

高尿酸血症与痛风九问九答

平顶山市第一人民医院肾病风湿免疫科二病区主任 王林风

近年来我国高尿酸血症患病率逐年增高,且呈年轻化趋势。据统计,成人高尿酸血症患病率为13.3%,痛风为1.1%。但目前人们普遍对高尿酸血症与痛风缺乏足够的重视,对该病的预防和诊治存在不规范、依从性差和许多认知盲区与误区。针对上述情况,笔者整理了常见的九个问题,并一一作答。

什么是高尿酸血症和痛风?

答:高尿酸血症是指成人在正常嘌呤饮食情况下,非同日两次空腹血尿酸水平超过 $420\mu\text{mol/L}$ 。高尿酸血症患者如出现尿酸盐晶体沉积,导致关节炎(痛风性关节炎)、尿酸盐性肾病和肾结石则称为痛风。

高尿酸血症、痛风有哪些危害?

答:高尿酸血症会导致尿酸盐结晶,尿酸盐沉积于关节,可引起痛风性关节炎、痛风石,最终可出现关节畸形,关节活动受限;尿酸盐沉积在泌尿系统,会导致急性慢性尿酸盐肾病、尿酸性尿路结石,甚至最终进展至尿毒症。

哪些人群易患高尿酸血症和痛风?

答:一级亲属患有高尿酸血症或痛风者,久坐、高嘌呤高脂饮食等不良生活方式者,肥胖、代谢异常性疾病(如糖代谢异常、血脂紊乱、非酒精性脂肪肝等)、心脑血管疾病以及慢性肾脏病者均属于高危人群。

无症状高尿酸血症需治疗吗?

答:建议无症状高尿酸血症患者出现下列情况时开始降尿酸药物治疗:血尿酸水平 $\geq 540\mu\text{mol/L}$,或血尿酸水平 $\geq 480\mu\text{mol/L}$ 且有合并症之一:高血压、脂代谢异常、糖尿病、肥胖、脑卒中、冠心病、心功能不全、尿酸性肾病、肾功能损害($\geq \text{CKD}2$ 期)。

痛风何时启用降尿酸药物治疗?

答:对于痛风患者,血尿酸 \geq

$480\mu\text{mol/L}$ 时,建议开始药物治疗;血尿酸 $\geq 420\mu\text{mol/L}$ 且合并下列情况之一:痛风发作次数 ≥ 2 次/年、痛风石、慢性痛风性关节炎、肾结石、慢性肾脏疾病、高血压、糖尿病、血脂异常、脑卒中、缺血性心脏病、心力衰竭和发病年龄低于40岁,建议开始药物治疗。

血尿酸应控制在什么水平?是越低越好吗?

答:根据患者不同的临床情况,制定不同的目标值:对于无症状及无合并症者,建议血尿酸控制在 $< 420\mu\text{mol/L}$;伴合并症,建议 $< 360\mu\text{mol/L}$;痛风患者,建议血尿酸 $< 360\mu\text{mol/L}$,如有第六问中合并症之一,建议血尿酸 $< 300\mu\text{mol/L}$ 。目前认为生理浓度的血尿酸对神经系统有一定的保护作用,因此,不推荐血尿酸长期 $< 180\mu\text{mol/L}$ 。

降尿酸药物能停药吗?

答:大部分患者是需终身降尿酸药物治疗;部分患者(若低剂量药物能够维持长期尿酸达标,且没有痛风石)可尝试停用降尿酸药物,但需定期监测血尿酸水平,将之维持在目标范围内。

饮食上需要注意哪些?

答:建立良好的饮食习惯,定时、定量或少食多餐;少用刺激性调味料;每天饮水2L以上(肾功能正常)。避免食用肝脏和肾脏等动物内脏,贝类、牡蛎和龙虾等带甲壳的海产品及浓肉汤和肉汁,含果糖饮料、啤酒、白酒、黄酒等。限制食用肉类(如牛肉、羊肉、猪肉等)、海鲜、调味糖、甜点等。

高尿酸血症和痛风患者适合做哪些运动?

答:适度进行有氧运动,如快走、慢跑、游泳、跳舞等。对于痛风间歇期及无症状高尿酸血症患者提倡合理运动,但在痛风发作期应强调休息,保护关节。

居家老人预防跌倒这么做

平顶山市第一人民医院护理部副主任护师 江雪霞

随着社会老龄化的到来,老年人的安全问题备受关注。尤其是70岁以上的老年人,防跌倒是其中一项重要内容。相对来讲,年龄越大,跌倒所带来的危害程度就会越大。那么,我们应如何预防老年人跌倒呢?

1.居家环境:地面平整、有防滑功能,经常走动的地方避免杂物堆放;居室宽敞明亮,夜间有灯光支持,可安装夜间照明或地灯。

2.穿合适的鞋、袜,宽松的衣服:平时可穿防滑鞋,洗脚后将脚擦干穿上合脚的鞋再活动。不要湿着脚穿拖鞋活动,不要穿拖鞋拖地长裤。

3.适当运动:老年人可选择舒缓的运动,如散步、打太极拳等,可在强身健体的同时,提高肢体的协调性。

4.日常生活中,坚持各种行动慢一点、稳一点,避免着急忙慌:老年人血管运动中枢功能降低、腿

脚欠灵活,在活动时,每个动作完成后可稍停片刻,以防止眩晕和不稳定。

5.坚持3个“半分钟”:老年人睡醒后不宜立即起床,可在床上躺半分钟,然后背靠床头坐半分钟,再双手扶床双腿下垂半分钟。坚持这3个“半分钟”,可有效防止许多致命性意外发生。

6.老年人要学会求助:不能胜任的体力劳动勿逞强,尤其应避免提重物上下楼梯,以免重心不稳跌倒。

7.家庭支持:年轻人要对家中的老年人多一些关注,多一些关心、多一些耐心、多一句问候,主动询问老年人是否需要帮助,为老年人撑起一把保护伞。因为每个人都会老,关爱老人,就是关爱自己。

过敏性休克发作该如何干预

平顶山市第一人民医院急诊科主治医师 张倩荣

什么是过敏性休克?

过敏性休克是一种严重的全身性过敏反应,通常在接触过敏原后数分钟内出现。其典型症状包括呼吸急促、喘息、瘙痒、荨麻疹、血管性水肿、喉头水肿、低血压、意识模糊等。这些症状可能因人而异,一旦出现上述症状,应立即就医。过敏性休克可能导致呼吸衰竭、心脏骤停等危险情况。过敏性休克发作时,及时采取干预措施非常重要。

过敏性休克的干预措施

1.立即就医

在发现过敏性休克后,应立即就医。如果附近没有医院,应尽快拨打急救电话。同时,尽量将患者平放在地面上,避免其头部、手臂和腿部受伤。如果有抗过敏药物、肾上腺素等急救药物和器材,应立即准备好,以便在急救人员到来前使用。

2.就地救治

如果患者意识清醒,应立即采取就地抢救措施。首先,要确保呼吸道通畅,如果患者出现呼吸急促或喉头水肿等症状,应立即进行口对口人工呼吸,同时尽快拨打急救电话。其次,进行心肺复苏,以维持患者的心脏和呼吸功能。

3.保持呼吸顺畅

维持呼吸道通畅是抢救过敏性休克患者的关键之一。应立即将患者平放在地面上,保持空气流通,并注意观察患者的呼吸情况。如果患者的呼吸出现异常,如喘息、呼吸急促或喉头水肿等症状,应立即采取措施,如给

氧等,同时立即拨打120或立即送医,以避免因缺氧而导致死亡。

4.保暖措施

在过敏性休克的治疗中,保暖非常重要。因为患者在发病期间可能会出现血液循环不良的情况,因此要尽快采取保暖措施。可以将棉被或毛毯等保暖物品盖在患者身上,同时注意保持适宜的室内温度。

5.紧急用药

在过敏性休克发生时,紧急用药是非常必要的。首先,可以给予患者抗过敏药物,如非处方的抗组胺药物或处方类固醇等,以缓解过敏症状。另外,也可以使用肾上腺素紧急注射剂,这是一种有效的紧急治疗措施,可以迅速缓解过敏反应。但在使用任何药物之前,请务必咨询医生或专业医护人员。

过敏性休克是一种紧急情况,需要立即采取措施进行救治。在遇到过敏性休克时,要牢记“立即就医、就地救治、保持呼吸顺畅、保暖措施、紧急用药”的抢救方法,并迅速采取行动,为患者赢得宝贵的救治时间。

过敏性休克的预防

为了避免过敏性休克再次发作,患者应采取以下预防措施:首先,要避免接触已知过敏原,尽量避免使用含有过敏原的食品和化妆品等。其次,要加强身体健康的维护,进行适当的运动和锻炼,增强身体免疫力。此外,养成良好的生活习惯和饮食习惯,保持心情愉悦也有助于预防过敏性休克的再次发作。

什么是“药引子”

平顶山市生殖医学研究所药房主管药师 苏琳

俗话说:“药无引使,则不通病所。”药引子亦称引经药、引药,主要是指能引导处方中的诸药集中于某一部或脏腑,直达病所,使之更好地发挥治疗效果的药物。“药引”犹如“向导”,它将诸药引向某经络脏腑,进行针对性治疗。另外,“药引”还有增强疗效、解毒、矫味、保护胃肠道等作用。

药引的种类繁多,宋《太平惠民和剂局方》所载788种中成药中,几乎每一种都记述了应配伍引药的内容和服用方法。可见古代医家对药引的重视。下面介绍几种常用的药引。

黄酒 酒性辛热,有舒筋活络、发散风寒等作用。每次10至15毫升,温热后用于送服治疗颈肩腰腿痛、血塞经闭、跌打损伤、疮痍初起等症的中成药。如活络丸、通经丸、七厘胶囊、云南白药等。

生姜 有散风寒、暖胃肠、止呕逆等功用。一般取姜3至5片,水煎取汁。可送服治疗风寒外感、胃寒呕吐、腹痛腹泻等症的中成药,如藿香正气丸等。

大枣 大枣中含有蛋白质、糖类、有机酸、维生素A、维生素C、多种微量元素以及氨基酸等丰富的营养成分,具有补虚益气、养血安神、健脾和胃等作用,是脾胃虚弱、气血不足、倦

怠无力、失眠多梦等患者良好的保健营养品。

葱白水 常用于送服治风寒感冒、鼻炎、疹痘类病的药物。多以大葱白1至2段切碎,煎水取汁送服药物,或入汤剂同煎。

米汤 能保护胃气,减少苦寒药对胃肠的刺激。用时取煮饭之汤汁,不拘浓淡及用量,以米汤温热为佳。常用于送服补气、健脾、利尿及滋补性中成药,如八珍丸、十全大补丸等。

蜂蜜 有润肺止咳、润肠通便、矫味等功能。取蜂蜜1至2汤匙,加入温开水中搅匀。用于送服蛤蚧定喘丸、百合固金丸、麻仁丸等。

红糖 散寒、活血、补血。可取25至50克用开水溶化,也可配生姜3片煎汤。送服治疗妇女血寒、血虚、血滞引起的月经不调、痛经闭经、产后瘀滞等病症的中成药,如当归丸等。

菊花 疏散风热、平肝明目、清热解毒。可用菊花10至15克煎汤,或加茶叶10克同煎。主要用于送服风热感冒、温病初起、肝火上攻、目赤翳障及痈肿疔疮等病症的中成药,如障翳散、牛黄解毒片等。

陈皮 理气健脾、燥湿化痰。可用10至15克汤,也可添生姜、芡实等同汤。主要用于送服治疗脾胃气滞、食少吐泻、咳嗽痰多等病症的中成药,如保济丸、蛇胆川贝散等。

正确应用药引,往往可以达到事半功倍、药到病除之效。但在一张处方中,需不需要药引子,一般由医生根据病情而定,大家一定要遵照医嘱,不可随意自行决定。

TIPS

科普园地

刊登咨询电话:13592191890