

“一朝被蛇咬 十年怕草绳”。痛风之痛刻骨铭心,越来越多人对高尿酸血症和痛风有了认识并积极预防。然而近年来,又见到不少人将尿酸和痛风的认识走向了另一个极端——矫枉过正。

中山大学附属第一医院风湿免疫科杨岫岩教授指出:不重视血尿酸导致痛风属于无知,但因为担心尿酸值超标,这也不敢吃那也不敢碰,戒备过度,同样是不科学的。那么,如何科学看待血尿酸值呢?且听专家如何说。



怕痛风,血尿酸稍高,啥都不吃不喝?没必要!

受访专家/中山大学附属第一医院风湿免疫科杨岫岩教授 文/图 羊城晚报记者 陈映平

聚餐时有人为何只当看客而不吃?

杨岫岩教授告诉记者,一次朋友聚餐,席间,有位朋友的夫人不喝汤,不吃肉,不喝酒……别人吃得热火朝天,她却几乎一直呆坐一旁看别人吃,偶尔夹一根青菜。问其缘由,答曰:上月体检报告出来,写着“高尿酸血症”,(尿酸值 390umol/L)。把她吓得不轻,因为体检中心的医生告诉她,血尿酸正常值上限是男性 420umol/L,女性 360umol/L,390umol/L 已经超标,达到了高尿酸血症的诊断。于是她下决心严格忌口,防止患上痛风。

不是血尿酸超过正常值就一定会患痛风

杨教授指出,虽然血尿酸增高是痛风的主要原因。但对于大多数人而言,轻度高尿酸血症对健康并无影响,而且,并不是血尿酸超过正常值就一定会患痛风。有研究资料显示,长期血尿酸

值保持在 420umol/L 以下者,患痛风的概率为 0.1%;在 420-540umol/L 者,患痛风的概率为 0.37%-0.5%;血尿酸值超过 540umol/L 者,患痛风的概率为 7.0%-8.8%。

有 30 多年临床经验的杨岫岩建议:无症状的高尿酸血症,如果血尿酸值在 500umol/L 以下,不必太过在意;血尿酸值在 600umol/L 以下,要注意调节饮食,控制高嘌呤、高果糖、高酒精饮食;超过 600umol/L 者,可以每 2-3 日口服一粒降尿酸药,然后把服药的剂量调整到让血尿酸维持在 500umol/L 以下就可以了,不必强调一定要降到正常值。

为什么血尿酸正常值男女有别?

为什么血尿酸正常值男女有别?杨教授解释,由于雌激素有促进尿酸排泄的作用,所以育龄女性的血尿酸普遍低于男性。医学上血尿酸的正常值是根据健康人群血尿酸的均值和标准差来确定的,所以女性 360umol/L,男性 420umol/L。

杨岫岩教授指出,虽然正常值男女有别,但是尿酸在血液中的溶解度是一样的。这就是为什么痛风主要发生在成年男性,而到了老年时,痛风的发病率则趋向于男女平等。上述那位女士,血尿酸值才 390umol/L,距离痛风发作还远着呢,大可不必严格忌口,完全可以按照平时的饮食习惯,肉照吃、汤照喝、酒照饮,不要暴饮暴食就是了。

痛风发作过,尿酸值要控制在“达标值”

杨教授提醒,对于曾经发作过痛风的患者而言,血尿酸值降到“正常值”远远不够,而是要使血尿酸值长期保持在“达标值”。即是,有过急性痛风发作者,需要控制并保持血尿酸值在 360umol/L 以下,才可以防止痛风反复发作;而有痛风的慢性痛风患者,血尿酸值要控制在 300umol/L 以下,才可以使痛风石慢慢缩小或消失。这两个数值都远远低于通常所指的血尿酸正常值的上限 420umol/L。

经常感冒?试试这四款汤水提高免疫力!

参芪炖鹧鸪
材料:红参 10g、北芪 15g、鹧鸪 2 至 3 只
特别提醒:参一般是采用红参,因为红参对于强壮身体有比较好的效果。但是有的人虚不受补,在这个情况下就可以用党参代替红参;而有的热性体质的人就可以用西洋参来代替红参,都是不错的选择。

洋参双龙汤
材料:西洋参 10g、五爪龙 100g、龙骨 500g。
特别提醒:洋参就是西洋参,双龙就是五爪龙和龙骨,五爪龙就是我们通常说的五指毛桃,龙骨就是我们经常用来煲汤的猪脊骨。五指毛桃有健脾益气的功效,煲的汤也比较香浓。购买时问一闻有没有五指毛桃的香气。正货或者是新鲜的,它的香气都会比较浓。

白花核桃猪肺汤
材料:白果 6 颗、无花果 15g、核桃仁 15g、猪肺一副。
特别提醒:核桃仁有补肺益肾的功效;白果有毒,煲汤的过程中受热,毒就会被破坏。

沙参百合炖白鸽
材料:沙参、百合各 30g,杏仁、陈皮各 5g、白鸽 1 只。
特别提醒:白鸽在选购时老鸽比乳鸽的功效要好。

本版制图/王军

“好”体重如何养成?这本权威小册子告诉你答案!

日前,由中国学生营养与健康促进会指导、广东省绿瘦慈善基金会主办的《“长颈鹿行动”青少年体重管理健康公益手册》发布会在广州举行,该公益手册旨在帮助学生、家长、老师等在“饮食、运动、情绪、作息”四大领域掌握科学的青少年体重管理知识。相关数据显示,我国 6-17 岁儿童青少年超重率为 9.6%,肥胖率为 6.4%,二者相加为 16%。青少年超重肥胖易延续至成年期,将增加青少年成年后患高血压、糖尿病等慢性疾病的风险。青少年如何科学管理体重?作为手册的指导专家之一,中山大学公共卫生学院营养学系系主任朱惠莲指出,好体重应该是“吃出来”“动出来”“乐出来”

“睡出来”的。其中,饮食决定了摄入能量的多少,运动则不仅对消耗能量有帮助,还能增强体内肌肉的含量,提高身体调节代谢功能从而降低肥胖发生率。而情绪和作息则会对青少年的神经中枢、激素调节甚至心理都产生影响,从而影响体重。好体重如何“睡出来”?“我们建议小学生每日的睡眠时间不低于 9 小时,中学生不低于 8 小时。养成规律的作息也很重要,青少年一般建议在 21-22 点睡觉,早上 6-7 点起床。”朱惠莲举例道,为保障晚上睡眠质量,还建议青少年在白天保持 60 分钟的中高强度体力活动,且睡前 1 小时限制使用电子产品。对于已经超重肥胖的青少年,册子

中建议,应主动科学地安排膳食与运动。其中,“为了减轻关节的压力,大体重青少年在开始运动时应该选择非承重运动,如游泳,避免爬楼梯、跳绳等运动。”绿瘦相关负责人表示,此次携手多位专家学者联合推出的健康公益手册,旨在用传输理论知识和引导时间记录相结合的方式,让青少年时时、处处可学习到体重管理相关知识。据了解,“长颈鹿行动”青少年体重管理公益项目自 2017 年启动至今,已经走进 12 省 13 市 100 所小学,为 16870 名青少年和 690 名家长传授健康管理知识,体重管理训练营已协助 31 名大体重青少年累计减重 247.3 斤。

《揭开皮肤“病”的真相》 来电申领

想知道科学、合理的改善和解决皮肤病的方法吗?由著名皮肤病专家田原教授撰写的《揭开皮肤“病”的真相》一书正式出版发行,揭示了皮肤顽疾的真正致病根源。

该书通俗易懂,图文并茂,实用性强。从皮肤病患者的饮食、心理、防治、护理等方面的医学常识入手,运用了大量的临床案例,介绍多种皮肤病引起的原因和解决方法,读者可从中获得相关的知识。通过阅读《揭

开皮肤“病”的真相》,很多疑问您都能从书中找到答案,了解以前不知道的防治方法。为了普及皮肤病治疗常识,本次活动纯属赠阅性质,不收取任何费用。现在,只要你拨打申领热线,一花一分钱,书籍即可送到你家,由于印刷数量有限,发完为止。

中国医药科技出版社 CIP 数据核字(2010)第 151069 号
申领热线 400-178-5525
东营佰康生物科技有限公司 书号 ISBN978-7-5067-4721-9 广告

德润门诊

风湿病·大咖谈

权威专家风湿科普 5

为何总是反复流产? 专家:警惕抗磷脂综合征

受访专家/广州医科大学附属第三医院风湿免疫科主任医师 张建瑜 文/羊城晚报记者 余燕红

案例:反复流产的原因是“它”

2015 年 7 月,怀孕 8 周的黄女士出现阴道流血,B 超提示胚胎停育。而 2 周前,黄女士的 B 超报告明明还写着“胚胎存活”!胚胎停育让黄女士沉浸在悲伤中。

2017 年她再次怀孕,然而命运仿佛要和她开玩笑,孕 6 周、8 周时 B 超报告都提示“无胚芽胎心”!妇科医生安排了清宫和绒毛膜染色体检査,染色体检查没有异常!小两口进行染色体检查都正常!找不到原因,没有任何对策。

2 次妊娠失败让黄女士几近崩溃,就在她即将绝望之际,一个姐妹提醒她要注意是否存在免疫问题。于是,2018 年 7 月,黄女士来到了广州医科大学附属第三医院风湿免疫科门诊进行咨询。

经过详细问诊,发现黄女士近几年患有“神经性皮炎”。一周后,黄女士的检查报告提示:血液中存在狼疮抗凝物!抗心磷脂抗体明显升高!导致她 2 次胚胎停育的罪魁祸首终于露出原型,那就是——抗磷脂综合征(APS)。

什么是抗磷脂综合征(APS)?

张建瑜介绍,抗磷脂综合征是一种非炎症性自身免疫病,临床上以动、静脉血栓形成、病态妊娠(习惯性流产/胎停/试管失败和中晚期死胎等)和血小板减少等症候为表现,典型的 APS 会存在持续高滴度的抗磷脂抗体,但还有一些不典型的 APS 或者是抗磷脂抗体低滴度的 APS,各种各样的抗磷脂抗体常常会导致育龄期女性与各种不良妊娠相遇……而专门针对宝宝及宝妈的 APS 在医学上称为产科抗磷脂综合征。

那么,抗磷脂抗体是如何导致胎停等不良

妊娠的呢?张建瑜分析如下——

1)与卵巢组织和子宫内膜磷脂成分结合,导致卵子缺陷,并使子宫内发生免疫炎症反应,破坏受精卵着床或使着床的受精卵发育不良;

2)作用于血管内皮细胞和血小板膜上的磷脂,损伤血管内皮,绒毛血管病变和胎盘血管内广泛的微血栓形成,造成不良的妊娠结局;

3)作用于滋养细胞表面抗原,影响绒毛及细胞滋养层的浸润,影响受精卵着床。

以上单个或多个因素导致胎盘的功能下降、自发流产、早产和胎死宫内!

可恶的 APS,要防治它并不难

张建瑜表示,针对抗磷脂综合征的治疗方案并不复杂,可以通过阿司匹林、低分子肝素预防血栓形成、改善胎盘供血,就能救治胚胎。根据病人的不同情况,会加上一些调节免疫的药物,例如泼尼松、羟氯喹、丙球等。

根据黄女士的情况,专家给黄女士的备孕方案是:阿司匹林+羟氯喹+甲泼尼龙,一个月后在黄女士排卵后开始打低分子肝素,2018 年 12 月,黄女士第 3 次怀孕,整个孕期,风湿免疫科密切监测黄女士的各项指标,及时调整抗凝药物。

这样,黄女士顺利通过了孕期的 NT(颈项透明层)检查、大排畸(一项针对胎儿发育的各项指标来排查畸形的检查)……2019 年 8 月 27 日晚,经过风湿免疫科和产科携手努力,31 岁的黄女士于广医三院顺利诞下一体重 3.3 公斤的男婴,母子平安!

生活中可能与黄女士有类似情况的朋友并不少,因为没有准确找到病因而耽误了救治宝宝的宝贵时间,反复不良妊娠也会对自己的身心健康带来一定压力。故张建瑜提醒,当出现不明原因的血栓、习惯性流产、不孕不育等,应尽早到医院进行免疫方面的筛查。

宝宝的到来总是让人欣喜若狂,然而失去宝宝却令人悲愁垂涕。在风湿免疫科门诊,经常碰到一些愁眉不展的育龄期女性,她们因反复流产或者多次人工辅助生殖失败而不能实现妈妈梦。广州医科大学附属第三医院风湿免疫科主任医师张建瑜提醒,当出现不明原因的血栓、习惯性流产、不孕不育、移植后不着床、反复胎停并警惕抗磷脂综合征,一定要及时进行免疫方面的筛查。



张建瑜简介:

广州医科大学附属第三医院风湿免疫科主任,医学博士,硕士生导师,从事临床工作二十余年。兼任广州市医学会风湿病分会常委、广州市医师协会风湿病分会副主任委员等。

擅长:诊治不明原因反复流产、胎停、不孕、胚胎移植失败,使妊娠结局明显改善;对免疫性不良妊娠、抗磷脂综合征、妊娠组织病合并妊娠的管理具有丰富临床经验;擅长风湿病的诊断及治疗,如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎、干燥综合征、血管炎、痛风及不明原因发热、关节肿痛等诊治。



扫码关注公众号 获取更多健康资讯

美妙的乐章,华美的舞姿,欢乐的海洋 欢乐羊城艺术盛典现正举行

近期,由羊城晚报品牌传播中心主办、羊城晚报老友记俱乐部承办的“欢乐羊城艺术盛典”大赛火爆进行。活动以展示社区居民的美好生活为目的,彰显传统文化特色为主线,丰富离退休长者精神生活为宗旨,希望鼓励更多的长者积极参与健康活动,建设更加健康、和谐、文明的社会氛围。



本次比赛从 9 月份正式启动,一推出即受到社会各界广泛关注,报名踊跃,仅两天时间比赛名额即报满。各场初赛目前已陆续展开,各参赛团队贡献出一场精彩的文化艺术盛宴,精彩纷呈:轻袖拂华妆,最美旗袍珊瑚艺术团,给观众展现优美的旗袍秀《语花蝶》;广州雪花艺术团的团友带来经典又好听的“洪湖水浪打浪”,轻柔的女声交织在一起,让人仿佛置身于洪湖湖面上泛舟;省老科协艺术团则给大家带来一曲女声四重唱《芦花》,曲调悦耳,婉转旋律述衷肠……。比赛现场欢声笑语,精彩不断,处处洋溢着幸福和喜悦。“欢乐羊城艺术盛典”活动举办得到了社会各界大力支持,包括琶洲街道办事处、琶洲街文化站、琶洲建设者之

家、广州市广爱社会工作服务中心、江海街道文化站、石牌街社工服务站、石牌街长者服务中心、猎德街长者服务中心、百悦百泰(番禺)城市颐养中心、广东泰成逸园养老院、越秀银幸颐园(赤岗)养护院等单位、机构积极参与了本次活动。欢乐羊城艺术盛典活动决赛将于 10 月 19 日下午举行。本次活动由“羊城晚报老友记俱乐部”承办。羊城晚报老友记俱乐部是《羊城晚报》属下机构,旨在为中老年退休群体提供一个开心快乐的互动平台。俱乐部提供一个热爱生活、积极向上的老友记。俱乐部口号是:老友记,一起玩,更开心!加入俱乐部,可以参与各种各样的活动:包括旅游采风、户外摄影、艺术交流、文学沙龙、健康养生讲座等。全力为丰富

长者的闲暇时光,认识更多志同道合的朋友服务!

如想了解本次活动更多精彩详情或加入老友记俱乐部,可在办公时间电话:020-87133507、87133380,或扫以下二维码关注

