

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

本报专刊部主编 | 第 701 期 | 2018 年 8 月 13 日 星期一 本版编辑:潘嘉毅 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:pjy@xmwb.com.cn

痛风和高尿酸患者谨“肾”用药

痛风和高尿酸血症发病率逐年升高。目前用于降尿酸和治疗痛风急性发作的药物越来越多,效果亦显著,但药物常常有肾脏方面的副作用,需引起医生和病友的高度重视。



为什么特别强调这些药物的肾脏损害呢?首先,痛风和高尿酸血症本身会损害肾脏,再加上药物肾损害,肾脏的双重损害是必然的,这也是医生和病友不愿意看到的结果。二是痛风和高尿酸血症患者合并肾功能减退的比例远远高于普通人群,这部分患者需考虑药物蓄积可能,更需警惕药物肾损害。

为此,让我们逐一分析常用的降尿酸和镇痛风药物对肾脏的影响。

1. 非甾体抗炎药:即广大病友熟知的“止痛药”,属于非处方药,使用量非常大。常用的有双氯芬酸、尼美舒利、美洛昔康、洛索洛芬、塞来昔布等。肾脏损害是这类药物最重要和常见的副作用之一。尤其是痛风急性发作以及老年、合并慢性肾脏病、高血压、糖尿病、正在服用利尿剂或血管紧张素拮抗剂(“普利”类和“沙坦”类药物)的患者。

2. 秋水仙碱:对痛风急性发作具有显著疗效。主要副作用为胃肠道症状、骨髓抑制、肝损伤,此药的中毒量常与其体内蓄积剂量有关。肾功能减退患者容易产生药物蓄积中毒,需慎用。

3. 别嘌醇:这是降尿酸的经典药物。别嘌醇可引起皮肤过敏反应,严重者表现为剥脱

性皮炎,死亡率高达 25%。其他常见副作用为肝损伤、骨髓抑制等。服用该药物前有条件时建议进行 HLA-B5801 基因检测,如为阴性,提示发生药物过敏几率较低,可考虑使用。肾功能减退时该药排出量减少,药物蓄积可能导致副作用增加。因此,肾功能减退患者需调整每日剂量。

4. 苯溴马隆:一种有效的促尿酸排泄药物,最常见的副作用为泌尿系统结石,建议开始治疗前评估是否存在肾结石,如已存在,则一般不用此类药物;在治疗过程中应多喝水,保证每日尿量 2500-3000ml 以上,尿酸碱度控制在 6.2-6.8 之间,以预防结石形成。肾功能重度减退患者(肾小球滤过率<30 毫升/分钟)一般不用此类药物。

5. 非布司他:可有效抑制尿酸生成,显著降低血尿酸水平,疗效确切。不仅对普通患者有较好的疗效,而且可有效治疗因肾结石等不宜使用苯溴马隆等促尿酸排泄药物、对别嘌醇过敏的患者。同时,肾功能减退的患者也可选用非布司他,但需在医师指导下用药,必要时调整剂量。非布司他副作用有肝损害、胃肠道不适、血细胞减少等。

抗痛风及降尿酸药物虽然种类繁多,有些甚至可在药房直接购买,但仍需提醒广大患者,擅自用药风险高,应在专科医师指导下,结合自身肾功能情况合理用药,警惕药物相关肾脏损害。

章晓燕 丁小强(复旦大学附属中山医院肾内科、上海市肾脏疾病临床医学中心)

专家点拨

牙齿排列不齐,不仅拉低颜值,影响口腔功能和全身健康状况,还严重阻碍生活水准的提升。每个人在儿童时期生长发育的过程中,有许多关键因素,如疾病、口腔不良习惯、替牙异常,都会导致牙齿、颌骨甚至面部的畸形。因此,为了拥有一口健康的牙齿,父母要引起重视,帮助孩子养成良好的习惯,避免误区。

一旦出现下列情况,应刻不容缓,早期矫治:

反颌:俗称“地包天”,即下排牙齿包住上排牙齿。严重影响面容美观,导致咀嚼功能下降,加重胃肠负担,还影响发音。

偏颌:由于一边的牙齿龋坏或缺失等原因,长期用另一侧吃东西,导致双脸型不对称,严重影响美观和心理健康。

严重的大龅(暴)牙:龅牙的容貌特征是指上门牙及上下颌骨向前突出,放松状态下上下唇不能自然闭合,笑时牙龈大量外露。久而久之,牙齿暴露面甚至出现变黑变黄甚至干裂,应给予及时矫正。

乳牙脱落,但恒牙迟迟不萌出:出现这种情况,可能是因为后续恒牙发育的问题,或是有多生牙在颌骨中阻挡了恒牙的萌出所致。多生牙是一种常见的畸形牙,是正常数目恒牙以外额外多长出的牙齿。对此,家长切不可掉以轻心,一味等待将错失治疗时机。

替牙期严重的牙齿拥挤:替牙期一般轻度拥挤可观察,暂不处理;严重者表现为个别或多个牙齿在各个方向的错位;而且牙齿拥挤也妨碍局部牙齿的清洁而好发蛀牙、牙龈炎等。很多牙列拥挤是由于发育或功能障碍引起的牙弓过度狭窄所致,早期发现、早期治疗,可以保证颌骨正常发育及牙齿排列整齐。

下颌后缩:下巴发育不足,小下巴,俗称鸟嘴,当然影响面部美观,特别是侧貌可见下巴后缩,同时因为下排牙齿排列过窄,限制了上排牙齿的发育,也影响功能。

乳牙早失:乳牙没到替换时间就过早脱落,会使局部颌骨发育不足,缺牙的位置可因邻牙移位导致部分甚至全部被占据,以至于恒牙错位萌出或埋伏阻生而形成牙颌畸形。

不良习惯:不良的吮指习惯、唇习惯和舌习惯,都会导致骨骼和牙齿的错颌畸形,所以也应及时来医院进行阻断矫治。

口腔呼吸:正常情况下都是经鼻腔呼吸,如果儿童在早期因为呼吸道感染和腺样体增生使气道阻塞,则会形成口腔呼吸的习惯,长此以往会引起口腔功能和发育错乱,导致难看的口呼吸面容。

刘海霞(同济大学附属杨浦医院口腔科主任医师、主任医师) 本版图片 TP

趁暑期给孩子矫治牙齿

多囊卵巢综合征受孕难 减重手术带来“新生”

无影灯下

多囊卵巢综合征是育龄期女性常见的生殖内分泌疾病,也是目前引起女性不育的首要原因。其中 50% 以上的患者会同时伴有肥胖,而肥胖患者更易产生各种代谢紊乱,包括胰岛素抵抗和高雄激素血症等,进而共同作用导致月经不规律、稀发排卵甚至不排卵、不育、流产、妊娠不良结局等。孕早期超重、肥胖是巨大儿发生的独立危险因素,即使肥胖患者能成功受孕、生产,其后代发生肥胖、糖尿病、高血脂等各种代谢性疾病的几率也将大大提高。

对于肥胖女性来说,有效减轻体重,实行

更早期的代谢性危险管理,才是保证顺利受孕、生产及子代健康的首要策略,才能有效减少妊娠不良结局的发生。更让人惊喜的是,减重成功的多囊卵巢综合征患者大多能恢复正常的月经周期及排卵,代谢指标明显好转,雄激素水平也能降回正常范围。可以说,减重是治疗肥胖多囊卵巢综合征患者首要的治疗原则。

但是减重一事,说来容易,实践起来却难上加难。传统的减重方法包括少吃多动、药物辅助等。真正尝试过的患者都有切身体会,这些方法有的见效慢且效果不佳,有的虽然有效却难以长期坚持。根据目前的治疗方案来看,代谢手术是减重的最佳选择。

肥胖的外科手术治疗源于西方国家,已

有超过 50 年的发展历史。目前国际上治疗肥胖最经典的术式是腹腔镜下袖状胃切除术,简而言之就是将原来像布袋子一样的胃囊改造成像袖套一样的胃,这样一来,进食的数量大大减少、食欲也会明显下降;更重要的是,某些胃肠道激素的分泌会发生改变,它们在减重中是一只看不见的手,发挥着四两拨千斤的作用。

绝大多数的肥胖多囊患者,在接受手术后,其月经紊乱、胰岛素抵抗等多种内分泌紊乱的情况都伴随着体重的下降得到纠正。可以说,代谢手术在治疗肥胖多囊卵巢综合征患者方面,是一个一举多得的治疗方案。

殷峻(上海交通大学附属第六人民医院内分泌代谢科副主任医师)

医护到家

“棒棒糖”活出精彩人生

“快乐控糖,快乐运动,血糖达 7”,要实现这个目标,糖尿病患者是真正的主体,糖友生活的社区是糖尿病日常管理的重要“战场”。在“战场”上,降糖控糖不是一个人的战斗。日前,由中国医药卫生事业发展基金会改变糖尿病专项基金支持的“7 迹改变糖尿病”主题活动,帮助“棒棒糖”健康操队等基层糖友互助团队在运动中超越自我,并分享降糖控糖的真实故事来鼓励更多的糖友卸除糖尿病带来的心理重负。

糖化血红蛋白是国际公认的衡量糖尿病血糖控制水平的“金标准”,能反映 2-3 个月的血糖水平。《中国成人 2 型糖尿病 HbA1c 控

制目标的专家共识》建议,对于 65 岁以上老年人,糖化血红蛋白控制在 7.0% 以下即可。糖化血红蛋白“达 7”对控制血糖,防止和延缓并发症意义重大。规律的运动不仅可以改善糖尿病患者的血糖控制,帮助达“7”,还有利于减轻体重、控制血脂和血压。更重要的是,运动可以让人心情变得愉悦放松,从而摆脱疾病带来的心理负担和压力。

“棒棒糖”们是一群精神矍铄的老龄糖尿病患者,积极乐观地选择“与糖共舞”,没有因为患上糖尿病而陷入沮丧颓废难以自拔。他们通过科学运动和疾病管理,调整生活方式,并将血糖控制在“达 7”的标准范围,重拾精彩人生。

他们要把自己的亲身经历和通过运动改变糖尿病的信念传播出去,用行动告诉更多糖友,糖尿病无法阻碍追求梦想和精彩生活的脚步。上海曹杨街道社区卫生服务中心是“棒棒糖”健康操队的组织者,也是队医,更是最佳“盟友”,切实做好社区糖友的分级诊疗和健康管理。

《“健康中国”2030 规划纲要》指出,社区是国家疾病管理上最重要的环节之一。基层卫生服务者是离糖尿病患者最近的人,不但可以为糖尿病患者提供更多的日常护理,同时还可以在疾病教育和患者心理疏导等方面提供很多支持,基层卫生服务机构在慢性病患者的管理方面发挥着重要作用。凌溯

