

痛风患者的食养之道

随着生活水平的不断提高,高尿酸血症与痛风这类代谢性疾病悄然兴起,给一些人的生活带来了困扰。接下来,让我们一起来了解高尿酸血症与痛风,让食养之道助你迈向健康。

认识高尿酸血症和痛风

高尿酸血症大家都很熟悉,它是嘌呤代谢异常引起的一种代谢性疾病,是痛风的病理基础。也就是说,高尿酸血症发展到一定程度就可能出现痛风,主要临床表现为关节反复出现红、肿、热、痛等症状。由于其发作时关节疼痛剧烈,病友们往往痛苦不堪。

高尿酸血症和痛风的食养建议

1. 食物多样,控制嘌呤

有高尿酸血症或痛风的病友们,建议低嘌呤饮食,同时食物要多样化,保证营养均衡。如:每天摄入的食物达12种以上,而每周摄入的食物达25种以上,包含谷薯、果蔬、肉鱼、蛋奶和坚果等。由于食物中的嘌呤

经人体代谢后会生成尿酸,所以要控制嘌呤摄入量。常见的嘌呤含量较高的食物有:动物内脏,如猪心、猪肝、猪腰子等;海鲜,如贻贝、生蚝、沙丁鱼等,建议尽量少吃。而嘌呤含量较低的食物可放心吃,如鸡蛋白、牛奶、果蔬等。另外,个别病友对大豆及其制品是否可以吃,存在疑问。虽然大豆的嘌呤含量较高,但由于我们人体对植物性食品的嘌呤利用率不高,且豆制品在加工过程中嘌呤含量会下降,如豆干、豆腐等,故可以适量食用。

2. 果蔬充足,奶水充足

新鲜的水果、蔬菜含有丰富的维生素和植物化学物,如维生素C、生物碱、黄酮类、酚酸等,可以促进尿酸的排泄,降低血尿酸水平,减少痛风发作的风险。故建议病友们多吃新鲜的水果和深色蔬菜,水果200~350g/d,蔬菜不少于500g/d。奶类中的乳蛋白亦有促进尿酸排泄的作用,建议每天饮用300ml以上奶或奶制品。多饮水可以促进尿

酸从肾脏排泄掉,故建议病友们在没有心衰、肾衰等需要控制液体量的情况下,每天饮水2000ml以上。优选温开水,爱喝茶或咖啡的病友,也可饮用淡茶水、无糖咖啡等。

3. 限制饮酒,控制果糖

很多高尿酸血症或痛风的病友都爱喝酒,但是需要注意的是,部分酒类含有较高的嘌呤,如黄酒、啤酒等。而且,酒精的代谢可以促进尿酸的生成,还会使血液中的乳酸升高,抑制尿酸的排泄,加重高尿酸血症,增加痛风风险。因此,病友们需要控制一下自己的酒瘾,尽量少喝酒。爱喝饮料的病友们需要注意,如含糖饮料、鲜榨果汁等饮料中含有较多的果糖,其具有潜在的诱发血尿酸升高的作用,应适当控制。

4. 科学烹饪,限制生冷

合理的食物烹饪方式有助于病友们降低血尿酸。不建议油煎、油炸、腌制、卤制等烹饪方式,建议低盐低脂的烹饪食物,如食盐少于5g/d,烹调油少于

30g/d,甚至少于25g/d。肉类建议焯煮后食用,可以降低肉中嘌呤含量。尽量不喝或少喝汤,尤其浓肉汤中嘌呤含量较高。不吃或少吃生冷食品,生冷食品容易引起关节中尿酸盐结晶析出,诱使痛风发作。

5. 吃动平衡,注意体重

研究证实,超重和肥胖是发生痛风的一个非常重要的危险因素,减轻体重能明显地改善高尿酸血症和痛风。故超重或肥胖的病友们应通过改善饮食结构和合理运动,将体重控制在健康范围。18岁至64岁成年人BMI建议控制在18.5~23.9kg/m²,而65岁以上老年人建议控制在20.0~26.9kg/m²。

我国幅员辽阔,不同地区的饮食习惯差异很大。因此,病友们要因地制宜,制定适合自己的食养方案,迈向健康的生活。

(作者:金希波 福建医科大学附属闽东医院 临床营养科内分泌科 副主任医师)

踝关节扭伤的对与错

脚踝扭伤是我们日常生活中常见的一种运动伤害。无论是运动时不慎踩空,还是不小心踩到不平的地面,都可能导致脚踝扭伤。正确的处理方法对于伤情的康复和预防后遗症至关重要。然而,许多人在面对脚踝扭伤时会采取错误的处理方法,导致伤情恶化。本文将为大家介绍正确的脚踝扭伤处理方法,并指出一些常见的错误处理方法。

脚踝扭伤的正确处理方法:

①休息:一旦发生脚踝扭伤,应立即停止活动,避免继续受伤。找一个舒适的位置坐下来,将腿抬高,以减轻脚踝的压力。②冷敷:在扭伤后的前48小时内,可以采用冷敷的方法减轻肿胀和疼痛。可以用冰袋包在毛巾里或者冷水浸泡的毛巾敷在扭伤的脚踝上,每次敷15~20分钟,每天敷3~4次。③压迫:在冷敷后,可以使用弹性绷带或者压迫包固定脚踝,以减轻肿胀和提

供支持。但要注意不要过紧,以免影响血液循环。④抬高:将扭伤的脚踝抬高,可以帮助减轻肿胀和疼痛。尽量将脚踝抬高到心脏的水平,可以使用枕头或者折叠的毯子来支撑。⑤疼痛缓解:可以使用非处方药物如布洛芬或对乙酰氨基酚来缓解疼痛和减轻炎症。⑥就医:感觉到疼痛难以忍受,请及时就诊,因为可能存在韧带损伤或者踝关节骨折。这常常与踝关节扭伤混淆起来。需要医生的体检甚至辅助检查来判断。⑦康复锻炼:在伤情稳定后,可以进行康复锻炼来提高脚踝的稳定性和灵活性。可以进行一些简单的伸展运动和力量训练,但要避免剧烈运动和过度负荷。

常见的错误处理方法:

①不重视:许多人在脚踝扭伤后不重视,认为只是一次小伤。然而,如果不正确处理,脚踝扭伤可能会引起更严重的问题,如关节不稳定和慢性疼

痛。②热敷:在扭伤后的最初阶段,应该使用冷敷而不是热敷。热敷会导致血管扩张,加重肿胀和炎症。③立刻使用活血化淤的药物:常见的有活络油、红花油等药物。和热敷一样,这类药物也会导致血管扩张,增加损伤处的出血,导致关节肿胀加重,甚至出水泡。④活动过度:有些人在脚踝扭伤后过早地开始活动,甚至进行剧烈运动。这样会增加进一步受伤的风险,延长康复时间。⑤不及时就医:如果脚踝扭伤严重,如出现不能承受体重、肿胀严重或关节变形等情况,应及时就医。医生可以根据伤情进行进一步的检查和治疗。避免因韧带损伤、骨折的延误治疗而导致不良后果。

就诊骨科医生的时候你可能想问的:明明检查了没有骨折,为什么一些医生建议石膏固定或者支具固定呢?是不是过度治疗?因为踝关节扭伤时,韧带的损伤可以是部分纤维的撕裂,也可以是全部韧带纤维的断

裂。有很多人在初次扭伤时也许只是部分纤维的撕裂,但往往本人不予重视,未进行制动和保护,在行走过程中反复加重损伤,最后整个韧带彻底断裂了。是否打石膏,取决于韧带损伤是哪个级别。美国骨科学会(AAOS, American Academy of Orthopaedic Surgeons)推荐:Ⅱ级、Ⅲ级损伤需要制动,石膏或者支具都是制动的方式。

总结起来,正确的脚踝扭伤处理方法包括休息、冷敷、压迫、抬高、疼痛缓解和康复锻炼。而常见的错误处理方法包括不重视、热敷、活动过度和不及时就医。正确的处理方法可以帮助减轻疼痛、肿胀和恢复时间,预防后遗症的发生。因此,当脚踝扭伤发生时,一定要正确对待,并及时采取适当的处理方法。同时,建议在进行任何剧烈运动前要进行充分的热身,以减少受伤的风险。

(作者:邱耀宇 福建医科大学附属第一医院 创伤骨科 主治医师)