

健康+

健康新视野

# 申城遭遇冰雪风雨四连击 寒潮也会引起痛风发作

◆吴瑞莲

## 足不出户， 健康全“享受”

记者 沈琦华

你是否还在为网上纷纷扰扰关于健康的流言所困扰？你是否还在犹豫如何在家附近，甚至不出门就能买到便宜又值得信赖的药品？

日前，中国健康安全网2016年度盛典暨华东地区启动仪式在沪举行，带来了不一样的健康新“享受”。无论是关于疾病预防、慢性病管理、流言辟谣，都可以从中国健康安全网上获悉最新、安全科学的健康讯息。

据介绍，中国健康安全网将为投资者、消费者、创业者搭建起方便快捷的信息交流平台，将放心、方便、省钱的信息传播给广大百姓，促进全民健康安全意识提升，并且实现真正意义上的城乡网络对接，达到推动三农的目的，实现健康安全保障。

玩转健康圈

1、1月27日下午1:30，上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院（甘河路110号）将在8号楼3楼多功能厅由推拿科张昊医师带来“推拿保健预防疾病的方法”科普讲座。届时，专家将揭示推拿科医师针对内、妇、儿、骨伤科疾病的诊疗过程，同时还将现场教授1-2项推拿保健预防疾病的方法。

2、1月27日下午1:30，市七人民医院（大同路358号）在专家门诊楼1楼由内分泌科贝鹏剑医师带来“糖尿病如何养生”科普讲座。

3、2月2日下午2时，浦东新区公利医院（苗圃路219号）在门诊健康俱乐部由呼吸内科主任医师赵蕾带来“慢性咳嗽”科普讲座。

## 痛风不都是“吃”出来

年过六旬的张老伯患上痛风已经10年，怎料这两天老毛病就又犯了，右脚大脚趾疼痛肿胀，难以入睡，甚至不能下地行走。在老伯的印象中，痛风不都是喝啤酒吃海鲜造成的吗，自己最近也没贪嘴，怎么又发作了呢？

王一飞副主任医师解释说，通常情况下，高嘌呤饮食与疲劳是最为常见的痛风性关节炎的诱发因素。“有的患者往往在饱食大量鱼、肉类食物后发病；有的患者则是在连续加班加点工作，或长途出差，或搬迁新居，或长时间开车、步行等情况下，因全身或局部疲劳过度而发病。”

但是，关节部位受凉、受潮同样也是诱发痛风性关节炎急性发作的原因之一，特别是足部受凉、受潮，常可诱发跖趾关节、踝关节及足跟部位的红肿疼痛。王博士说道，人的双足本身温度偏低，尤其是在冬、春寒冷季节受凉机会最多。“如果穿的鞋子不保暖，或者睡觉时喜欢将双脚露在被子外面，极易导致足部受凉。另外，双足受潮的机会也较多，尤其是在雨雪天气下，皮肤温度可进一步降低，从而促使血中尿酸在局部溶解度降低而发生沉积，进而诱发痛风性关节炎发作。”王博士对此建议，痛风患者冬季应注意四肢保暖，可以穿上厚袜子棉鞋御寒。

## 痛风不痛并非万事大吉

很多患者痛风发作时便服药，等到不痛了，又开始大吃大喝。王一飞博士表示，不少患者往往以为只

这几天，你“速冻”了吗？来自北方的强冷空气造访，上海正式开启“速冻”模式，虽然本周气温将逐渐回升，但阴雨“攻击”仍将持续。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院痛风专科副主任医师王一飞博士指出，雨雪天期间，关节在受凉、受潮的状态下，可使血中尿酸局部溶解度降低而发生沉积，进而诱发痛风性关节炎发作。因此，专家建议，除了控制饮食外，还应注意四肢保暖。千万不能以为关节不痛就万事大吉，痛风间歇期虽无任何不适，但血尿酸水平超标，仍有急性发作的可能，同时长期高尿酸血症会对肾脏造成很大负担，甚至可导致肾衰竭。



要关节不痛就万事大吉，不需要吃药治疗了，这其实大错特错。“痛风的间歇期虽然没有任何不适症状，但只要血尿酸水平仍然超标就依然隐伏着再次急性发作的可能，同时长期的高尿酸血症会对肾脏造成很大负担，长此以往，甚至有小部分患者最终可能导致肾功能衰竭。”

据了解，一个正常人在普通饮食情况下，每日嘌呤的摄入量总量约为150mg~200mg，而每日体内代谢生成的嘌呤总量则为600mg~700mg，远远超过了食物的来源。所以，低嘌呤甚至无嘌呤饮食，不一定能完全纠正高尿酸血症及痛风的发作。对大多数痛风患者来说，在常规采取饮食控制的情况下，应同时服

用适量的降尿酸药物，才能达到满意控制病情的目的。

然而，王博士提醒，在痛风急性发作期间，需要暂时停用降尿酸药物。“因为降尿酸药物可能诱发痛风的急性发作或者延长痛风的发作时间、甚至加重痛风的症状。降尿酸药物一般在没有症状的缓解期使用，有时还需要同时配合使用一些抗炎镇痛类药物。”他强调，由于目前痛风尚无法完全根治，因而这一治疗过程是长期的，甚至需要持续终生。

## 过节应远离酒肉多饮水

春节将至，又到了开怀畅饮、大饱

口福的时候，痛风作为和饮食密切相关的一种疾病，在节日期间应如何预防呢？王一飞博士建议，患者应在过节期间合理安排一日三餐，尽量避免过多进食膏粱厚味，或嘌呤含量高的食品，如动物内脏、海鲜、啤酒等。由于尿酸在碱性环境中容易溶解，所以应多食用蔬菜、水果、硬果、牛奶等碱性食物。还需多饮水，以保证有充足的尿量，同时注意劳逸结合，尽量避免久行、久站。

王博士建议，痛风患者冬季不妨多用热水泡脚，以促进血液循环，减少尿酸在足大趾沉积，以免出现肿痛。另外，还需避免穿过紧的鞋，防止血液循环受阻，引起痛风发作。

# 暖空调、暖身饮食轮番攻击易上火 名中医支招润肺方清热祛火

◆叶雪菲

经历了上海30年来最冷的周末，不少市民家中的空调“连轴作业”，各种暖身饮食轮番上桌。在即将回暖的时候，却又被“上火盯上”，真是一波未平，一波又起。针对“上火”，民间流传着不少方子，喝凉茶、菊花茶、淡盐水，空调间放盆水，吃维生素C片、香蕉……祛火方法林林总总有些人试了有效，有些人反而火上浇油。著名呼吸病专家、全国名老中医黄吉庚教授表示，中医讲究“辨证论治”，“上火”也对应人体内的不同脏器，不同的“火”需要各自的灭法。

## 空调间放盆水效果差 加湿器维持湿度防燥邪

一些人一开空调就上火，听说在空调下放盆水能防止干燥，继而预防上火，便每每都端上一盆，第二天醒来发现水的确少了更是开心不已。但时间一长，“该”上火的还是上火了。对此，黄吉庚教授指出，其实这部分人上火的原因就在于燥邪伤肺，一般会出现如鼻干、喉干、咳嗽等症状，在干燥的秋冬季节十分常见。尤其最近天冷，空调使用越加频繁，致使室内空气也更干燥，这种人为的燥邪也更容易导致上火。而所谓的“在空调底下放盆水”的方法，

其实是为了减缓室内湿度的下降速度，但其效果微乎其微，用湿布擦地板反而更能增加室内湿度。一般而言，当室内湿度低于30%，人体就会感到不舒适，而湿度过低或过高都会引起呼吸道疾病。专家建议，室内湿度在40%~60%为宜，空调间内还是选择加湿器更为有效，特别是晚上睡觉也开空调的情况下，用加湿器维持室内湿度是一个不错的选择。

## 凉茶、菊花茶不宜冬天喝 独门润肺方祛燥效果更佳

上火了喝点凉茶、菊花茶就能好，这种观念似乎已经深入人心。但

黄教授认为，这两种茶主要功效还是清热解暑力量较强，对于一些脾胃虚弱之人而言却并不合适。而且凉茶、菊花茶相对适合在夏天饮用，冬天用后反而会伤及脾胃，使脾胃虚弱之证“雪上加霜”。所以凉茶、菊花茶由于性味寒凉易伤脾胃，故不宜推荐冬天饮用。黄教授自创润肺甜品，用鲜芦根100g、荸荠100g、梨（带皮）2只共煮水，然后将该水炖煮银耳加适量冰糖，不但美味可口，还能润肺祛燥。

另外对于民间“喉咙痛用盐水点一点”的做法，其实也有一定道理。黄教授表示，盐有清热、凉血、解毒的作用，中医认为盐味咸而入肾经，可有引火下行之功效，所以

民间老百姓常常用此法来治疗喉咙痛，但这并不代表喉咙都能用盐水来缓解。现代医学证实盐水中含有大量的钠，摄取过量会引起血压升高。另外，盐水的浓度不宜太高，100毫升水中食盐含量最好不要超过0.9克，浓度过高反而会造成喉咙疼痛，故而推荐用0.9%的淡盐

水含漱为宜。

此外，对于老百姓用维生素C片来保健一事，也需因人而异，维C片味酸，而中医五味中酸为收涩之品一般偏温性，对于祛火的帮助不大，不宜多用。黄教授建议，猕猴桃、龙眼、葡萄、草莓、提子等都属于偏温性的水果，冬天不宜多吃。

## 专家名片 黄吉庚



全国名老中医、上海市名中医、上海中医药大学附属曙光医院终身教授、上海广德中医门诊部主任、教授、主任医师。  
曾毕业于上海中医学院，1957年毕业于北大医学院，从事中西医结合内科医教研工作60余年。曾任上海非典、禽流感中医防治咨询组组长及顾问，世界中医药联合会及上海中医药学会呼吸分会顾问等。  
擅长中西医结合治疗呼吸、消化、肾病等内科疑难病。

更多资讯请关注“上海名医”微信公众号  
或拨打新民健康会员服务电话：021-80261680

