

健康大使 科普专栏

健康人人参与 八闽代代受益

林顺平

主任医师

福建医科大学附属协和医院
风湿免疫科邀您一起关注
“福建卫生报”天天肉汤、奶茶
17岁男生尿酸超标

因为马上要高考,小张的妈妈每天都给小张准备肉汤,补充营养,而且每天都不重样。除此之外,小张每天还习惯性地喝1~2杯奶茶。

这样的饮食习惯持续了半年。随后,在一次体检中,一向健康的小张被查出尿酸高达600umol/L,把妈妈吓坏了。

福建卫生报健康大使、福建医科大学附属协和医院风湿免疫科主任医师林顺平排除了小张慢性肾脏疾病等方面的问题后,认为小张目前尚无高尿酸血症相关的临床症状,且有明确的不良饮食因素,可先控制饮食,辅以运动,并短时间内服用排尿酸药物。

两个月后,小张的尿酸水平逐渐回归正常。

林顺平主任解释,饮料、奶茶等饮品含有大量果糖,长期大量饮用会抑制尿酸的正常排泄,就会导致尿酸飙升;而高汤当中含有的嘌呤物质比较高,过量摄入体内也会让身体代谢负担加重,导致尿酸居高不下,增加痛风的风险。

“不少二三十岁的年轻人被查出高尿酸,尤其是办公室一族!”林顺平说。研究发现,每天久坐超过8小时的人,患者痛风的几率是正常人的2~3倍还多。因此,平时就算再忙碌,也要起身活动一下。

□本报记者 陈坤

不久前,17岁的小张(化名)被妈妈着急地带到医院风湿免疫科找医生:在一次体检中,小张被查出尿酸高达600umol/L。医生认为,这跟妈妈每天为他制备的考前“营养大餐”有关。

随着国民超重、肥胖等引发的代谢紊乱日渐增多,在健康体检中发现血尿酸水平增高的人数呈逐年增长的趋势,尤以男性为主。

最新统计,中国已有1.8亿多高尿酸血症患者。

为了让大众更深入了解和重视高尿酸血症,把每年的4月20日定为“高尿酸血症日”,让大家牢记高尿酸血症的诊断标准:420umol/L,从而积极开展早期干预,预防可能继高血压、高血糖、高血脂后“第四高”(高尿酸)带来的痛风、心脑血管疾病、肾脏疾病、代谢综合征的发生和发展。

41岁男子痛风20多年
入院数小时后离世

在林顺平的电脑里,一个文件夹专门存放了各种痛风病人的病历资料。其中一个病人让他至今印象深刻。因为那个病人在入院不久就去世了。

这名男子是泉州石狮人,才41岁,关节痛的毛病却有20多年了。平时痛起来就买止痛药,不痛了就停药。查体时发现,病人的双手明显变形,手背、手指布满大小不等的痛风结节,骨头已被侵蚀,形成所谓的“望远镜手”。

检验结果显示,肾功能明显损害,已达到尿毒症情况,随时都可能心脏骤停。

医院紧急为他开通绿色通道,紧急治疗,可没过多久,病人还是离世了。

“这类病人在基层很多,也代表了病人在治疗过程中的很多误区。”林顺平说。

首先,是吃药的问题。痛风是一项慢性病,需要长期服药,控制病情。然而,很多病人以为,只有关节痛才

吃药,好了就可以不吃,导致病情反复。目前,仅有少数病人病情管理得当,可以停药。大部分病人需长期服药。

其次,高尿酸血症的危害不仅仅只有痛风,它还会影响肾脏、心血管、中枢神经等。降尿酸,是为了保护全身重要脏器。

提醒
一经确诊高尿酸血症,不管有无痛风发作,都要给予生活方式干预治疗。

不规律服药,天天熬夜玩游戏
年纪轻轻,为何肝功能衰竭

□本报记者 陈坤

22岁小伙竟然患上急性肝衰竭

22岁的小张(化名)大学毕业后一直没找工作。天天在家宅着,熬夜玩游戏。一天,他突然出现食欲不振且嗜睡的情况,且排出的尿液都黄得像浓茶一样。

慢慢地,小张发现自己全身皮肤变黄,这才赶紧就医。小张被诊断为急性肝功能衰竭。情况危急,若不立即治疗,小林随时可能陷入肝昏迷,出现生命危险。

这是此前,福建医科大学附属协和医院器官移植中心主任蔡金贞接触的一个例子,小张最终顺利接受了肝移植。

年纪轻轻的小张为何突然出现急性肝功能衰竭?

结合其他检查结果,医生认为,生活不规律,长期熬夜让小张身体免疫力下降。而导致小张肝功能衰竭的“元凶”,是他有22年的乙肝病史,长期不规律吃药。

长期应酬诱发肝衰竭

在我国,引起肝衰竭的主要病因是肝炎病毒(尤其是乙型肝炎病毒),其次是药物及肝毒性物质(如酒精、化学制剂等)。

去年8月,福建协和医院成立器官移植中心,骨干成员均在全国知名移植中心工作15~20年。中心副主任医师吴斌就曾接诊过不少因喝酒不适量导致肝衰竭的例子:“应酬,尤其是生意人,天天白酒下肚。一些患者入院前已经属于酒精性肝硬化失代偿期,到院时,被检查出急性肝衰竭,手术希望很渺茫。而这类人往往是家庭顶梁柱,倒下后就会导致一个家庭的不幸。”

得了乙肝,要养成良好的生活习惯

我国是个乙肝大国。据不完全统计,我国先有乙肝病毒携带者1亿多。吴斌医生提醒,得了乙肝,一定要养成良好的生活习惯,清淡饮食,不吸烟酗酒,不熬夜,如果有指征抗病毒,一定要坚持抗病毒治疗。

很多患者没有规律体检,等发现是肝癌中期甚至是晚期而失去了良好的治疗机会。因此,定期体检,是保证生活质量的有效手段。对于有肝病基础的高危人群,尤其是中年人,应该保持足够的警惕性,最好每3个月进行一次肝功能、肿瘤标志物、B超检查,综合评价病情的发展,谨防肝炎变肝癌。

□本报记者 林颖

近来,大学生昊昊很苦恼。因为半年时间里,他的嗅觉、味觉都没了。

他去了耳鼻喉科检查,发现偷走他味觉的元凶其实是筛窦炎鼻息肉,炎症导致了鼻黏膜水肿和鼻腔阻塞。

嗅觉和味觉相互配合

筛窦炎和鼻息肉怎么就把味觉给偷走了?

据省立医院耳鼻喉科主任医师陈婷介绍,筛窦炎是鼻窦炎的一种。当鼻窦炎发展到一定程度,出现水肿或鼻息肉时,就会把嗅觉传导通路全部堵住。不仅仅鼻窦炎,慢性鼻炎也会导致同样的问题。

也就是说,我们呼吸空气的时候,空气里的气味分子传到鼻腔的嗅觉区域,再传到大脑,能产生我们的嗅觉。如果这块区域被堵住,气味分子传输不了,就会出现嗅觉的减退或消失;长期的炎症,会导致嗅觉神经丝细胞水肿,嗅觉感受功能下降甚至丧失。食物的风味是嗅觉主导的,失去嗅觉的人,吃东西只能感受到单调的甜咸酸等,如同嚼蜡。

“重感冒时,我们能体会到。当鼻子堵住时,嗅觉就会减弱,吃饭也没胃口,吃什么

都提不起精神,因为嗅觉和味觉是相互配合的。”陈婷说。

如何寻回消失的感觉

“去除阻塞因素,嗅觉就能重新找回。比如通过手术切除鼻息肉,通畅鼻-鼻窦引流,或通过合适的用药让鼻腔黏膜的水肿消退,那么后期就有望恢复。”陈婷说。

若水肿时间较长,已经导致功能的减退或丧失,就很难再逆转。

注意预防、及时治疗

鼻窦炎应当及时治疗,以免迁延成为慢性炎症。尤其是过敏性鼻炎患者,到一定季节要及时用药,或者进行脱敏治疗。

上呼吸道感染会诱发或加剧鼻窦炎的发作,要注意防寒保暖,避免呼吸道感染。

戴口罩

可以给吸入鼻腔的空气加温加湿,让鼻腔保持湿润,防止出现炎症。

加湿器

天气干燥的季节,使用加湿器,缓解鼻腔、鼻窦干燥,减少鼻出血。

擤鼻涕 使出很大的劲儿,可能会把鼻涕带入咽鼓管,引发中耳炎。

洗鼻子

如果动不动就清洗,会破坏鼻腔内的微环境。尤其孩子不能洗太过,否则可能引发中耳炎。

鼻子的炎症,会偷走味觉和嗅觉