

莫让“痛风”变“痛疯”

午夜,你忽然被一种难以名状、忍无可忍的剧痛击醒,只感到大脚趾关节上犹如无数针扎,令你只想抱头哀嚎,再看一眼痛处,更是胆战心惊:大脚趾红肿了起来,伴随着踏在烧红煤炭上那样的灼热感,此时你已寸步难行,甚至连被子轻轻碰到那只脚趾都会痛彻心扉……

痛风,这就是我们要认识的疾病。痛定思痛,痛何如哉?中国古语讲“知己知彼,百战不殆”,只有认识痛风,才能战胜它。今天我们的口号是——莫让“痛风”变“痛疯”。

古老的“疼痛之冠”

痛风是人类最古老的代谢性疾病之一,早在公元前五世纪医学文献中就有记载。由于病因和发病机制不清,直到13世纪人们对痛风仍然束手无策,甚至认为痛风是由于魔鬼啃咬脚趾所致。痛风发作时疼痛剧烈,堪称“疼痛之冠”,但第一次发作时,即使不治疗也会在3天~7天内自然痊愈,来去如风,因此人们称之为痛风。

尿酸不断上升可致病

认识痛风不得不从痛风的病因说起。痛风的本质是嘌呤代谢异常使尿酸升高所引发的疾病。幸运的是,多数人即便患上了高尿酸血症也并不一定会发展成痛风,但这其实是一个概率游戏——尿酸水平越高,未来发展成痛风的几率也越高。伴随尿酸浓度不断上升,尿酸最终会形成尿酸盐结晶,在人体的关节以及肾脏等部位沉积聚集,引发炎症反应——也就是痛风病人所感受到的剧烈疼痛。每当金榜题名时、久旱逢甘霖、他乡遇故



知,席间海鲜生猛菌菇嫩滑,杯盏交错啤酒不断,真是无比欢乐与痛快,接下来的就是痛苦了。当然痛风急性发作还可由服用药物、急性创伤等引起。

痛风的后果很严重

一旦发生痛风,后果远不止是疼痛。痛风更是高血压、糖尿病、高血脂、冠心病、脑梗死等多种其他疾病的危险因素。长期痛风可能导致慢性痛风性关节炎,引发功能障碍,而尿酸性肾病及肾结石更是威胁肾功能,严重的甚至可发展为肾功能衰竭。同时,别以为无症状期的高尿酸血症就可以高枕无忧了:即便没有痛风,高尿酸血症患者发生尿路结石的几率高达一般人群的20倍左右,而且约

20%~40%的高尿酸血症患者同样会发展为尿酸性肾病。所以及时的医治就是治疗痛风的最好办法,医生会通过相关检查作出诊断及制定合适的治疗方案。

中西医结合疗效佳

痛风急性期,主要以镇痛、改善关节功能为主;缓解期,主要以降尿酸、预防复发为主;慢性期,镇痛和降尿酸同时进行。血尿酸理想目标值:300~360 $\mu\text{mol/L}$ (5~6 mg/dl)。及时控制痛风性关节炎发作、降低血尿酸水平预防痛风性关节炎发作、预防其他相关性疾病是医患共同的努力目标。此外大家不要忘记寻求中医药的帮助。中医认为痛风属于痹证的范畴,在长期的临床实践中,中西医结合综合防治痛风的诊疗方案,通过运用医院自制制剂——虎杖痛风颗粒、茵连痛风颗粒及外用金黄膏等中医特色疗法,临床效果满意。

适当释放饮食禁锢

提到痛风我们都知道管住嘴,是不是那些好吃的痛风患者就不能吃呢?关于痛风我们有很多误区,今天我们就来帮助很多痛风患者从沉闷的饮食生活中解脱过来。单纯的饮食控制只能使尿酸下降70~90 $\mu\text{mol/L}$,无法使大部分痛风患者达标,所以并不提倡过分严苛的饮食控制。科学地放宽饮食范围,既满足了口感又保护了自己。管住嘴,迈开腿,控体重,多饮水,勤就诊,坚持规范化治疗,就能逐渐减少痛风发作,直至不再发作,最终逆转和控制痛风。周蜜 杨彦瑶(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院皮肤科) 本版图片 TP

颈椎病规范化治疗五步走

确诊颈椎病后,多数患者忙不迭地找中医推拿、寻西医牵引,一段时间下来效果并不理想。颈椎病的主要病因是颈椎的慢性损伤,不良坐姿、卧姿、站姿、走姿,以及不合适的运动都可能造成颈部的病理化改变。纵有先进的医疗手段,不从生活方式上加以改变,一切都是徒劳。

第一步,正确的卧床休息

卧床休息因能最大限度地减轻颈椎间盘的纵向压力,减轻其退变进程,因此是治疗颈椎病的首选措施和最基本方法,包括绝对卧床休息和相对卧床休息。正确的卧床休息,必然包括卫生用枕、卫生的睡眠姿势、卫生用床等基础问题。人们的睡眠时间约占生命的三分之一,且睡眠时颈椎处于放松的非戒备保护状态,不能主动采取保护姿势以规避颈椎的慢性损伤,加之睡眠时可能是骨质增生的活跃时间段,因此枕头、睡姿、床等问题当为治疗方法之首。研究表明,睡眠宜多平卧少侧卧不俯卧,左右侧卧时间大致相等,床铺以柔软透气床垫的硬板床为好,也可考虑使用颈椎平衡支架作为枕头的替代品,采取这些措施的目的是,使颈项部脱离病理化,回归生理化。可以说,正确的卧床休息相当于每天都在治疗颈椎病。

第二步,恰当的运动

体育运动包括静力态的运动和动力态的运动。对于脊柱而言,所谓静力态的运动是指躺、坐、站、走的姿势必须经常保持颈胸腰背的挺直状态,即脊柱的中立位,也即立正姿势、双肩放松、挺胸收腹、两眼平视正前方。这是脊柱的生物力学平衡态,只有当脊柱挺直时才能形成。任何脊柱正面观的非直立状态和侧面观异常的生理弧度必然造成脊柱的生物力学失衡态,这是脊柱退变的重要病因。所谓动力态的运动,建议首选做原地操,“静养功十八法”和“广播操”是保健运动,对颈项部而言,通过锻炼颈项肌,在第一步治疗方法的基础上进一步稳定颈椎的解剖形态。在做操的基础上再加做恰当的竞争性运动,如步行、跑步、球类、游泳、举重等。这些竞争性体育运动引人入胜,且能快速提高体力。当然不能一概而论,运动项目、持续时间等必须遵循个性化的原则。

第三步,正规的非手术治疗

现在终于轮到非手术方法,此类内容很多,如牵引、推拿、火罐、理疗、热敷等,是临床常用的方法,虽然有时可能使症状立竿见影地好转或痊愈,但是对维护和恢复正确的颈椎生物力学平衡无补,有时运用不当甚至有害。

第四步,药物治疗

包括外用、内服与注射,临床上首选外用,次选内服或注射。

第五步,手术治疗

手术是治疗颈椎病的关键措施,往往有根本逆转病情的作用,但因在颈椎未有先天性畸形的情况下属于对症治疗(治标),因此其适应证是:经过各种正规的非手术治疗确实无效,且病情不断加重,严重影响工作,生活无法自理,才考虑进行手术。尽管颈椎病的治疗是一个系统工程,但只有抓住了主要矛盾,才能兼有近远期疗效。颈椎病需终身防治,上述五步法中,只有第一、二步方法是适宜终身采纳的,而且病人可从中不断得益。在骨伤科领域内,治疗关节脱位或骨折,首当其冲必须正骨复位固定,然后再谈用药等其他,这已经是大家所认可的规范化治疗原则。而颈椎病的治疗,目前未见文献报道规范化的治疗原则,此颈椎病治疗五步法,遵循临床实践以及规范化原则,可为广大患者指点迷津。闵熙敬 董永祥 杨柳 金以文(复旦大学附属华东医院市政府门诊部颈椎病课题组)

「纵容」有时是最好的自控



知“心”话

看到这个标题,相信大家内心充满了疑虑:自控不是应该约束自己吗?怎么成了纵容了?其实,你无法自控很大程度上是“消极情绪”在捣鬼。有一项国外研究发现,在超市购物车内放入殡仪馆的宣传册会显著提升人们的购物水平;而在吃完甜食后并不内疚的女性下一次面对甜食会比内疚的女性更有自制力。消极情绪会让人们购买一些并不需要的东西从而起到心理安慰,同样的会让你更屈服于诱惑。情绪低落会让你更禁不住诱惑。你开心的时候,干什么都有滋有味;你不开心的时候,便是卷入慵懒的漩涡。想拥有自控力就要学会很重要的一点:你可以对自己有要求,但是不要让自己情绪低落。

“放纵”自己,我们该怎么做?

- 不给自己列计划或许实行得更好
不给时间和特殊事件留弹性空间的后果,便是你永远找不到好时机去做,并且低落和内疚的情绪会让你迟迟不想继续做,从而丢失了所有本可以做正事的时间。
- 原谅自己,负罪感不会起作用
千万不要因为计划没有完成就觉得自己不适合做这事,甚至觉得自己将一事无成,是个彻头彻尾的失败者。事实上,大家都是凡人,每个人都会列计划,但是大多数人基本上都完不成的。没有必要苛责自己。消极情绪会让你的大脑自动找寻快乐起来的方式,一旦你不开心了,零食、游戏、喝酒、拖延等等就躲不过了。记住:保持快乐你就可以战胜你的大脑。
- 自我同情永远比自我打击更有效
你今天很累,所以歇一个小时再开始工作也是可以的。这一个小时要愉快轻松放下一切,然后,饱满地开始。“纵容”并不是让你为所欲为,却也不能过分苛责自己。纵容自己的心情朝快乐的地方发展。饱满快乐的情绪会让你更禁不住诱惑。
- 竺晔波(同济大学附属第十人民医院心理科博士)

加班族肠道危机 营养学家对症支招



近年来,加班盛行,加班族肠道健康每况愈下。根据《加班一族肠道健康调研报告》的统计,在走访的北上广上千位加班族中,将近8成的加班族吃饭时间不规律;超过一半的加班族睡眠不足7小时;10个加班族中只有3个坚持运动;在加班的压力下,女性白领更脆弱,被加班摧残地“伤痕累累”:黑眼圈、腰酸背痛、便秘、长痘痘;53%的广州白领平均每周加班至少3次,沦为加班“灾民”,在三个城市的样本比较中,睡得最晚,便秘的发病率最高。经常熬夜的人剥夺了胃肠道休息的机会,容易导致消化性胃溃疡、十二指肠溃疡、功能性消化不良、腹胀、腹痛等。针对此次调研发现的问题,上海交通大学医学院营养系教授蔡美琴为加班一族“开药方”,以专业建议帮助加班白领们保护自己的肠道健康:

问题一:多数加班白领早餐不吃,中餐乱吃,晚餐晚吃。加班本身带来的劳累和精神压力已经让肠道变得脆弱,白领们更应该小心对待自己的饮食,保持三餐饮食规律。尤其是在劳累、肠道环境脆弱的时候,更要远离油炸、油煎、烤炙、烟熏、盐腌、腊制等刺激性的食物;切忌宵夜,如果晚上实在饿了,可以补充苹果、燕麦、优酪乳等有饱腹感的食物。

问题二:加班白领平均睡眠时间只有6.8小时。睡眠时间少于正常7~8小时会严重影响肠道的“工作效率”,建议那些不得不熬夜的白领,在睡前抽出5分钟进行腹部按摩,可以帮助促进肠道蠕动。

问题三:65%的加班白领没有坚持锻炼的习惯。缺乏锻炼也许是因为加班没时间或是太累了,其实,只要下班后省顿宵夜的时间去散散步,或者少坐一站地铁多走走路,每周坚持3次、每次30分钟以上,就能帮助减缓肠道压力、促进肠道健康。

问题四:女性的加班后遗症更严重。调研发现,女性比男性更容易出现身体不适的症状,如便秘、黑眼圈、腰酸背痛等。建议女性通过“食疗”来缓解症状,除了每天补充足够的谷物、蔬菜、水果以外,还可以多吃调养肠胃的食物(南瓜、胡萝卜、甘蓝、菠菜、红薯)或是一些富含益生菌的食物,睡前补充活性乳酸菌饮料,来帮助调节肠道内环境。

问题五:尽管广州白领相对来说能做到规律饮食,但在加班和睡眠不足的压力下,仍受便秘困扰最严重。建议受便秘困扰者多补充膳食纤维,多吃燕麦、毛豆、四季豆、苹果、菠菜、芹菜、莲藕、海带、香菇、木耳等食物,促进肠道的蠕动,改善便秘。虞睿