以300umol/L为最终治疗目标值。

6mg/dl

没有痛风石的痛风患者,建议把血尿酸降到6mg/dl(即360umol/L)以下。

7mg/dl

男女高尿酸标准分开定义,即男性>420umol/L、女性>360umol/L。但有专家认为两个标准会造成处于360~420umol/L范围的患者诊断不明确,还会引起不必要的争议,因此建议将高尿酸定义统一在420umol/L(7mg/dl)。

在正常饮食情况下,非同一天两次监测,不分性别,年龄,血尿酸水平>420umol/L即为高尿酸血症。

8mg/dl

高尿酸血症合并心脑血管疾病者,如果血尿酸超过8mg/dl(即480umol/L),除了饮食控制外,还需要降尿酸药物干预治疗。

9mg/dl

尿酸达到9mg/dl(即540umol/L)的高尿酸血症患者,无论是否存在心脑血管疾病,都必须进行药物干预。

育儿馆

如何对孩子进行性教育?

如何对孩子进行正确的性教育,让孩子学会自我保护?在小学教育行业从业10余年的简敏静女士分享了她的做法。

简敏静的大女儿已经14岁。她认为,对孩子进行性教育应该从儿时开始,不断给孩子讲述性生理知识和性卫生常识是最基本的,并告诉孩子有关性的道德标准和法律界限。当孩子进入青春期时,对性知识的好奇心会越来越强烈,对异性产生兴趣,这是正常的现象,更需要家长进行正确的引导。在性教育上,家长可以大大方方地与孩子交流,不要回避。比如,在看到某个涉及此类话题的电视节目或闲聊中谈起别人的经历时,问问孩子的看法。当孩子主动说起相关的事情时,也不要错过时机。

简敏静表示,向孩子揭开性的神秘面纱,它本身就是一道最好的防线,性教育是孩子成长过程中不可缺少的课程。家长要丢掉那种没有必要的“不好意思”,用一种全新的、全面的眼光去看待这个话题,并将其与其他方面的教育看得同等重要,正确传授给孩子这方面的知识。

信息时报记者 卫静雯