

# 国生堂中医

看中医·到国生堂

## 小伙子容易罹患“不死癌症”—— 强直性脊柱炎

文/侯阿贵

强直性脊柱炎目前全世界仍未有确切病因,临床上有推测病因有以下几种:一是疾病出现家族性聚集现象。可能与基因有关;二是儿童期的感染。三是受过一些外伤,也可能得病。临床发现强直性脊柱炎多发于男性青少年。固生堂名医、广东省中医院推拿科主任吴山指出,只要坚持正确治疗、保持良好心态,可将强直性脊柱炎对生活的影响降到最低。

### 辨别:小心误诊为腰椎间盘突出

强直性脊柱炎(AS)是以骶髂关节和脊柱附着点炎症为主要症状,是人体内分泌或者免疫系统发生问题而产生的疾病。

临床上,很多人会把它与腰椎间盘突出甚至痛风混淆起来。吴山主任表示,强直性脊柱炎是由炎症引起的。吴山主任表示,轻度的强直性脊柱炎会造成脊柱的硬化和纤维化。严重的会影响眼睛、肺部、肌肉等,有时候身体会变得动不了。如果脊椎变形,挤压到心肺等器官运转,就要考虑通过手术治疗。

### 治疗:早期干预疗效会更好

对于强直性脊柱炎,最主要的是保持良好的心态,不要太过焦虑。吴山主任认为,对于强直性脊柱炎,传统中医中药治疗效

果很不错。强直性脊柱炎病人到了一定的年龄就不会再发展,只是影响活动而已。不过他同时强调,患者如果早期发现症状,在疾病只发生在腰骶部的时候进行干预,疗效会更好。发展到晚期就比较麻烦,因为疾病已经侵犯到身体很多部位。比如视力模糊,就是疾病进展,关节融合已经到了颈椎了。

### Tips:注意事项

- 一、保持良好的姿势,不要做激烈的体力劳动。
- 二、工作一个小时就要站起来活动一下。
- 三、不要熬夜,枕头不要垫得太高。
- 四、强直性脊柱炎在气温低的时候,症状加重,所以秋冬一定要保暖。
- 五、多喝水,多吃水果,晒太阳,尽量避免感冒发烧。

### 名医简介 吴山

广东省中医院推拿科主任医师,广州中医药大学博士生导师。广东省重点推拿专科带头人,国家推拿技术协作组组长。

**擅长:**脊柱骨关节病、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄、腰椎间盘突出症、进行性膝关节炎、踝关节扭伤、肩关节脱位复位等。

**出诊医馆:**周四上午 固生堂广州海珠分院

# 饮食控制降尿酸 还是得用药

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 简文杨

“得了高尿酸,需要治疗吗?我才不想吃药咧。”每年在体检中发现大量的高尿酸患者,很多人觉得不痛不痒,照吃照喝,最后直到痛风发作,这才知道高尿酸的厉害。近日,风湿免疫科的专家表示,高尿酸会慢慢损伤关节、血管、肾脏……几乎全身的重要器官,因此一定要重视自己的尿酸水平,把尿酸控制在420μmol/L以下。

## 双腿全是痛风石,全因胃口太好

58岁的老李来自潮汕,一周前被家属抬着进入中山大学附属第六医院风湿免疫科入院,为啥不能走路呢?老李儿子说,因为他双腿、双脚上长满了痛风石,红肿肿痛、关节变形,根本没法下地。

记者在病房见到了老李,老李说起自己的高尿酸血症,一脸懊悔,“我这个病得了十多年了,最近两三年开始出现痛风石,因为全家都在做海鲜生意,所以吃海鲜就是家常便饭,时间长了,尿酸就高了,时不时还痛风发作。痛风发作时,脚痛就去当地诊所打一针止痛针,其实就是地塞米松,一种很便宜的激素。刚开始一年发作三四次,后来发展到一周发作一两次,这痛风结石也长得满腿都是,走不了路,这才上广州大医院治疗。”

中山大学附属第六医院风湿免疫科主任医师黄建林说,目前痛风病人已超过了7800万。高尿酸血症呈现高流行、年轻化、男性高于女性、沿海高于内地的趋势。

但是,很多高尿酸血症的患者往往缺乏对高尿酸的了解,未有进行正规的治疗,最终悔莫及。黄建林说,老李不仅有了痛风石,肌酐比正常值高三倍,处于肾功能不全的状态。再不治疗很有可能会患上尿毒症。

## 尿酸高,少不了药物治疗

看到了高尿酸血症触目惊

心的危害,就得立即行动,积极降尿酸。但是很多人觉得,我控制饮食就好了,不要吃药,吃药肯定有很多副作用。虽然想法很好,但是实际上却很难执行,往往是半途而废,没有效果。

### 高尿酸血症的患者每日饮食的一般原则:

食物类别	可食用
主食类	1、大米饭 2、4-6片面包
肉类	1、鸡蛋不超过两个 2、非痛风急性发作期每天可吃60-85克的瘦肉、鸡、鸭、鱼、牛肉、羊肉
奶类	1、3-4杯脱脂奶 2两大匙奶油
蔬菜类	每天1-2份绿色或黄色蔬菜
水果类	一份维生素C水果:橙子、橘子、番石榴等
淀粉类	一份中量的马铃薯
饮水	每天1500毫升以上,可以喝适量的咖啡和茶

看到了吗?一天除了吃2两左右的肉和两个鸡蛋之外,大部分是蔬菜、水果和主食。相信这样严格的饮食方案,是很多吃惯了大鱼大肉的高尿酸患者无法忍受的。

黄建林说,研究显示,即便是再严格的饮食控制也只能降低血尿酸60-90μmol/L,这对血尿酸大于420μmol/L的患者来说,很少有人能做到,因此,严格的饮食控制常常只是一个



理想的状态,实际生活中,几乎无法让高尿酸降到正常控制目标内。

另外,过度严格的饮食控制时,人处于饥饿状态,脂肪分解产生的酮体会阻碍血尿酸的排泄,间接使血尿酸水平增高。因此,严格控制摄入无法有效降血尿酸,因此,在降尿酸过程中,使用药物才是最有效的控制手段。

## 溶解痛风石,长期让尿酸降到300以下

既然降尿酸离不开药物,那什么时候开始药物治疗呢?黄建林说,当高尿酸血症合并高血压、高血糖、高血脂或者冠心病,在血尿酸大于420μmol/L时,即应开始降尿酸药物治疗,应把血尿酸严格控制在360μmol/L以内。对于痛风患者,血尿酸降到300μmol/L以下。

降尿酸的治疗效果是显而易见,而且痛风石也可以逐渐消除。不过需要强调的是,降尿酸是一个持续的过程。黄建林说,维持尿酸长期达标,才能治愈痛风。因此专家建议痛风患者一个月就应该复诊一次,高尿酸患者3-6个月也应复诊一次,查一查尿酸的水平。因为研究显示血尿酸<300μmol/L患者,一年后痛风复发率不到10%,而>420μmol/L痛风发作显著上升达40%,是<300μmol/L患者的4倍,也就是说血尿酸越低,痛风复发率越低,英国风湿协会痛风指南建议痛风控制目标为:血尿酸<300μmol/L,有利于痛风石的溶解。

**邓老凉茶**

国医邓老 养生凉茶

## 高血压老人假期出游,悠着点

文/记者 陈辉

国庆长假将至,不少家庭都有出游计划。广州中医药大学第一附属医院主任中医师单继军提醒,老年人特别是本身有心脑血管病的老人,出游时行程尽量安排得不要过于紧凑,不要去太偏远的地方,常用药和急救药都要备足,以保证假期安全度过。

### 行程安排要“留白”

单继军主任医师介绍,老人出游,行程上不要过于紧凑,比如可以每天安排半天或多半天的行程,过度疲劳会使得心脑血管负担过重,导致意外机会增加心肌耗氧量增大。

行程从容的好处非常多,以要多喝水为例,这个季节空气干燥,血液黏稠度会增高,会增加脑梗、心梗等心脑血管意外发生的风险。因此老人出游一定要注意多喝水。可许多老人都有尿频的问题(特别是育前腺肥大的老人),这些老人在路上为了少去洗手间,甚至会选择不喝水。与其要他们一路奔波中一味督促他们喝水,不如让他们玩玩歇歇有半天时间,休息时好好补充下水分。

出游地点不建议选择过于偏远的地方,要选择有一定医疗资源保障的地点。这样万一发生心脑血管意外时,也可及时得到救治。

### 别过饱、别用力解便

单继军主任医师提醒,要预防心脑血管意外,老年人还要注意不要“用猛力”,比如要尽量

### 专家简介:单继军

广州中医药大学第一附属医院主任中医师,从医40年,在医教研方面有丰富经验,尤其擅长高血压、冠心病、心律失常、心脏瓣膜病变、心力衰竭以及高脂血症、动脉硬化、脑血管病变等心脑血管疾病的预防和治疗,对这些疾病平时的日常调理保健也颇有心得。

**出诊地点和时间:**广州中医药大学第一附属医院岭南名医门诊(周二下午)紫和堂德和中医门诊部(周一、周五下午)

如有疑问,请在后台留言,紫和堂专家将为您解答。

避免憋气猛力用力提重物(行李如果比较沉重,在搬动时尽量请别人帮忙提),避免用力解便(旅途中要多吃蔬菜水果,平时便秘的随身携带通便药,预防便秘)。各地风味小吃很多,老年人尽量

避免吃过硬。此外还要注意保暖。本身有心脑血管疾病的老人,出门前要备足药。除了常用药之外,最好也要带上急救药,如速效救心丸、麝香保心丸、复方丹参滴丸、硝酸甘油等。

单继军主任医师建议,这个季节容易燥热伤阴,老人出游时容易上火,可以在茶里适量加些枸杞、决明子、菊花,有清热养阴、平肝降火的功效。血脂高的老人还可以加些山楂。

## 九月金秋,润燥养肺,以形补形

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

九月金秋,仲秋之际,南方地区恰逢一个接一个的台风造访,天气变幻,暑热秋凉之间,人们咽干肺燥,容易引发呼吸

道疾病。广州市第一人民医院药学部药师黄春和特别推荐罗汉果玉竹百合猪肺汤,清热润肺,以形补形相当不错哦。

**推荐食疗方:**罗汉果玉竹百合猪肺汤

【材料】  
罗汉果1/3个,玉竹30克,百合30克,猪肺1副,南杏仁10克,生姜3片,盐适量。(4-5人份)

【做法】  
1、将猪肺灌以清水,使整个膨胀,然后用力把水挤出,反复数次,直至冲洗干净猪肺里的血水,再把猪肺切成小块,焯水捞出洗净浮沫备用。  
2、罗汉果、玉竹、百合、南

杏仁洗净备用。  
3、将猪肺、罗汉果、玉竹、百合、南杏仁、生姜等材料一起放入汤锅,武火煮沸后转文火煮1小时,食用前加适量盐调味。

【功效】  
清热润肺,止咳利咽,生津

养阴,滑肠通便,养心安神。黄春和说,罗汉果性凉,味甘,归肺、大肠经,是药食两用的名贵中药材,日常食之,润肺化痰,养胃润肠,有防治冠心病、动脉粥样硬化之功效,还是护嗓佳品。玉竹性微寒,味甘,归肺、胃经,擅滋阴润肺、生津消渴,可改善秋季咽干燥渴症状。

百合性寒,味甘,归心、肺经,具有清肺润咳、滋阴润燥、清心安神之功效。猪肺性平,味甘,清热润肺,另辅以南杏仁,可添止咳平喘之功效。

本汤品适用于阴虚肺热、口渴燥咳、咽痛声哑、胃热肠燥、大便干结、健忘失眠等人群,而脾胃阳虚、大便溏、痰多苔厚腻者应忌食。



## 秋分,经常按揉这个部位养生有益

9月23日秋分,正好处在秋季的中期。此时,北方开始步入深秋,而南方也进入真正意义上的秋天。“白露秋分夜,一夜冷一夜”,气候从热到凉的转变逐渐突出,广东省中医院珠海医院治未病中心成杰辉主任中医师指出,此时中医养生以适应气候变化,注意早晚寒凉为重点。

### 防:早晚保暖防秋泻

秋分过后,“一场秋雨一阵凉”,实现了气候从热到凉的转变,平时体虚,机体免疫力较差的人群,对气候变化的适应能力不

足,风寒之邪猝不及防,很容易引起伤风感冒,而有慢性咳嗽、哮喘等病史的患者可能旧病复发,患有高血压、冠心病等疾病的患者若疏于防范可能加重病情。

秋分时节,老人、小孩、患者以及素体虚弱之人更应注意气候变化,应当密切关注气温情况,适时添加衣物。

值得注意的是,秋分节气前后是秋季腹泻的高发时期,尤其好发于6个月至2周岁的婴幼儿。

预防秋季腹泻,除了加强饮食及个人卫生外,应当注意脐周的保暖。中医认为,睡眠时应注意的人群或是幼儿、老人,近期出现腹痛、腹泻的人群更不宜多吃。另外,在服用降压药期间,吃柚子或饮用柚子汁,可能产生血压骤降等严重的毒副反应。所以,不要用西柚汁或柚子汁送服药物,也不要吃了药又马上吃柚子。

吃完柚子,柚子皮不要扔,它除了可以放在冰箱除臭,还可以用来煮汤。一般留取鲜柚子皮约1/4个,切小块,配以杏仁、贝母、银耳各10克,加适量水炖煮至烂,兑入适量蜂蜜搅匀,早晚服用。适合那些咳嗽痰黏难吐、口干,或吸烟人群。

### 明星的牙齿为何雪白

你在广告中看到的那种唇红齿白的效果,其实大多是后期通过电脑修图软件处理生成,并非真的用牙膏刷出来的。

还有一部分明星的牙齿看上去很白,有可能是做了牙齿美白的治疗。邱小玲医生介绍,如果想让牙齿变得洁白如雪,医学上是有方法的,比如牙齿漂白、牙齿贴面、全冠烤瓷牙等。这些方法对牙齿都有不同程度的损伤,所以如果你不是因为职业需要,或对牙齿的雪白度要求非常高,并不建议接受牙齿美白治疗。

## 吃柚子,这些事你不一定知道

中秋之后,柚子上市。在《本草纲目》中记载:柚子味甘酸、性寒,具有理气化痰、润肺清肠、补血健脾等功效,《日华子本草》载柚子:“治妊娠人食少并口淡,去胃中恶气。消食,去肠胃气。解酒毒,治饮酒人口苦”,能治怀孕孕少、口淡、消化不良等症,能帮助消化、除痰止渴、解酒除口气。

现代医药学研究发现,柚子肉含大量的糖类物质,还含有丰富的维生素B1、维生素B2、维生素C、烟酸、亦含丰富的钙、磷、铁,这对于孕妇有效地预防

贫血和胎儿发育也有很好的促进作用。

广州医科大学附属第二医院中医科副主任中医师郑艳华提醒,柚子虽好,但并不适合空腹吃。柚子偏于寒凉,为生冷之物,空腹吃或过量吃,易损伤脾胃。多吃也不合适,中医认为水果湿性重,如果无法正常排出去,会导致人体的阳气受困,尤其是脾阳受困,导致脾的功能失常,运化不利。

郑艳华建议,吃柚子,应该在饭后食用(如午饭后,间隔一段时间更好),一般一天不要超过1/4个。而脾胃虚寒

其深部的牙本质的黄色也更容易透过而呈淡黄色。  
小宝宝的乳牙为何是雪白的?邱小玲医生解释,这是因为和恒牙相比,乳牙的钙化程度低,透明度不高,所以会更加白,但是硬度也会比恒牙差。

### 年龄越大牙齿为何越黄

邱小玲医生解答,一是因为随着年龄的增长,牙釉质在此过程中被磨损,修复性牙本质形成,而修复性牙本质颜色比原有的牙本质更黄,导致牙齿看上去比以前黄,但这并不影响到牙齿的功能。

牙齿变黄还有另外一种可能是外源性着色。外源性着色与口腔卫生和饮食习惯息息相关。茶、咖啡等食物或烟草中的色素容易沉积在牙齿表面,使牙齿颜色加深。另外,长期使用某些

## 我的牙齿怎么刷也刷不白? 真相是……

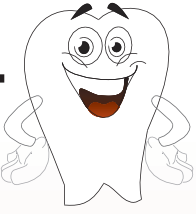
文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 江庆娥 李桂花

在电视上我们经常能看到牙膏广告中的“主角”总是牙齿白得闪亮瞎眼,大量的明星们也常常是牙齿雪白。作为普通人的你和我,每天坚持早晚刷牙,为何牙齿仍无法变得雪白?是牙膏、牙刷选错了?为何刚洗了牙,牙齿看上去仍不能洁白无瑕?真相是……

### 健康的牙齿本来就是淡黄色

南方医科大学口腔医院(广东省口腔医院)综合科副主任医师邱小玲说,其实人的健康牙齿是微微透一些黄色的。这是因为牙齿最外层叫牙釉质,它是一个半透明的结构,内侧叫牙本质,呈淡黄色,其透过牙釉质呈现出来的是微微发黄的颜色,这也是一个健康的颜色。

越健康的牙釉质钙化程度越高,其硬度也越高,这样的牙釉质更透明,



央企保利养老机构  
保利广州中科和熹会

月费低至  
**4600元/月**  
(已含床位费、餐费、护理费)

**5天**  
体验试住限时进行中

医保定点机构  
温馨舒适的居住环境

长护险定点机构  
照护服务标准化

三甲医院绿色通道  
医养结合医务室

专业适老化设施设备  
专业康复理疗

地址: 广州市黄埔区揽月路103号保利中科广场C座  
交通: 地铁6号线滘岗站B出口, 沿路行走600米即到  
体验热线: 020-82109999转“0”/15626208613

本广告仅作为项目展示, 不作为要约邀请, 买卖双方权利义务以最终签订养老服务合同为准。

广告