

宅在家吃吃喝喝,关节肿胀疼痛,市民赵先生想问: 得了痛风该如何治疗?

好医生黑板留药包 方便村民夜间取药

□记者 李霞



每周一诊

如果您正在遭受疾病的困扰,如果您想寻求专家的帮助,拨打电话 13592191890,本报记者帮您问专家!

身边病例

42岁的市民赵先生有6年多的痛风史,近一年多来他都比较注意,痛风没有发作过。近日他宅在家里吃吃喝喝,饮食一时没有控制住,阔别一年多的痛风又找上了门,关节肿胀明显,赵先生颇受折磨。

“在家如何缓解不适症状?得了痛风该如何治疗?”赵先生想知道如何治疗和远离痛风。

析病因

与家族遗传、饮食习惯及生活作息等有关

新华区人民医院风湿免疫科主任、副主任医师马永池介绍说,痛风古时又称“白虎历节”,发作起来疼痛剧烈,累及全身关节,就像被老虎咬住一样。随着人们生活水平的提高,如今痛风呈现大众化、年轻化的趋势,甚至儿童也可能得上。痛风在我国已经成为仅次于糖尿病的代谢性疾病。

“在冬季,痛风进入高发期。”马永池表示,天气越来越冷,人们排尿次

数比夏季少,导致体内尿酸排泄减少,容易积聚,加上不少人宅在家里吃吃喝喝,体内尿酸自然“膨胀”,诱发痛风。寒冷的天气也会导致人体血液循环减慢,使尿酸在关节处容易结晶,从而引起痛风。

马永池说,痛风分为原发性和继发性两种,其中原发性痛风主要和家族遗传有关,继发性痛风主要受饮食、作息、肥胖等因素影响。目前,痛风呈现年轻化的趋势,年轻

人患的大多是继发性痛风。年轻人的饮食中含高热量、高嘌呤类物质显著增多,如红肉、动物内脏、海鲜和酒。摄入过多高嘌呤食物,导致体内嘌呤代谢增加,生成过多尿酸,就很容易引发痛风。其次,酒精会在一定程度上阻碍和抑制肾脏对尿酸的排泄,另外还会加速腺嘌呤核苷的转化,使得尿酸始终维持在高位。保持规律的作息、充足的睡眠,对于预防痛风和高尿酸血症具有重要意义。

说治疗

控制饮食和规范治疗同时进行

马永池说,预防痛风从根本上来说还是要控制饮食,减少食用高嘌呤、高脂类食物,如肉类、海鲜、含酵母食物和饮料等,限制饮酒,尽可能食用嘌呤含量较低的食物,如大米、小麦、淀粉、高粱、鸡蛋等,还应多吃蔬果、多喝水。

“痛风患者日常除了需要控制饮食外,血尿酸的监测也非常重要。”马永池表示,通常在患者痛风急性期过后就要评估尿酸水平及脏器受损情况,决定是否需要进行治疗。痛风急性发作或者已经出现结晶石的时候,要用

秋水仙碱或者西医相关的透析方法去解毒。总之,防治痛风必须标本兼治,控制饮食,到正规医院的风湿免疫专科规范治疗,同时注意减肥,控制体重,适当增加体力活动,这样才能取得良好的效果。

(本报记者 魏应钦)

能否打开胶囊直接服用药粉?



□记者 王春霞

本报讯 近日,一位年过八旬的晚报老读者拨打电话说自己有慢阻肺、前列腺炎

等多种病,每顿要吃多粒胶囊,吃完后总觉得胶囊堵在胃里很难受。他问,能不能把胶囊打开直接喝里面的药粉?会不会影响药效?

对此,市第一人民医院药学部主任李玉强解释说,胶囊不能打开服用。因为胶囊有普通胶囊、肠溶胶囊、缓释胶囊等,分别起不同的作

用。直接打开服用不仅会影响疗效,而且直接接触药粉有很大的风险。他建议老人饭后一小时服用,这样对胃的刺激小一些。

如果您有健康方面的困扰或烦恼,想咨询有关专家,或者想向有相似经历的市民朋友取取经,或者热心的市民朋友有好的解决办法,请拨打本刊热线 18603754077 与“健康君”聊一聊,我们希望架起互动的桥梁,尽力帮您寻找解决办法。

熬夜玩手机,眼睛有话说

□平顶山市第一人民医院主管护师 陆莹

现如今,无论年轻人还是中老年人,日常生活中已经离不开手机了,很多人喜欢睡觉前关灯刷会儿手机,追剧、购物、聊天、看短视频……一不留神就熬到了深夜。殊不知,这样不仅起不到催眠的作用,还会对眼睛造成多方面的损害。

危害一:引起视疲劳

智能手机屏幕大且亮度高,关灯后的手机屏幕在黑暗中特别明亮,近距离观看,高能强光直射眼睛,屏幕上不断改变的光影会对眼睛造成持续刺激。当我们的眼睛不断地捕捉这些光影时,为了看清楚眼睛会非常努力地收缩

睫状肌,调节晶状体的形状。同时,我们用胳膊举着手机这种不稳定的姿势不能保证眼睛和屏幕之间保持固定的距离,需要控制眼球的肌肉不停地调节,时间久了就会加重眼睛的负担,使眼睛特别疲劳。在黑暗的环境下,如果手机亮度过低,我们很难看清屏幕,同样也会引起视疲劳。长此以往就会导致视力下降,形成近视或造成近视度数加深。

危害二:造成干眼症

我们长时间盯着手机屏幕时,每分钟眨眼的次数就会不自觉地降低,引起泪液分泌减少和泪液成分的改变,泪膜的稳定性和角膜上皮的完整

性就会遭到破坏,难以维持眼球表面的滋润度,长期下去容易形成干眼症,使我们眼睛出现畏光、干涩、酸胀、疲倦、异物感等不适症状。

危害三:诱发青光眼

昏暗的环境下,手机光线对眼睛的强烈刺激会造成瞳孔长时间扩张,尤其是对于存在眼前节解剖结构异常,如浅前房、窄房角的人群,很容易引起眼内前后房的房水循环通路阻塞,眼压也会随之升高,诱发青光眼。青光眼会造成视力下降、视神经损伤和视野缺损,如得不到及时有效的治疗,甚至会导致失明。

危害四:形成视力偏差

长期的近距离用眼会引起近视。在我们看书写字时,书本对于两只眼睛的距离基本是相等的,这样双眼近视度数差不多相同。可是晚上玩手机就不一样了,大多数人不用会一个标准姿势双手举着手机,我们往往习惯于侧躺着看手机,这样会使单侧眼周的神经和血管受压,形成左右眼视力偏差或斜视。

总之,熬夜玩手机,尤其是睡前关灯玩手机会对眼睛造成不可逆的伤害。为了眼睛的健康,请牢记以下几点:不在黑暗的环境下看手机,我们可以打开小夜灯,降低手机

屏幕和环境之间的亮度差异;临睡前看手机时可以开启夜间护眼模式,让屏幕保持适宜的亮度和色彩;我们看手机的时间最好不要超过半小时;眼睛与手机的最佳距离保持在30厘米左右;同时要注意不要侧躺着玩手机。在日常生活中,我们要养成良好的用眼习惯,如果您出现视力下降、视野缺损、眼睛干涩等不适症状,切勿盲目用药,请第一时间到正规医院进行诊治。



联系电话:18603754077