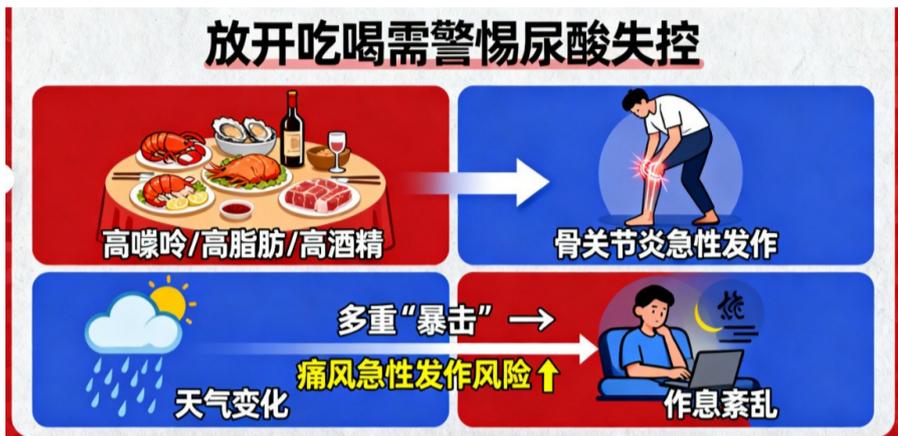


健康过大年 别让痛风“搅局”

马上就要过年了,亲友欢聚,美酒佳肴总少不了。但“老痛风”们且慢——最近你的尿酸控制得还好吗?

广州医科大学附属第一医院风湿科主任毋静提醒,春节前正是痛风“暴击”的关键期。怎么才能避免痛风来“搅局”、健康过好年?这份防控攻略请收好!



春节前后为何痛风高发

都说“每逢佳节胖三斤”,其实对痛风人群来说,稍不注意,春节期间尿酸可能会悄悄飙升。

“春节是痛风高发期,如果放开吃喝,不控制好尿酸,等到骨关节炎急性发作就得不偿失了。”毋静提醒,逢年过节,很多人一不小心就易踩中“三高”——高嘌呤、高脂肪、高酒精,加上天气变化、作息紊乱,在这多重“暴击”下,确实容易加大痛风急性发作的风险。

美食密集“轰炸” 年节盛宴一场接一场,饭桌上海鲜、火锅、动物内脏,各种肥甘厚味,如果放开吃不加控制,几

顿下来,尿酸随时可能超标。

酒精“火上浇油” 酒精不仅促进体内尿酸的生成,还可干扰尿酸的正常排泄,摄入过多可进一步加剧尿酸在体内的蓄积。

低温“助长”结晶 我国幅员辽阔,春节前后北方天寒地冻,南方也可能出现寒潮,温度一降,尿酸盐更容易在关节沉淀结晶,受累关节便可能出现不同程度的红肿疼痛。

作息紊乱“雪上加霜” 守岁熬夜,加上频繁走亲访友的疲劳,有些人免疫力容易“掉线”,痛风急性发作的风险更容易往上蹿。

怎样防控痛风急性发作

“老痛风”如何平安过节?毋静支招如下:

管住嘴 高嘌呤食物不吃少吃:不要餐餐大鱼大肉,尤其要远离动物内脏(肝、肾、脑)、浓汤、火锅汤底,以及贝类、牡蛎、沙丁鱼、凤尾鱼这些高嘌呤食物;警惕“甜蜜陷阱”,过年亲友相聚,各种糖果糕点、果汁、碳酸饮料等含糖饮品都可显著升高尿酸,务必少吃少喝;喝酒能免则免 实在需要应酬,可少量喝点红酒并多喝些水稀释,啤酒、白酒等尽量少喝、不喝。

喝够水 成年人每天2升左右的白开水或淡茶,可帮助把体内尿酸浓度降

下来,加速排出体外。

别冻着 春节期间,南方温差可能变大,无论温度骤降还是骤升,尿酸的剧烈波动都可能成为痛风发作的“导火索”。应根据气温的变化及时增减衣物,别让寒风直吹关节。

少熬夜、莫久坐 尽量少熬夜睡足觉,别过度疲劳;另外,要避免久坐,每天适当运动促进血液循环,但运动也不要太剧烈,别伤到关节。

别擅自停药 正在吃降尿酸药的患者,过年也要遵医嘱吃药,千万别“没犯病”就自行停药,否则血尿酸控制不力,痛风容易急性发作。

像管理高血压一样管好痛风

“如果尿酸长期失控,痛风反复发作,关节内的尿酸结晶就会形成痛风石。”毋静解释说,“这些‘石头’不仅造成关节持续肿痛、活动受限,更会像‘白蚁蛀木’一样,持续侵蚀破坏关节软骨和邻近的骨头。这就是痛风性关节炎。”

一旦关节结构遭到实质性破坏,服药保守治疗难奏效,该怎么办?

“可考虑通过微创关节镜手术来清除痛风石。”毋静说,这种术式通过在关节上开一个小口,将关节镜探入关节内,能清晰看到被破坏的软骨面、脱落的碎屑以及沉积的尿酸盐结晶。在微创关节镜的帮助下,医生可以更精准地清理沉积在关节内的“致炎垃圾”、冲洗关节腔、修复受损的组织,能有效止痛消肿,改善关节活动度,避免关节进一步受损。

“关节镜手术创伤小、恢复快,对于早中期痛风性关节炎患者,这种治疗是保关节的重要手段。”毋静强调,想远离痛风性关节炎,防永远比治更重要!越早规范控制好尿酸,越能降低关节受损的程度。不然的话,尿酸结晶“蚀骨”,可能导致关节畸形和功能障碍,甚至悄悄在肾脏中沉积,引发痛风性肾病、肾功能不全,严重者可导致肾衰竭,不得不依靠透析维持生命。

“总之,痛风虽不能根治,但与高血压、糖尿病一样,可通过长期、规范的综合管理加以控制,避免急性发作、延缓进展。”所以,毋静提醒,确诊高尿酸血症需要服药控制的人群,一定要遵医嘱用药,千万不要觉得“过年吃药不吉利”就随便停药。 据《广州日报》

打了HPV疫苗 依然要做宫颈癌筛查

“医生,我打过HPV疫苗,是不是不用做宫颈癌筛查了?”在浙大邵逸夫医院妇科主任、主任医师杨建华的门诊,常常有人这么问。她的回答是:“疫苗和筛查是守护健康的‘双保险’,缺一不可。”

杨建华表示,HPV疫苗是预防宫颈癌的重要防线,但它并不能覆盖所有的高危型病毒。“宫颈癌是个‘潜伏高手’。从感染高危型HPV,到最终发展为癌,平均需要5~10年甚至更久。在漫长的癌前病变阶段,身体通常没有感觉。部分人可能会出现接触性出血或白带异常,但这些信号太容易被忽略。正因如此,规律的筛查很重要。”

杨建华介绍,目前主流推荐的是HPV检测联合宫颈细胞学检查(TCT)。按照指南,21岁以下不建议筛查;21~29

岁,每3年一次;30~65岁,每5年一次;65岁以上,10年内无异常,可停止筛查。“但在门诊经常能看到65岁以上的晚期患者,还有一些20多岁的中晚期患者,令人揪心。我更主张只要有性生活2年以上的女孩,有条件的一年一次筛查更安全。年纪大的没有性生活的女性,可延长筛查的间隔时间,但不能不体检。”

“如果筛查发现HPV阳性,大家先别慌。HPV感染就像一场‘宫颈的感冒’,大多数会在1~2年内被自身免疫系统清除。只有少数持续的高危型感染才可能进展。”杨建华说,“即使发现癌前病变,也不必绝望。现在的LEEP刀、冷刀锥切等门诊手术,能精准切除病变,保留子宫,治愈率接近100%。”

据潮新闻

痔疮膏涂眼圈 是否能“去黑”

近日,“痔疮膏去黑眼圈”的说法引发讨论。这个本用于缓解肛门不适的药膏,真能成为眼部救星吗?

南京市第二医院整形美容外科黑眼圈门诊胡亮主任医师介绍,从理论上讲,痔疮膏含有活血化瘀的中药成分,可能对血管型黑眼圈,即因眼下血液循环不畅、血管颜色透出皮肤形成的青黑色眼圈,有一定改善作用。但是应明确:临床上从未将痔疮膏列为黑眼圈的推荐治疗方法。其作用机制缺乏充分的临床研究支持,效果并不确切,更无法应对色素沉淀、结构型等其他类型的黑眼圈。

需要提醒的是,其实把痔疮膏涂在眼周,暗藏风险。首先是皮肤刺激与过敏风险。据了解,眼部皮肤厚度仅约0.3毫米,极为脆弱敏感。痔疮膏中常含有的炉甘石、冰片等成分,容易引发红肿、瘙痒、脱皮等过敏反应。其次,痔疮膏质地厚重,不易被眼周皮肤吸收,长期使用可能堵塞毛孔,引发脂肪粒或皮炎。

此外,若药膏进入眼睛,可能引起结膜充血、角膜损伤,甚至影响视力。

胡亮介绍,黑眼圈主要包括三种类型:一是血管型黑眼圈,约80%的患者属于此类型,因眼周皮肤薄、血管颜色透出所致,部分与熬夜等不良习惯有关;二是色素型黑眼圈,治疗难度较大且个体差异大;三是结构型黑眼圈,因眼周组织流失或韧带松弛形成,需通过外科手术干预。

专家指出,不同类型黑眼圈治疗方法不同。“我接诊的患者中,80%都是过度焦虑。多数患者只需调整生活习惯或物理缓解即可,不要过度医疗。”胡亮举例说,轻度血管型黑眼圈,可采用热敷法缓解,以促进眼部血液循环。尤其是在熬夜后,建议第二天早上热敷5~10分钟,连续3~5天即可。

“痔疮膏治黑眼圈属于‘偏方乱用’,风险远大于可能存在的微弱效果!”专家再次提醒,眼睛周围的皮肤如此娇贵,千万别轻易乱尝试。

据《扬子晚报》