

真诚微笑尚未展露已能感受

英国每日电邮近日报道,英国威尔士班戈大学的研究小组注意到,当陌生人相互认识彼此时不仅互换笑容,并且特定笑容的类型几乎总是相匹配的,无论是真诚的还是处于礼貌的微笑。但是,他们对对方真诚的微笑做出的反应,要比针对礼貌性笑容做出的反应要快得多,这意味着他们参与了这种真诚的微笑。研究人员认为这项研究反映了真诚笑容的独特社会价值,真诚的笑容涉及眼部周围肌肉的特定运动。

尿酸长期超标会损伤肾脏

痛风患者吃海鲜后要大量喝水

(上接B01版)

年轻患者,多因饮食而起

“现在痛风发病也出现了年轻化趋势。”刘文波介绍,现在40岁以下的患者也在大幅增加,“许多患者伴有肥胖、高血脂、高血压等,这主要是与现在的饮食条件改善有关。”尤其是在体检中发现尿酸超标的人越来越多,“这部分人如果不注意饮食,很容易发生痛风。”

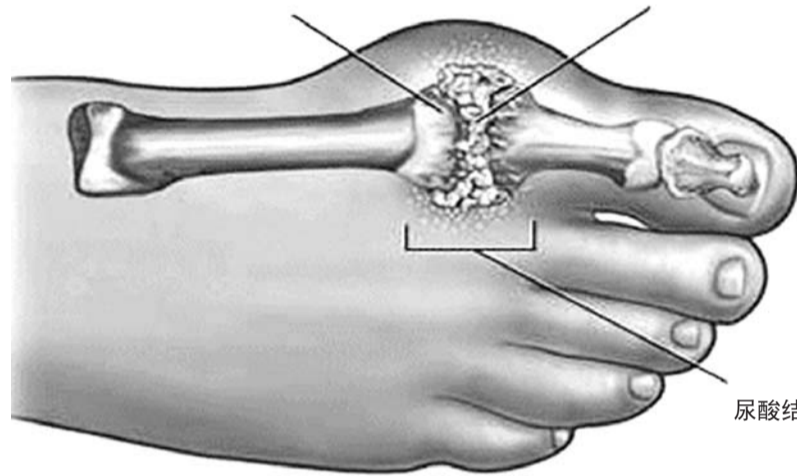
刘文波说,偶尔吃海鲜喝啤酒并不必然导致痛风,但长期如此,致使尿酸升高就很容易发生痛风。“当然,还有很多痛风患者并不是由于饮食引起的,像服用药物等也可能是诱因。”

据介绍,痛风分为原发性痛风和继发性痛风。其中,原发性痛风多有遗传性,其原因主要是嘌呤代谢酶缺陷,目前其具体发病机制不清,可能为多基因遗传性疾病,但应排除肾脏器质性疾病。而继发性痛风是指继发于其他疾病过程中的一种临床表现,也可因某些药物所致。比如针对青岛痛风发病率国内最高的状况,著名中医段光平上周来济授课时就提到,除饮食结构特征以外,青岛的滨海地理特征或许也与高发病率息息相关。

多喝水,有利尿酸排泄

“痛风发作后,有时候疼痛几个小时,症状就自行消失,有的患者可能会持续几天。”丁峰说,正是这种急性期与间歇期的交替,使得很多患者没有注意到自己是患上了痛风。有的患者更是疼

肿胀并发炎的关节



“从不同的患者群体看,发病原因有所不同。”刘文波分析说,其中年轻患病者可能主要是因为饮食结构造成的,“像患者本身肥胖,尿酸一直偏高,而饮食又不注意,经常吃一些像海鲜、动物内脏等高嘌呤的食物,这就很容易诱发痛风。”

痛风症状常出现在关节,比如脚趾、手指、膝、腕和

肘关节等。同时,外耳或其他体温相对较低处也会形成“痛风石”。

“对老年患者来说,大部分与饮食因素相关性小,这类患者主要分为两种。”刘文波说,一部分老年人本身代谢功能退化,“90%的尿酸通过尿排泄,这部分老年人本身排泄功能跟不上,从而使得血尿酸升高。”

伤不是立竿见影的,但长期积累也会造成肾脏疾病,甚至是很严重的肾脏损伤。”

记者在采访中碰到一位患者许先生,他就是每次痛风发作时自行服用止疼药。“其实,三年前我就查出自己是痛风,每次发作时,就吃点止疼片,很快就不疼了。”这让许先生掉以轻心,以为不会有大的问题。但最近一次发作让他意识到了问题的严重性。

“这次吃了止疼药,效果很不好,还是很疼。”许先生这才到医院进行了一次检查,“一检查肾功,结果惊出我一身汗,肌酐已经超标一倍,医生说这是肾功能受损了,如果任其发展会很严重,甚至会肾衰竭。”

“痛风急性期,镇痛是没

错的,但关键是降低尿酸。”丁峰表示,对于痛风的治疗是分期进行的,如果患者处在急性发作期,首先是为患者消炎镇痛,当进入间歇期时,关键是降低患者的尿酸水平,减少痛风发作的次数。

刘文波表示,对于那些由饮食因素引起的尿酸超标,应该通过控制饮食、少食用高嘌呤食物、加强锻炼、控制体重等方式降低尿酸,一般不需要服用药物。“如果是通过控制饮食、加强锻炼等方式仍无法控制尿酸水平,可以考虑服用降低尿酸的药物,像别嘌醇等。”

“多喝水,也有利于尿酸的排泄。”刘文波提醒说,最好一天饮水量不小于2000毫升,此外,痛风患者应注意避免剧烈运动或损伤等。

过大,“吃了后,可以多喝水,加速尿酸排泄。”

医生同时也提到,碱化尿液主要有两个办法,一是多吃蔬菜和水果等碱性食物,二是直接摄入碱性的小苏打。临床上,医生在给痛风或者高尿酸血症病人所开的处方中,一般都含有小苏打片。而苏打水一般是指含有小苏打(碳酸氢钠)的水,呈碱性。对于痛风病人而言,常喝苏打水也会相对有益。



大鱼大肉,吃要适量。

尿酸偏高,尤其不要饮酒

“其实不仅是尿酸超标的应该注意,即使尿酸没超标,但已经接近最高值的也要提前注意。”刘文波说,随着人们生活水平的提高,尿酸偏高的人群越来越多,而这些人都是潜在的痛风患者。“尿酸的正常值是低于420,超过500发生痛风的风险就很大。”

刘文波提醒,对于尿酸已经偏高的人,也应注意少吃高嘌呤食物,尤其不要饮酒。由于酒精的主要成分乙醇可使体

内乳酸增加,而乳酸可抑制肾小管对尿酸的排泄,同时,乙醇还能促进嘌呤分解,直接使血尿酸升高,再者酒类本身可提供嘌呤原料,如啤酒由麦芽发酵而成,嘌呤含量非常高。

专家介绍,动物内脏、鱼干、干贝、紫菜、芦笋以及肉汤、鸡精等食物嘌呤含量较高,痛风患者要绝对禁食,普通人则少吃为妙。而像绿豆、红豆、豆腐、豆干、豆浆、鸡肉、猪肉、牛肉、草鱼、虾蟹、

菠菜、海带、金针菇和花生、莲子等中等嘌呤食物,普通人和处于痛风缓解期的病人均应适度适量摄入,不宜多吃。牛奶、酸奶、大米、面条、白菜、芹菜、冬瓜、马铃薯以及各种各样的水果属于低嘌呤食物,可以多吃。

“控制高嘌呤食物,并不是说不能吃海鲜了。”刘文波说,如果痛风患者处在间歇期,为了保证均衡饮食,也可以适量吃点海鲜,但量不宜

准爸日记⑤

等你来尝世间味

□崔滨

宝贝,上周,你和我们第5次在B超中相见。医生说,现在的你,已经开始挑战更加复杂并带有情绪性的动作,比如吮吸手指,吞咽羊水;因为,你的味蕾正在形成,你迫不及待地想要品尝世间的味道。

宝贝,这世间有很多美妙的味道,当它们一一滑进你的嘴里时,舌尖最先品尝到的,将是温暖、愉悦的甜味;在舌头的两侧,会是刺激、清醒的酸味;而停留在整个舌面上的,则是踏实、敦厚的咸味;等你开始吞咽的时候,舌根留下的,是滞涩但令人难忘的苦味;还有一种名叫辣的味道,则要等到你的口鼻神经完全发育后,才会体验到,那是一种能够引爆你口腔甚至皮肤的欢乐热度。

不过,当爸爸向你描述这世间种种美好的味道时,我和你妈妈,已经很久没有投入到浓烈味道的刺激中。为了你日后能够更好地品尝世间百味,这是我们不得不经历的放弃。

比如每餐都不可或缺的盐,即便在炎热的夏天,你妈妈因为怀孕而新陈代谢加快,出更多的汗,流失更多的电解质,她也不能摄入更多的盐分,这会引发她日后的浮肿,阻碍血液回流,进而影响到对你的营养供应。

还有辣椒。你妈妈时不时会想吃水煮鱼、蒜蓉扇贝这样火爆口味的饭菜,但自从有了你,为了排除吃辣刺激肠胃,加大血流量,引起子宫剧烈收缩影响到你的生长,我们只能不情愿地和辣说再见。

而随着天气逐渐炎热,花椒、八角、桂皮、豆蔻这些我做鱼、炖肉时的“得力助手”,也不得不暂时告别厨房。在医院产科的孕妇课堂上,营养师告诉我,这些味道香辛、浓烈的香料都是热性调味品,易消耗肠道中的水分,容易引发肠道干燥而影响新陈代谢,孕妇应尽量少吃或不吃。

至于味道更为复杂,口感更加强烈的各种鸡精、美极鲜、鱼露等等,更加成了我避之唯恐不及的东西。这些添加剂成分复杂,含有大量防腐剂的调味品,还是等宝贝你出生后,按你的口味爱好自己选择吧。

就是在这样的逐渐告别中,爸爸原先在厨房里备下的满满一抽屉的各种调料,现在只有盐、糖、醋和香油可用,甚至连酱油,也要选发酵低盐的那种。都说“巧妇难为无米之炊”,眼下对于爸爸这样的吃货兼家庭煮夫来说,没有调料,同样难以为炊。

不过,宝贝,虽然为了你,我和你妈妈不得不改变原来的口味,但同样是因为你,我们又发现了很多以往难以察觉的味道。像新鲜的鲫鱼,只需略略油煎,再加水炖一小时,只投少许盐和一抹香菜,便自有一股清甜唇齿留香;而从清晨菜市场买回的新鲜茼蒿、竹笋和里脊肉,只盐糖各一勺,便能煸炒出胜过所有鸡精的鲜香。

宝贝,在你之前,用遍“三香五味”,品尝各种香料,是我对味道最大的向往;是你让我知道,爱与期待能够给予你的味道,远胜于调味料最为复杂的组合。