

尿酸超过“420”，医生喊你来用药

“4·20”高尿酸血症宣教日活动意义深远 ◆ 唐若雯

近年来，高尿酸血症发病率逐年上升，已升至高血压、高血糖、高血脂之后的第四高。然而，与之形成鲜明对比的是，高尿酸血症知晓率低，治疗率更低，不规范的治疗给患者带来巨大的健康威胁。鉴于高尿酸血症的严重危害性，国内外专家均建议：血尿酸 $>420\mu\text{mol/L}$ 即应起始药物干预治疗。为此，国内各界专家倡议将每年的4月20日定为“高尿酸日”，使高尿酸血症诊断标准($>420\mu\text{mol/L}$)得到重视，深入人心。

4月20日下午，长海医院举办了大规模的高尿酸血症规范诊治宣教活动。专家阵容之强大，场面之火爆，堪称单体医院之最！长海医院风湿科赵东宝主任联合内分泌科、肾内科等各科领域的15位专家参与了本次宣教活动。专家们现场讲解高尿酸相关的科普知识，耐心解答患者的疑问。通过活动现场宣教和释疑，患者了解了血尿酸与健康的关系，也使“高尿酸血症诊断标准为大于420微摩尔每升”得以普及。高尿酸血症和痛风应得到全社会的广泛关注。

据悉全国有100多家医院在4月20日同时开展规范诊治宣教活动，说明大家已经提高了对高尿酸血症的重视，但还远远不够，期待有更多的医院和医务工作者加入。

在活动现场，赵主任强调：药物已成为控制痛风最重要的一个手段。高尿酸是造成痛风的罪魁祸首。故对尿酸早查、早治、长治是预防痛风的关键。痛风治疗简单，但管理却很难。大家对痛风治疗往往有很多误区，认为痛风靠忌口即可，而且往往“不痛不治”。其实降尿酸达标决不能单靠饮食控制，严格的饮食控制不仅影响患者生活质量，也不利于健康。

赵主任指出，控制痛风一定要遵循三原则：

一、急性期控制痛风：快速足量抗炎镇痛治疗。

二、选准药物降尿酸：目前常用的两种药物。一种是尿酸重吸收抑制剂-苯溴马隆。国

内外临床研究证实，绝大多数(90%)的高尿酸是由尿酸排泄减少所致。目前应用最多的苯溴马隆就是通过减少肾小管对尿酸的重吸收，促进尿酸从尿液中排泄一种药物，适应人群比较广泛。另外一种尿酸合成抑制剂：别嘌醇和非布司他。别嘌醇抑制尿酸生成起到降尿酸作用。可引发严重超敏反应，死亡率较高，目前临床较少应用。非布司他与别嘌醇相似，疗效略优于别嘌醇，肝功异常较别嘌醇多见。肝病患者使用非布司他注意监测随访，并注意心血管副作用。

三、足疗程用药，使尿酸长期达标。高尿酸和痛风均需要长期治疗。高尿酸血症患者达标后($<360\mu\text{mol/L}$)持续用药6个月，痛风者血尿酸达标 $<360\mu\text{mol/L}$ 非常关键，而 $<300\mu\text{mol/L}$ 更加理想。痛风者至少坚持12个月以上，有痛风石者，至少用药2年以上。并注意初始用药2周内保持充足饮水(1500~2000ml)，协助尿酸排泄，适当碱化尿液。

【专家介绍】

赵东宝 第二军医大学附属长海医院风湿免疫科主任、教授、博士生导师；中华风湿病学学会常委，中国医师协会风湿科分会常委；上海市风湿病学会副主委，上海市骨质疏松学会候任主委，上海市免疫学会风湿免疫专委会副主委；《中华风湿病学杂志》和《中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志》编委；获国家自然科学基金，上海市新百人基金，上海市科委重大、重点基金，军队基金等11项。

门诊时间：特需门诊：周二上午，周四下午；专家门诊：周三上午



颈、腰椎病，谷雨时节如何应对？

骨科权威专家将为30位患者免费宣教答疑 ◆ 蔡骏

谷雨时节，阴雨频繁，冷暖不定。颈椎病、腰椎病、骨关节炎、风湿和类风湿等引起的颈肩腰腿痛极易反复发作，许多患者每到这个时节都痛苦得叫苦连天。这一时节，该如何应对和预防颈肩腰腿痛呢？

对此，骨科专家廖东平主任指出，许多颈肩腰腿痛患者用过牵引、针灸、按摩、外敷等传统方法，但这些方法一般见效慢，往往只能暂时缓解症状，很难从根本上治愈疾病，如果运用不当还会加重病情，导致疾病反复发作，治疗费用不断增加。手术治疗虽然适应症相对较多，但费用高、风险大、并发症多，且会给患者带来的巨大的创伤和痛苦。不少患者自此对治疗失去信心，结果导致症状加重，直至肌肉萎缩、瘫痪。

如何摆脱颈肩腰腿痛？该如何正确应对？近期，新民健康工作室特邀廖东平、王来波等

【专家介绍】



廖东平 主任医师，从事骨科临床工作30余年，具有丰富的医学理论知识和临床经验，发表过多篇学术论文并多次获奖。

多位骨科权威专家为广大患者举办面对面免费宣教答疑活动，并将根据患者病情，有针对性地指导防治、饮食、运动等要点。

有需求的读者可以拨打新民健康工作室热线021-52921345提前报名，或编辑短信“颈肩腰腿痛+姓名+电话”发送至15221613486报名。仅限30个名额，约满即止。

幸福九号助力公益慈善人才培养

日前，上海交通大学120周年校庆之际，由上海交通大学安泰经济与管理学院等主办，上海幸福九号养老投资集团、上海时间银行等单位协办，“公益慈善组织的人才培养”为主题的2016上海交通大学公益慈善论坛在上海交通大学安泰经济与管理学院隆重召开。

上海交通大学副校长张安胜在致辞中指出：“本次的议题从公益人才培养与公益组织的运营管理之道两大核心点出发，共同探讨公益事业中专业人才瓶颈的破解之题，相信会对现今公益环境有着重要的意义和启示。”中国社会福利基金会理事、副秘书长缪瑞兰

表示：“人才的培养是一个长期课题，需要政府、公益慈善机构、高校和企业合力，营造一个公益慈善人才成长的土壤与机制。”作为主办方代表，上海交通大学安泰经济与管理学院院长周林透露，未来将与更多的公益慈善组织合作，为培养专业的公益慈善人才贡献自己的力量。

教育部全职委副主任刘延申在发表演讲时建议，应尽快完善公益人才的保障体系，让更多优秀的高级人才加入到公益慈善事业中来。著名公益人邓飞说，慈善公益与商业智慧相结合，将发挥意想不到的能量，实现可持续发展。

本版活动为公益活动，不参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考

如何辨别自己是否罹患慢性咽炎

新民健康邀专家为你排忧解难 ◆ 留缘

春季温差大，患慢性咽炎的人越来越多，不少人说患病之时并无明显症状，如此应该如何辨别自己是否罹患慢性咽炎？

症状：咳嗽频繁常伴有恶心

因病程发展缓慢，病变部位隐蔽，故往往早期不易明确诊断，根据临床表现，仔细检查咽部，对于咽反敏感或不能配合检查的患者采用纤维鼻咽镜检查，必要时做活检，以明确诊断，排除鼻咽肿瘤。

鼻咽干燥不适，有黏稠样分泌物不易咳出，故患者咳嗽频繁常伴有恶心，严重者有声音嘶哑、咽痛、头痛、头晕、乏力、消化不良、低热等全身或局部症状，鼻咽部检查见黏膜慢性充血，增生肥厚，覆以分泌物或干痂。

原因：多为急性咽炎延误治疗

导致慢性咽炎的主要原因有：

1. 多为急性咽炎反复发作或延误治疗转为慢性；
2. 患有各种鼻病，因鼻阻塞而长期张口呼吸及鼻腔分泌物下流，致长期刺激咽部，或慢性扁桃体炎，龋病等影响所致；
3. 粉尘、颈部放疗，长期接触化学气体，烟酒过度等都可导致咽炎；
4. 各种慢性疾病，如贫血，便秘，下呼吸道慢性炎症，心血管疾病，新陈代谢障碍，肝脏及肾脏病等都可继发咽炎。

提醒：咽喉反流不容忽视

很多人把自己常年的咽喉不适归因为慢性咽炎，殊不知，其中很多人不是单纯的慢性咽炎，而是另外一种病症——咽喉反流。

耳鼻喉科专家指出，咽喉反流在人群中的发病率非常高。咽喉反流有可能是众多耳鼻喉科疾病的源头病因，包括慢性咽喉炎、阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征、声门下狭窄、喉癌、声带小结、声带白斑、喉痉挛、慢性

鼻窦炎、分泌型中耳炎等，尤以慢性咽喉炎、声带白斑、接触性肉芽肿和喉癌最为常见、易复发、危害严重。

听听专家怎么说

针对读者的需求，新民健康特邀耳鼻喉科专家与慢性咽炎患者面对面进行宣教答疑，并提供与专家面对面交流机会，每天限额30名。患者如有需要，可以通过以下报名方式(任选其一)获取防治有关慢性咽炎的医学健康科普知识：

1. 拨打新民健康咨询热线：021-52921348

2. 发送短信“慢性咽炎+姓名+联系方式”至18017315556

报名截止时间：4月26日15:00

【特邀专家】

王金明

主任医师。从事耳鼻喉科临床工作30余年，积累了丰富的临床经验，尤其擅长中西医结合治疗耳聾耳鸣、慢性咽喉炎、过敏性鼻炎、急性慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻甲肥大、声带息肉、声带结节、声带白斑、喉癌等疑难病症。多次参加国内国际耳鼻喉学术会议及耳鼻喉医师培训班，在相关医学杂志期刊发表学术论文20余篇。



燕来文

耳鼻咽喉科主任、副主任医师。中华医学协会会员，从事耳鼻喉科专业20余年，曾在国内发表论文10余篇。擅长治疗慢性咽炎、耳聾耳鸣、过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、鼻骨骨折复位、扁桃体摘除等疾病。



C 中老年人好消息

澳洲Conbair(康培尔)为了推广市场，澳洲原装进口OMEGA-3特价，引起热销，咨询电话络绎不绝，订单送货不断。

自澳洲健康食品康培尔落户上海以来，其旗下各类健康食品：蓝莓奶片、山羊奶粉、绵羊奶粉、澳洲牛初乳、有机奶粉、大豆蛋白粉、麦努卡蜂蜜含片、麦努卡蜂蜜、澳洲塔斯马尼亚革木蜂蜜、OMEGA-3、南极深海鱼油、玛咖胶囊、DHA胶囊等健康品均受到广大追求健康的消费者的青睐甚。

澳洲原装进口 OMEGA-3

现推广价：69元/罐

每瓶300粒，每人限购1瓶

《进口保健食品卫生证书》 编号：G380100115079381

推广购买地址如下：

上海市徐汇区肇嘉浜路1033号徐家汇国际大厦12楼D座

上海市静安区南京西路1168号中信泰富广场5楼511室(康培尔概念店)

上海市徐汇区虹桥路1号恒隆广场3楼376B(康培尔概念店)

上海市浦东新区世纪大道8号上海国金中心(IFC)LG2-26室(康培尔概念店)

上海市黄浦区淮海中路99号大上海时代广场地下一层B101-104(康培尔专柜)

上海市徐汇区淮海中路999号LG1层110-112室(康培尔概念店)

推广订购咨询热线：021-62455932 / 021-62496572 广告