

特别关注



痛风反复发作？ 八成患者没管好

近年来，我国高尿酸血症患者数量大幅度增加，患病率约为13.3%。加强尿酸健康管理意识，对减少高尿酸血症和并发症的发生、改善患者预后具有重要意义。然而，我国仅有22%左右的痛风患者将尿酸水平控制在目标范围内。

尿酸“失控”四大原因

《中国高尿酸血症与痛风诊疗指南》提出，持续达标治疗是痛风患者最佳预后的关键。从临床来看，大部分患者都会“失控”，原因可能由以下几点。

单纯靠忌口 患者想通过忌口来控制病情，结果收效甚微。事实上，问题出在“只忌口，不治疗”上。除了代谢环节异常，如果排泄环节出现问题，即便严格忌口，尿酸也会不降反升。

不疼就停药 尿酸高主要是代谢出了问题，症状没了不代表代谢能力恢复，若没调好代谢就停药，相当于治标不治本，一停药就反弹。

降尿酸心切 有些患者为尽快将尿酸降下来，一开始就服用大剂量药物，但尿酸水平急剧下降会诱发溶晶痛，不利于控制病情。

不定期复查 定期到医院检查尿酸水平和肝肾功能，能方便医生判断治疗是否有效、肝肾功能是否损伤，以便及时调整用药。刚开始服用尿酸药物的患者，2周后复查即可。如果检查结果没有异常，可每月复查一次。若继续正常，可每2-3个月复查一次。

除了遵医嘱积极治疗，做好日常管理同样重要，饮食结构和生活方式也是治疗高尿酸血症的核心。

如何做好自我管理

饮食方面，建议多喝牛奶，尤其是酸奶；多喝水，通常每天要喝2-3升，最好是碱性水；多吃糙米、荞麦、高粱等全谷类食物，以及新鲜的蔬菜水果；少吃盐，不喝酒及高果糖玉米糖浆、可乐等含糖饮料；禁吃海鲜、动物内脏，少吃红肉；禁吃辛辣食物。有研究发现，樱桃、菊花、无花果、苹果、洋葱、茶、菊苣、生姜、姜黄、胡椒等既能降尿酸，也可以消炎止痛，是有益于缓解痛风的食材。

运动方面，推荐散步、慢跑、骑自行车、打太极拳等有氧运动，还可以多做些伸展运动，例如经常活动手指、脚趾、肘部、膝部等。此外，肥胖是痛风的危险因素之一，体重指数与痛风的发病率呈正相关。通过控制饮食、积极运动减重，利于降低尿酸水平，对减少痛风发作有益处。不过，处于痛风急性发作期时，应卧床休息，可抬高患肢，待疼痛缓解后72小时方可逐渐恢复活动。

日常尿酸监测方面，现在有很多家用型尿酸检测仪，使用方便，还能绑定手机应用软件，即使相隔千里，子女也能在手机上监测父母的相关数据。若痛风反复发作，建议每天自测1次；使用药物治疗后尿酸仍不达标者，应每周测3-4次；新诊断高尿酸血症或痛风，应每周测2-3次；刚调整用药剂量后，每周测2次；尿酸控制稳定的患者，应每周测1次；肥胖者、中老年人等痛风高危人群，建议每月测1次。

□谢明霞

疾病提醒

这样擤鼻子 当心伤耳朵

在感冒、鼻腔堵塞、鼻腔里面有黄鼻涕或者清水鼻涕擤不出来时，正确的做法是按住一个鼻孔，擤另一个鼻孔，然后再交替操作。这样用按压鼻孔擤鼻涕的方法是正确的，也是科学的。

有些人在擤鼻涕时会两个鼻孔同时压住，用力地擤。由于没有压力从另外一个鼻孔出来，所有的压力就会从耳朵里出来。耳朵和鼻子是相通的，这样操作会导致鼻腔里的压力进入耳朵，同时也会把鼻腔里面有害的细菌、病毒，甚至脓鼻涕带入中耳，引发耳闷、听力下降的情况，甚至导致中耳感染，引发中耳炎。

□谢静

用药提示

一些特殊药物 服用时间有讲究



服药时间的选择应根据人体生物节律结合药物的作用特点，遵从医嘱或药品说明书严格控制服药时间，才能达到最佳的治疗效果。下面这些特殊药物服药时间就有一定的讲究。

抗生素 为维持一定的血药浓度，以达到抑菌杀菌的效果，减少耐药性的产生，抗生素需间隔固定时间使用，与进餐无关。

糖皮质激素药物 泼尼松龙、泼尼松等糖皮质激素药物适宜早晨7:00-8:00服用，以模拟人体糖皮质激素分泌时间，并且需要与进餐间隔半小时以上。

降压药 一天一次的降压药多在7:00服用；一天两次的降压药在7:00和14:00-16:00两次服用为宜，可以与血压波动的两个高峰相吻合；一天三次的降压药在清晨、13:00、18:00各服用一次。

降脂药 人体的胆固醇夜间合成最旺盛，所以降脂药通常推荐睡前服用。

降糖药 根据作用机制和剂型的不同，服药时间有讲究。阿卡波糖的标准吃法是和第一口饭一起吃，它要比食物先到小肠才能好好工作，二甲双胍普通片可在餐中或餐后立即服用，以减少胃肠道刺激，二甲双胍肠溶片则需餐前半小时服用。

补钙剂 每日一次的钙剂以睡前服用为佳，因为人的血钙水平在后半夜及清晨最低，睡前服用可以使钙得到更好吸收。

抗抑郁药 抑郁、焦虑、猜疑等症状常常表现为晨重晚轻，所以抗抑郁药适宜清晨服用。

肠溶制剂 肠溶制剂主要在空腹或者餐前服用，从而能够快速进入肠道而溶出、吸收并发挥药效，推荐整片吞服，减少药物在胃中溶解析出刺激胃黏膜。

检查用药 检查用药如二甲硅油散、复方聚乙二醇电解质散(IV)、硫酸钡干混悬剂(II型)等根据疾病情况，在检查或者手术前按需服药。

中西药联用 建议中西药间隔服用，间隔时间半小时以上，避免药物发生相互作用。

□张笑敏

不妨一试

茶叶泡脚 胜似吃药

防治感冒用清茶 清茶泡脚改善血液循环，增强免疫功能。

祛除寒湿用红茶 加上少许生姜末，可以有效祛除体内寒湿，缓解腰、肩、臂、腿等疼痛。

促进睡眠用普洱茶 经过发酵的普洱茶，不会兴奋神经，反而能起到安神定志的作用。

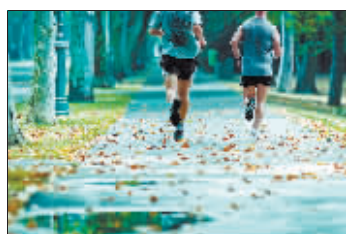
除脚臭加点盐 茶叶本身有收敛和吸附异味的的作用，吸臭效果非常好。在茶水里加点食盐，能起到除脚臭的作用。

治疗足裂兑点醋 茶叶的收敛固涩之功效，能很好地修复裂开的皮肤，如果在泡脚的茶水里加点醋，一周后可愈合裂口。

□任平

健身有方

老年人要多练平衡运动



老年人可选择以下各部位的平衡运动或交替运动，达到强身健体的目的。

脑体平衡 除了进行体力锻炼，如散步、跑步、打球外，还要交替进行脑力锻炼，如写作、练书法、上网、打牌、下棋等。这样不仅可以增强体力，还可以延缓大脑衰老，但要避免过度脑力或体力活动。

上下平衡 除了做下肢活动多的运动，如跑步、走路，锻炼腿部肌肉外，

上肢活动多的运动(打球、健身器材)也要做，使上下肢肌肉得到均衡锻炼。

前后平衡 人体大部分的运动都是向前的，因此前群肌肉韧带呈优势，后群肌肉韧带呈劣势。向后的运动，如向后走、反弓、仰泳等，能够加强后群肌肉韧带。

左右平衡 左右手、左右腿交替运动不仅能使左右肢体平衡，也能使大脑左右半球得以平衡发展。

立卧平衡 人体大部分时间处于直立运动状态，需要间歇采取卧位或水平位运动，以保持人体各部位承受地心引力和血液分配的均衡，减轻心脏负担，达到健康长寿的目的。除游泳外，爬行也是水平运动，四肢着地向前爬行，每次坚持20-30分钟效果更好。

□董少军

长寿之道

近百岁国医大师的养生之道

国医大师郭诚杰是新中国针灸学科的奠基人和针灸临床科研的引领者，开创了我国针刺治疗乳腺病之先河。2017年，郭诚杰逝世，享年97岁。郭老在养生方面有独到的理论和见地，倡导良好的生活方式，97岁时仍行走自如，耳不聋、眼不花，患病前4天还在出门诊。他的养生之道，很值得我们学习。

饮食有节 调节饮食以养脾胃，这是郭诚杰健身的主要手段。郭老认为“脾为后天之本”，因此，所食所欲必须考虑到脾胃的受纳和运化能力，尽量减轻脾胃的负担。他提倡“肠中常清”，所谓“肠中常清”是指饮食简单、清淡，并少食多餐。他既不食辛辣之品，也不从饮酒，同时保证早吃好、午吃饱、晚吃少的规律，特别是每餐只吃八分饱，再好的饭菜也绝不多吃一口，以求“肠中常清”。

素食为主 郭诚杰教授的日常饮食不仅多素食，粗细粮搭配，而且在制作时

很少用油荤及味重的作料。“少盐多醋、少荤多素”是他的佐餐原则。他餐桌常备的中意美食是醋拌萝卜丝、水煮西兰花，清爽且开胃，烹饪又很简单。郭老年过九旬消化吸收仍很好，并不见大多数老年人常有的腹泻、便秘之症，与其多年的饮食习惯不无关系。

快乐生活 郭诚杰喜欢笑。有的病人偷偷说：“见到郭老对我笑，我的病就好了一半。”遇到脾气暴躁的病人，郭诚杰总是笑着说：“没事儿，你慢慢说，你哪里不舒服，哪里最让你难受？”面对郭老的笑容，病人的态度会慢慢变好，问诊也就变得顺利了。保持天真快乐的生活态度，是养生的“内在保健操”。

养生保健操 郭老还根据中医理论，结合陕西关中平原地域特点和个人爱好，总结出一套养生保健操。

手指掌保健法：最好于晨起洗漱后进行，用一侧手掌揉搓对侧手背及前臂

外侧中下部，直至微热感，再换手，一般揉搓10-20分钟。

头部保健法：用微弯曲的十指指腹按压头皮，从前向后做按压梳理动作30次，至头部有微热感。再将双手搓热，用掌心在面颊、前额及下颌由里向外做环形轻柔按摩20次，这样可疏通面部手足阳明经、少阳经和太阳经经气。

口唇及舌保健操：交替做嘟嘴、咂嘴、咧嘴等动作各10次，然后舌在口腔中正反方向转动各15次，再做舌的伸缩15次。这样有利于口齿伶俐和提高食欲。

牙齿保健法：上下牙有节奏地叩咬36次，略闻其响声，这样可以起到坚固牙齿的作用。

腹部保健法：开步直立，双足同肩宽，双手重叠置于腹部，绕脐用力按腹并顺时针方向推动按揉30圈。速度不要太快，保持匀速用力。该法可加强胃肠蠕动和通便。

□刘琳

与您约稿

分享养生之道，普及健康新知，欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可，并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱：chizhengwei@126.com。