

# 几口肉汤让小胖墩犯了痛风

## 医生提醒这个季节火锅吃得多易发痛风,真得小心啊

这凉风一吹,火锅就红火起来了,而医生说,痛风患者也跟着猛增起来,风湿免疫科专家提醒大家,有痛风史的朋友可得管住嘴,这不刚刚烟台一名16岁的孩子因喝了几口肉汤,痛风犯了,半夜里痛得直叫。

本报记者 宋佳

痛心病例>>>

### 喝下几口肉汤男孩犯了痛风

16岁的烟台男孩壮壮(化名)是个小胖墩,一米五多的个体重已140斤。提起壮壮的饮食,母亲刘女士头疼不已,因为壮壮过去有过痛风,平时刘女士就限制他吃禁忌的食物,不想他前几天就偷喝了几口肉汤,痛风犯了。

刘女士说,去年壮壮曾因关节疼辗转过三所医院,最终在毓璜顶医院确诊为高尿酸血症,也就是俗话说的痛风。“这么小的孩子也痛风?”刘女士诧异地问,儿子也没吃海鲜、喝啤酒啊?

毓璜顶医院风湿免疫科主任汤艳春解释说,痛风分遗传性和继发性,并不仅是吃海鲜喝啤酒能诱发。痛风发病主要是体内嘌呤代谢异常所致。去年壮壮出院时,风湿科医护人员嘱咐过刘女士,以后一定要注意日常饮食。

但爱吃的壮壮还是没管住嘴,“前几天妈妈炖排骨给爷爷吃,我馋了就喝了几口肉汤,结果半夜关节就疼得受不了了。”病床上壮壮说得可怜兮兮的。

触目惊心>>>

### 痛风患者40岁以下的占到1/3

据毓璜顶医院风湿科门诊统计,近来痛风患者较前些天猛增了三成,该院约有40%的痛风患者与吃火锅有关。

“人体中的嘌呤经氧化代谢生成尿酸,如果摄入过多或者排泄不畅,结晶后的尿酸盐存留体内皮下、关节等处,引发关节部位的红肿热痛便是痛风。”汤艳春介绍说。

据了解,对于有明显家族

痛风遗传史的,发病高峰为30-50岁,约95%为男性,5%女性常为绝经期后发病。

“在20年前,烟台市民都不知道什么是痛风。”汤艳春说,早先都是老人前来就诊,而如今,随着生活水平的提高,进食高嘌呤食物的机会增多,现在40岁以下的中年男子占了1/3,未成年人得痛风也已不是啥新鲜事了,现在这个群体正趋向年轻化。



### 防痛风咱得这样吃

汤艳春介绍,含嘌呤、总能量、脂肪、果糖、蛋白质多的食物患者在患病期间要禁食,在平时要少吃或不吃,但吃肉时一定要少喝汤,天冷了吃火锅多了,有痛风史的亲特别要注意这一点,因为汤中的嘌呤要远高于肉。还要少喝浓茶、咖啡,停止饮酒,特别是啤酒。

另外,要注意多喝水以促进排泄,每天以2000-3000毫升水为宜,这样可增加尿酸的排泄。还要注意劳逸结合,适当地参加体育活动,不要过度静卧、静坐。

误区解读>>>

误区一:以为只有吃海鲜喝啤酒才会痛风。

每当痛风发作,很多患者都会说,最近没吃肉、没吃海鲜、没喝酒,怎么会痛风呢?其实不只是肉类、海鲜,像各种豆类、花生、腰果、芝麻、鸡精以及蔬菜类的韭菜、菜花、蘑菇等嘌呤含量也较高,最好不吃或少吃。

误区二:关节痛用热敷或冷敷

痛风直接表现为关节红肿热痛,多发生在凌晨一两点,不少市民会采用热敷或冷敷缓解疼痛,其实这是错误的。痛风发作时,用热敷、按摩等理疗会加重病变部位充血,加重肿痛;冷敷会降低病变部位温度,使血中尿酸沉积病变部位,加重局部炎症。正确的做法是及早去医院检查。

误区三:只得一次没关紧

虽然痛风在发病初期有自愈性,但汤艳春说:“有过痛风后不注意控制将会一辈子都‘如影随形’,而且越到后期发病频率越高。”一旦发生痛风,除及时就诊,此后也要注意控制饮食。

忠言不逆耳

### 周末“补觉”过头 不解乏还可能变笨

本报济南10月20日讯(记者 李钢)一到周末就长时间赖在被窝里的,觉得连续上了几天班就苦大仇深疯狂补觉的,统统注意啦!打破作息规律恶补睡眠不一定能消除疲劳,而且有研究表明,睡眠过多还可能会影响健康和智力哦。

“平时常加班,睡眠很少,每次一到周末除了出去玩一趟,其他的时间大多花在睡懒觉上了。”这或许是许多加班族的选择。

但专家提醒,适当增加睡眠是解除疲劳的方法之一,但增加睡眠也不应打破作息规律。“如果是一睡睡到中午,晚上可能又睡不着了,这样反而不利于解除疲劳。”省千佛山医院营养科主任杜慧珍说。“打破作息规律会改变原有的生物钟,到开始工作时还要再调节,还可能会影响到心理。”山大二院心理咨询专家郭公社说。

专家解释说,睡觉时间过长的人,会变得懒惰、软弱无力,甚至智力也会随之下降。这是因为睡懒觉的人睡眠中枢长期处于亢奋状态,而其他神经中枢由于受到抑制时间太长,恢复活动的功能就会变得相对缓慢。

郭公社建议,在周末及节假日期间,首先要尽量维持自己的作息规律,也不应放松过度,骤然放松可能引起心理波动,进而反射到生理表现上。因此到了周末及节假日,市民最好也别打破作息规律,休息过度,一到上班刚不过时差。

# 血糖仪进万家活动

## 来电即送

### 台湾原装血糖仪

- 获得 ISO9001:2000、ISO13485:2003、CE 与 IVD98/79/EC 认证。
- 准确的测量数值是科学有效治疗和控制糖尿病的最重要的依据。

1、台湾乐生血糖仪准确度高,在临床实验中对照国际标准使用 YSI 测试方法,其相关数据分析与精确度,均表现出高度符合,基于台湾发达的电子工业技术,血糖仪采用先进的电化学生物传感技术,比过去惯用的光对比法测量结果更快速,准确可靠。

2、携带方便,操作简单,任何人都可以操作使用,

3、LCD 超大显示屏,便于视力不佳的老人使用,自动储存 100 组带时间的血糖数值,足够查阅以前的测量记录,

4 只需 1.0 微升的采血量,采血针不用深刺,大大减少疼痛感,个别

人都感觉不到疼痛, 5、2 种单位互换 (MOL/L;Mg/DL) 全球通用。

6、提供 10 年保修,血糖仪有任何质量问题可以随时更换新机。

领取电话:400-0311-098 (每天限领 100 台)



准确  
快速  
方便

沪医械广审(文)第2013090543号

看天

### 周三迎霜降节气 冷空气带来降温

本报济南10月20日讯(记者 王茂林) 秋天最后一个节气“霜降”将在周三(23日)到来,我们又要经历降温天气了,据省气象台预报,未来一周前期气温会小幅回升,不过中后期受南下冷空气影响,气温又会逐渐下降,大部分地区将出现霜冻或轻霜冻。

刚刚过去的周末,全省白天晴好,这样的晴暖天气还能持续几天,未来一周前期我省气温会小幅回升,仍以晴为主,但到中后期受南下的冷空气影响,气温将逐渐下降,且大部地区有霜冻或轻霜冻。

本周值得留意的一个变化是,23日本周三我们会迎来“霜降”节气,它的到来也意味着我们进入由秋季向冬季过渡时期,天要更冷了,防寒保暖的各种措施也该用上了,要小心着凉感冒。

本周具体天气预报如下:

21日(周一),半岛北部地区天气多云转晴,其他地区天气晴到少云。最低气温:鲁西北和鲁中山区5℃左右,其他内陆地区8℃左右,沿海地区11℃左右。最高气温:全省一般在20℃左右。

22日(周二),全省天气晴转多云。最低气温:内陆地区8℃左右,沿海地区12℃左右。最高气温:内陆地区22℃左右,沿海地区19℃左右。

23日(周三),全省天气多云。最低气温:内陆地区7℃左右,沿海地区13℃左右。最高气温:全省一般在18℃左右。

24~25日(周四~周五),全省天气多云转晴。

26~27日(周六~周日),全省天气晴到少云。

### 您的专属定制报道 纸条

#### 秸秆不烧咋利用?

济南李先生递纸条:一到秋收季节,烧秸秆容易造成各种隐患,如果不烧该怎么利用呢?

菏泽市农业局专家传答案:农村秸秆一般处理是秸秆还田,通过收割机械打碎直接撒到田里,这样不但可以减轻农民的劳动强度,而且还能提高土壤内的有机质含量。经过统计,秸秆还田能够实现“三增”、“三节”,即土壤有机质含量相对增加0.04%、持水能力增加15%以上、粮食增产6%左右,节水10%以上、节肥20%、节省农业生产支出每亩30-40元。

除此之外,秸秆制肥、秸秆饲料化、秸秆能源利用等的方式也能够让秸秆发挥出最大的作用。 本报记者 李贺

#### 发奖金啦

济南市的李女士注意啦,您关于“家里废旧电池如何回收”的小纸条得到了很高的关注度,得到了100元的奖金哦。快与工作人员联系吧,“暗号”是您的电话号码。

#### 纸条征集令

递纸条的方式有三种,拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitiao@163.com;还可以给齐鲁晚报官方微信发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容。选一种你习惯的方式,一起挣奖金过好日子!