

痛风发作时“就像几只狗在啃咬”

新华区医院痛风门诊专家提醒：患者要管住嘴、迈开腿、多喝水

□记者 王春霞

本报讯 痛风是高尿酸血症患者发作时的症状，痛风之痛到底有多痛？记者近日在新华区人民医院风湿科痛风门诊采访时，痛风患者崔长青形容“疼得就像有几只狗在啃咬”，让人听了不禁为之一颤。该院风湿科主任马永池提醒痛风患者，平时一定要控制尿酸达标，还要管住嘴、迈开腿、多喝水。

今年44岁的崔长青家住舞钢市农村，曾经在平顶山市区做过多年送水工，身体壮实，胖时体重达150斤。3月21日上午，记者在新华区医院风湿科痛风门诊见到身体瘦弱的他行走缓慢，双脚着地时不敢用力，很难将他与每天爬楼梯的送水工联系在一起。

崔长青说，他之所以成了现在这样，都是痛风给的。第一次

痛风发作是在2016年春节过后。他记得是正月十五，后来才知道是头天喝啤酒、吃海鲜诱发的。经过检查，他被确诊为高尿酸血症，需要长期服药。由于痛风频繁发作，送水工干不成了，他开始到工厂做一些轻活。

今年正月初六，崔长青的痛风再次发作，大拇指趾疼得比以往更厉害，“就像有几只狗在啃咬”。到一家医院一查尿酸浓度超标，达到470 $\mu\text{mol/L}$ 。这段时间，他一直在服用降尿酸的药，不料疼痛部位从右脚跑到了左脚，而且身体其他关节也开始疼了。

崔长青伸出肿胀的手指关节让记者看，痛苦地说：“我现在内心很恐惧，担心它突然发作。由于精神紧张，连胸部都开始感觉不舒服了。”听说新华区医院痛风门诊利用中西医结合治疗痛风效

果不错，他慕名而来，治疗了几次，效果显著。

而在风湿科病房的理疗室里，另一位痛风患者张中青正在做着理疗。56岁的张中青心有余悸地说，两天前的晚上，他的右脚感觉疼痛，睡前特意泡了泡脚。不料凌晨两点钟，右脚大拇指的关节处突然疼得受不了，没办法，他用手指按住疼痛部位，一直掐到早上7点多，到新华区医院急诊入院。该院痛风门诊的医生对他的疼痛部位针刺放血紧急处理之后，疼痛当即缓解了不少，后来又吃了药，“昨晚算是能睡着了”。

虽然这是张中青第一次痛风发作，其实疾病已早有征兆。他说，从2010年开始，他的脚趾头就会隐隐作痛，他还以为是鞋子的事。后来体检查出尿酸有点高，他也没太在意。“这个月我喝

了几次酒，估计这次发作跟喝酒有关吧？”对张中青的疑问，马永池解释说：“白酒、啤酒、海鲜等都会诱发痛风发作，而且疼痛发作的时候，不能用热水泡脚，否则会加重病情。”马永池还提醒张中青：“平时一定要控制好尿酸，还要管住嘴、迈开腿、多喝水。”

马永池说，不少痛风患者到了医院，不知道该挂哪个科，其实挂风湿科就对了。因为痛风是风湿性关节炎的一种。随着人们生活水平的提高，痛风患者越来越多，该科专门开设了痛风门诊，采取局部放血、拔罐、针对疼痛部位的关节腔注射抗炎镇痛药物等方法，以缓解患者的疼痛。运用西药降低尿酸的同时，辅以中药清热凉血、通络止痛，巩固疗效。这种中西医结合的疗法，患者反映效果不错。

读书或让人长寿

一项研究发现，爱读书的人比不爱读书的人具有明显的“生存优势”。

耶鲁大学的公共健康专家进行了一项长期调查，在过去11年中，他们跟踪记录了3600名50岁以上男性和女性的健康与阅读习惯。研究表明，每天读书的时间越长（哪怕只有半小时），寿命就越长。截至1/5的研究对象死亡时，爱读书的人比不爱读书的人平均寿命长近两岁。

研究人员指出，在长达数百页的阅读过程中，读者一直追随作者的思路、人物或情节，这种“深度阅读”所付出的智力努力让大脑一直保持活跃。此外，书籍还能增强“同情心、社会认知和情商”，这与延长寿命也有关系。（广报）

新手父母6年才能恢复睡眠

缺觉恐怕是不少父母育儿之初面临的主要困扰。那么，家长们的睡眠质量和时长何时才能恢复到女方怀孕前的水平呢？英国、德国和美国研究人员联合调查后发现，他们最长需要6年。其中，头胎父母的睡眠更受影响。

英国沃里克大学联合德国经济研究所和美国西弗吉尼亚大学研究人员调查4659名家长的睡眠情况。这些家长2008年至2015年生有子女，每年向研究人员报告个人睡眠情况。研究人员发现，宝宝出生前3个月，妈妈睡眠时间比怀孕前平均少1小时，爸爸少大约15分钟。孩子长到4岁至6岁时，妈妈睡眠时间比怀孕前少大约20分钟，爸爸依旧少15分钟。家长们睡眠满意度的时间曲线类似于睡眠时长。

美国科学促进会主办的新闻网站“尤里卡警报”近日援引研究人员的话报道，这项研究显示，头胎对父母睡眠的影响更大；孩子出生半年内，用母乳喂养的妈妈睡眠质量和时长均不如用奶粉喂养的妈妈。（王鑫方）

市二院志愿者为孤残儿童送爱心

3月21日下午，在市二院团委的组织下，该院10余名志愿者走进位于佳田寨纳城的“爱之家社会服务中心”，为那里的孤残儿童送去了儿童车、牛奶、蛋糕、尿不湿等生活用品，表达了对他们的关怀。★ 李莹 摄



李时珍康耳堂入驻鹰城 帮您走出耳部问题困扰

□记者 牛瑛瑛

本报讯 为让更多市民走出耳部问题困扰，李时珍康耳堂入驻鹰城（市区劳动路与优越路交叉口南80米路东，电话：2210867），不仅有专业老师提供现场咨询服务，市民还可享受免费检测耳朵、免费体验手法、免费耳部按摩等服务。

据悉，李时珍在《本草纲目》卷三和卷四中，专门论述了耳部的病症。在《本草纲目》多个药物的主治及附方中，涉及耳部病症

的约有100条，对耳病的病因机理及治疗方法作了系统性的较为详尽的论述。

我国古人把“耳聪目明”总结为聪明，可见良好的视力、听力是拥有学习、生活能力的基本保障。青少年是接触娱乐性噪声最多、最密切的人群，他们在学习中使用复读机、电脑，平时用耳机听音乐等，稍不注意就会造成听力损失。

中年人压力大，工作节奏快，会出现耳鸣、眩晕、突发性耳聋等

问题。而突发性耳聋是一种突发性的感音神经性耳聋。“人到中年，各种压力接踵而来，加之作息不规律，不能得到很好的休息。中年人要特别注意劳逸结合，避免熬夜及精神紧张。”李时珍康耳堂相关负责人说。

随着年龄增长，越来越多的老年人面临听力减弱、耳聋等耳部问题困扰。耳聋是听觉系统中传音、感音及其听觉传导通路中的听神经和各级中枢神经发生病变，引起听功能障碍，产生不同程

度的听力减退，统称为耳聋。根据听力减退的程度不同，又称之为重听、听力障碍、听力减退、听力下降等。老年人长时间耳聋，就有可能导致阿尔茨海默病（俗称老年痴呆）。

无论是青少年、中年人还是老年人，都可以到李时珍康耳堂了解耳部养护的相关知识，感受不一样的听觉体验。据悉，李时珍康耳堂用传统方法，根据肾与耳的深层次关系，帮您走出耳部问题困扰。

市二院开展舒适化无痛儿童口腔治疗

本报讯 近日，市第二人民医院（以下简称“市二院”）口腔科与疼痛科团队通力合作，成功为一名患儿实施了“儿童多处龋坏牙齿舒适化无痛治疗”。据悉，该手术在我市尚属首例。

“孩子满口牙齿都坏了，吃饭都成问题。”5岁男童晨晨（化名）的牙齿状况，令他妈妈甚是担忧。最头疼的是，晨晨一到医院就哭，根本不张嘴接受治疗。“医生说孩子牙齿龋

坏的程度较深，需要进行多次治疗，但孩子根本不配合，治疗便一拖再拖。”晨晨的妈妈说了好几个地方，都不敢贸然治疗。

在熟人的推荐下，她带着晨晨到市二院口腔科就诊。经检查，晨晨口腔内几乎所有牙齿都严重龋坏，伴有疼痛症状，严重影响了咀嚼功能。“患儿由于年龄小，畏惧且不配合牙科治疗是门诊中常见的情况。强迫孩子进行治疗，只会让孩

子产生逆反心理，结果往往适得其反。”该院口腔科主任医师胡莲介绍。

为此，胡莲与该院疼痛科主任程振伦团队共同制定舒适化无痛治疗方案，为晨晨实施儿童口腔治疗。术前，胡莲、程振伦及几名同事就治疗流程、术前注意事项、应急方案等进行了详细的讨论和部署，并对患儿进行了全面的口腔检查以及手术评估，以确保手术顺利进行。

3月20日上午，在该院成熟的舒适化无痛技术护航下，胡莲凭借丰富的经验，为晨晨的8颗后牙进行了根管治疗及冠套修复，对一颗前牙进行了树脂修复，两颗尖牙进行了修补，两颗前牙进行了拔除，所有治疗一次完成。患儿从手术开始到苏醒历时近4个小时，治疗圆满成功。目前，晨晨已经恢复正常的口腔咀嚼功能。

据了解，“舒适化无痛口腔治

疗”是口腔科的一种“日间手术”，可使患者在24小时之内方便、快捷、安全地完成入院、治疗、出院等。对于年龄小、有广泛龋坏且难以配合治疗的患儿，该手术还能够一次治疗中高效、高质量地解决患儿所有口腔问题。相比以往的多次、束缚性治疗，该手术不仅更安全、更舒适，还极大减少了对患儿心理的不良影响，更好地保护了他们的身心健康。★ （李莹）