

痛风过 就要告别螃蟹了吗？

金秋时节，螃蟹凭借鲜美的肉质成为餐桌上的“时令宠儿”。但对高尿酸血症患者和有痛风病史的人群来说，这道美味却常常让人望而却步——担心嘌呤摄入超标，诱发痛风。

其实只要选对时机、控制方法，这类人群也能安全尝鲜，关键一要先明确“什么情况下能吃、什么情况不能吃”，二要做好“吃蟹细节”。



两种情况绝对不能碰

螃蟹，以常见大闸蟹为例，每100g蟹肉嘌呤含量约81.6mg，属于中嘌呤食物。而高嘌呤食物指每100g嘌呤含量超150mg，如动物内脏、沙丁鱼。所以，“能不能吃”核心看病情状态：

痛风急性发作期哪怕只是关

节轻微红肿、隐痛，吃蟹会让嘌呤摄入量增加，可能加重炎症，延长发作时间；

尿酸“失控”时近期尿酸持续偏高(比如空腹 $>480\mu\text{mol/L}$)，或频繁出现关节不适，此时吃蟹易触发痛风。

这三种情况可少量吃

高尿酸血症患者尿酸水平长期稳定(比如空腹尿酸 $<420\mu\text{mol/L}$)，且从未出现过痛风发作；

痛风患者处于缓解期(距离上次痛风发作已超过两周)，尿酸控制达标(一般建议 $<360\mu\text{mol/L}$)，有痛风病史者 $<300\mu\text{mol/L}$)；

无其他并发症没有严重的肾功能不全、高血压或糖尿病急性并发症，身体代谢状态稳定。

上述3种情况可以少量吃螃蟹。

功夫在平时，只有长期规律规范治疗，将尿酸控制在合理安全水平，才能获得更多的尝鲜机会。

不过，每个人的尿酸水平、用药情况(如是否规律吃降尿酸药)不同，对嘌呤的耐受度也不一样。如果不确定自己能不能吃蟹，或有其他饮食疑问，建议提前咨询医生或营养师——别让“尝鲜”变成“遭罪”，才是金秋吃蟹的正确打开方式。

吃蟹时注意五个关键细节

拒绝“危险搭配”。吃蟹时别喝啤酒(会抑制尿酸排泄)、少喝甜饮料(果糖可能促进尿酸生成)，也别搭配动物内脏、浓肉汤等其他高嘌呤食物；可搭配黄瓜、生菜、苹果等低嘌呤蔬果，帮助促进尿酸排出。

选择新鲜螃蟹。不新鲜的螃蟹易滋生细菌，可能引发肠胃不适；而变质蟹肉中的有害物质，也会增加身体代谢负担，对病情控制不利。

别贪多，控制量。建议每次只吃一只中等大小的螃蟹(100~150克)，且优先吃蟹肉，少吃蟹黄、蟹膏——后者不仅嘌呤略高，脂肪含量也高，可能间接影响尿酸代谢。

烹饪选“水煮”，汤绝对不能喝。蒸蟹能保留鲜味，但水煮时会有少量嘌呤溶解到汤里(蟹肉嘌呤含量相对减少)，不过无论蒸还是煮，都别喝煮蟹的汤，汤中嘌呤含量远高于蟹肉本身。

关注身体反应。食用螃蟹后1~2天内，密切观察关节是否有隐痛、红肿等不适。若出现异常，需采取关节制动休息、及时多喝水(每日2000ml以上)等措施，肾功能正常前提下可根据既往用药情况选择非甾体类抗炎药(如双氯芬酸钠、布洛芬等)，效果不佳需及时就医。

据《北京青年报》

发烧、腋下长包、没力气

原来是撸猫惹来“猫抓病”

如今，养猫成为越来越多人的生活选择，撸猫、吸猫成了不少人的日常乐趣。但大家大多只知道被猫抓咬后要警惕狂犬病，却很少听说过“猫抓病”这种相对少见的疾病。近日，宁波大学附属第一医院感染科主任钱国清就接诊了一例猫抓病患者。

“医生，我发烧5天了，最高烧到39℃，浑身没力气。”前不久，60岁的陈先生(化名)来到钱国清的门诊就诊。凭借多年处理发热待查病例的经验，钱国清发现陈先生除高热外，胸部CT显示两侧腋下淋巴结明显肿大，右侧肿块34毫米×16毫米。钱国清当即安排陈先生住院进一步检查。通过淋巴结活检和宏基因组二代测序(一种基因检测技术)，最终确诊陈先生感染了汉氏巴尔通体，这种病又称“猫抓病”。

“你平时接触猫吗？”钱主任询问病史时，陈先生才想起厂里养了几只猫，自己常和猫互动，偶尔会被爪子碰到。“这都过了好几天了，我以为没看到出血，就破点皮没关系，没想到会得这种病。”陈先生有些意外。

钱国清解释，“猫抓病”的病原体是汉氏巴尔通体，陈先生的感染大概率与厂里的猫有关，而且感染后未必直接出现症状，可能会有一段潜伏期。结合临床经验，钱国清为陈先生开具了阿奇霉素口服治疗方案。目前陈先生症状已逐渐缓解，

已出院居家继续治疗。

“猫抓病是由汉氏巴尔通体感染引起的感染性疾病，这种病原体在猫科动物体内很常见。”钱国清介绍，但这种细菌并不是猫咪、狗狗天生携带，而是由携带细菌的跳蚤、虱子传给它们的。跳蚤粪便污染猫爪后，猫抓挠哪怕造成微小伤口，都可能让病原体侵入人体。另外，接触携带病原体的猫咪后碰眼结膜，或亲猫、吸猫，也有感染风险。

钱国清介绍，“猫抓病”的症状初期表现为皮肤局部的红肿、疼痛、淋巴结肿大等，部分患者可能出现发热、厌食、乏力等。若不及时治疗，病原体可能会随着淋巴系统或血液系统扩散至全身，引起脑膜炎、视神经炎、菌血症等严重并发症。

“不少人觉得自家猫不外出就安全，其实10%左右的猫可能携带汉氏巴尔通体，幼猫比例更高。”钱国清提醒，即使足不出户的家猫，也可能通过跳蚤感染病原体进而传播。

是不是打了狂犬病疫苗就没事？钱国清强调，狂犬病与“猫抓病”并非同一种病，二者都不能忽视。如果发现自己有被猫、狗抓伤或咬伤的情况，应立即清洗伤口，并消毒，必要时前往医院就诊，特别是伴有明显的疼痛或皮肤损伤时，应及时就医并告知医生可能接触动物的经历。

据《宁波晚报》

为啥降温了肠胃不舒服

记住4条“过冬锦囊”

天气越来越冷，你是否也出现了腹痛、腹泻症状，但是肠胃镜检查又一切正常？医生提醒，这很可能是肠易激综合征。什么是肠易激综合征？哪些因素会造成肠易激综合征的发生或加重？该如何防治？

4条“锦囊”，助你舒适过冬：

保暖，阻断寒冷刺激。

饮食避免刺激性食物。

每天适当锻炼，促进肠道蠕动，同时舒缓情绪。

若症状迟迟没有缓解，可在医生指导下适当用药。

据央视新闻客户端