

长假后往往痛风高发 摄入高热量食物“贴秋膘”或诱发疾病

刚刚过完中秋佳节,国庆假期即将到来。浙江医院风湿免疫科专家提醒,长假后往往会迎来痛风患者集中就诊的高峰,大家一定要多加注意。

该院风湿免疫科黄艳医师介绍,痛风是嘌呤代谢紊乱引起的一类代谢性疾病,主要由高尿酸血症引起,以反复发作的急性关节炎为特征,同时还伴有小痛风石(尿酸盐结晶)沉积在关节和其他组织中。越到远端关节,尤其是跖趾、踝、膝关节,血流速度越慢,温度也就比较低,更容易析出结晶,因此,远端肢体关节肿痛是急性痛风的典型表现。

随着人们生活水平的提高和饮食结构的改变,高尿酸已成为继高血压、高血糖、高血脂之后威胁健康的“第四高”。根据中国疾病预防控制中心的报告,全国痛风患者累计已经超过8000万,而且以每年9.7%的年增长率迅速增加。预计2030年,国内高尿酸血症和痛风患病人数达到2.4亿人。

医生提醒,有些患者一直以来尿酸虽不是特别高,但体内长

期嘌呤代谢紊乱,使尿酸盐结晶广泛沉积于膝关节腔等的各种组织里。浙江医院骨科(二)主任赵正旭表示,这类患者容易诱发膝关节非菌性炎症,引起膝盖红肿热痛、炎性积液,对滑膜、韧带、半月板、软骨、骨骼等都有明显刺激与伤害,从而导致患者膝关节不能完全伸直,弯曲也不完全,不能下蹲和持重,甚至坐便都困难。

赵正旭强调,即使随着痛风的缓解,患者炎症反应会有所改善,但是病变的滑膜是下一次痛风发作的“温床”,极有可能再次引发痛风,况且尿酸盐沉积在滑膜、韧带、软骨组织内,具有腐蚀和破坏作用。

为何秋风起,痛风易发?除

了“双节”影响,该院风湿免疫科主任医师袁放表示,主要原因是气温下降、新陈代谢减缓、饮食结构变化、水分摄入减少等,如秋季不少人有“贴秋膘”的习惯,许多热量高的食物属高嘌呤食物,是痛风发生最重要的诱因;天气渐渐寒冷,不少人喜欢喝酒暖身,研究证实,酒精的摄入与痛风发病密切相关,且可促进高尿酸血症的发展;秋季水果品种丰富,不乏柿子、葡萄等富含果糖的水果,研究发现,过度摄入果糖的患者可表现为尿酸水平升高和痛风发病率增加。此外,过度劳累、受凉感冒、关节外伤、过度运动、肥胖、药物因素及精神心理因素也易诱发痛风,应当引起重视。(据《浙江老年报》)



大蒜有独特的辛辣味,不仅能提味去腥味,还具有一定的保健效用。市场上的大蒜有紫皮的和白皮的,二者有什么区别吗?

口感不同。两者除了颜色不同,口感也有区别。白皮蒜汁水相对更多一些,辛辣味没有那么浓郁,更脆口一些,可以直接吃,适合腌糖蒜之类的。紫皮的蒜瓣虽少,但是更加肥大,汁水没有白皮的多,但辛辣气味也更加浓郁,非常适合调味用。

营养不同。紫皮蒜和白皮蒜大体上含有的营养物质是差不多的,但是因为品种原因,紫皮蒜中的花青素含量较多,而白皮蒜的硒元素会更加丰富一些。

保存不同。一般来说,白皮蒜的皮更薄一些,耐寒度更高一些,但是含有的水分也更多一些,可以用一个塑料袋或者保鲜袋密封起来,放入冰箱,在较低的温度下密封保存。而紫皮蒜一般是放置在阴凉干燥的通风处,将其水分晒干后悬挂保存。

(据养生中国)

紫皮白皮大蒜哪款更优

扯扯闲篇助长寿

退休后,如果整天把自己关在家里,缺乏与人交谈,思想和感情无法表达,容易引起诸多毛病。所以,一定要走出家门,主动与人多交谈,对身心健康和长寿好处多多。

防止过早衰老。谈话过程中,需要用脑,有时还能学到一些新知识,这样能促使大脑细胞活动加快,达到防衰健脑的作用。

可以消愁解闷。通过闲聊中获取的趣事、乐事有助于消除不愉快的事情,摆脱烦恼、疑虑、不满、委屈等情绪。

增进广交朋友。特别是已丧偶的老人,闲聊之中可结识新的朋友,与他们常聚会、多聊天,有助排遣心中寂寞,逐渐忘掉往日痛苦和忧愁。

扩大生活视野。大家相聚在一起见识多、谈得广,在为他人解难之中自己也能自得其乐,心胸就会变得更开阔。

(据《中国中医药报》)

瘢痕疙瘩治疗——铯 90 敷贴

□ 信阳市中心医院核医学科 胡文悦

瘢痕疙瘩是什么?

瘢痕疙瘩是损伤的皮肤在愈合过程中过度生长而形成的异常瘢痕组织,病变常突出于正常皮肤表面,表现为持续性生长的质硬、颜色发红的结节状、条索状或片状肿块,多伴有瘙痒、刺痛、灼痛,饮酒或吃辛辣等刺激性食物后症状常加重。

如何治疗瘢痕疙瘩呢?

瘢痕疙瘩治愈率和瘢痕的病程以及瘢痕的厚度有直接关系,所以发现新增生瘢痕应尽早进行干预治疗。

目前祛除瘢痕疙瘩主要采用以下几种方法:手术(外科切除术、核剥术、环钻术等)、局部药物注射(如糖皮质激素、5-氟尿嘧啶等)、放射性核素铯90敷贴治疗、激光治疗、浅层X线治疗等。单一治疗方法如手术及局部药物注射等较易复发,目前常

联合放射性敷贴治疗。

铯90敷贴治疗因具有操作简便、无痛苦、副作用小等优点,目前得到越来越多患者认可,对于厚度<5mm的瘢痕,可直接行铯90敷贴治疗。对于厚度>5mm的瘢痕,单纯铯90敷贴治疗疗程较长,可采用联合治疗,如:手术+铯90敷贴治疗、局部药物注射+铯90敷贴治疗等,可有效提高疗效、减少复发。

铯90敷贴治疗原理是什么?

铯90敷贴是利用同位素铯90在衰变过程中释放出一定剂量的β射线作用于瘢痕组织,通过对病灶产生电离辐射生物效应,使病变组织的生长和增殖受到抑制或凋亡,从而达到止痛、去除瘢痕的目的。

铯90敷贴具体怎么治疗?

铯90敷贴治疗要根据患者

的年龄、病变部位及瘢痕厚度制定个体化的治疗方案,一个疗程分2-5次治疗,每次间隔2-5天,每次时长为几分钟不等,治疗结束后3月左右评价疗效。

铯90敷贴治疗后有哪些注意事项呢?

1. 治疗后患处禁止抓挠、禁用热水烫洗,避免皮肤破损。

2. 保持局部皮肤干燥,尽量减少摩擦。

3. 少饮酒、少食辛辣刺激食物,部分人食用后瘙痒、刺痛症状加重。

铯90敷贴还能治疗哪些疾病呢?

1. 皮肤血管瘤,特别是儿童皮肤草莓状血管瘤或毛细血管瘤。

2. 鲜红斑痣。

3. 病变局限的慢性湿疹、牛皮癣、神经性皮炎等。