

快如疾风,痛如刀割

三院专家浅谈痛风

最近老张右脚大脚趾肿胀疼痛,刚开始以为是走路受累引起的,可休息一段时间后病情不但没有缓解,反而发作越来越频繁,疼痛更加剧烈。去医院检查才得知是痛风……

近日,三院“名医大讲堂”再次开讲,本期邀请到了风湿免疫科主任孙建,为无锡市民详细解读“痛风”这种疾病。

邵丹丹



到底什么是“痛风”

痛风全称“痛风性关节炎”,通常在夜间发作,以关节的红肿热痛为主要特征,常易发生在肢体远端的关节处,如足趾关节、踝关节、手指关节等,有时伴随全身不适、畏寒发热的症状。孙主任在讲堂开始就强调,痛风不仅仅是关节炎,它更是一个全身性的疾病。

痛风是由于人体尿酸产生过多或尿酸排泄不良,导致血中尿酸升高,尿酸盐结晶沉积在关节滑膜、滑囊、软骨及其他组织中,从而引起反复发性的炎症。痛风的发病机制中遗传因素占重要地位,有痛风家族史的人群要尤其注意;其次,后天的饮食以及生活习惯等因素也有影响。一般说来,嗜食酒肉、体力活动过少的人也是痛风的高发人群。

痛风的表现

痛风好发于40—50岁,但目前年轻人发病也渐多,男女发病比例为20:1。由于女性痛风患者比较少见,孙主任特别提醒,女性如果出现关节疼痛,痛风不是首先考虑的疾病,除非是绝经后的女性;而男性如果出现突发性的关节肿胀、发热、疼痛等,特别是之前有饮酒、吃海鲜、劳累、活动过度等情况的存在,第一时间要考虑痛风性关节炎。

痛风一般夜里发作,24小时之内疼痛达到高峰,超过这个时间段,疼痛自行缓解,之后仍会反

复发作。孙主任在讲座中说,很多患者在痛风第一次发作时,选择风湿病科以外的其他科室就诊,故有时会出现误诊为丹毒或者其他疾病的情况。事实上,痛风需要到风湿免疫科就诊,做到专科专治。

治疗:膏药不乱贴 饮食药物双管齐下

有人在痛风发作的时候习惯用膏药贴敷,孙建主任在讲座中明确提出,这种做法不可取。一方面,伤湿止痛膏之类的膏药多为温燥之品,对皮肤有一定的刺激作用,可加重局部充血;另一方面,应用伤湿止痛膏有可能导致局部皮肤破溃糜烂,加重病情。在急性痛风发作时可以冷敷,一般不进行按摩。

一旦确诊是痛风,病人可抬高患病关节,减少关节活动,必要时卧床休息。多饮水,少吃高嘌呤食物,豆类人参等也要严格控制。最关键而有效的手段应当是药物治疗,在急性发作期,首选的不是降尿酸的药,而是消炎镇痛类药物。患者需要及时就医,了解清楚自身尿酸高到底是由于“产得多”还是“排得少”,在医生指导下使用对症药物,切忌自行盲目使用。

需要提醒大家的是,由于痛风是血尿酸增高到一定程度后发生的并发症,因此,即使关节疼痛好转,也并不表示痛风已经治愈。此时,病人还应积极治疗,把血尿酸控制在适当水平,以避免痛风再次急性发作。



专家简介

孙建,医学博士、副教授、副主任医师、无锡三院风湿免疫科主任、江苏省风湿病学会委员、江苏省中西医结合学会委员,从事风湿性疾病诊断治疗二十四年,擅长关节肌肉发凉、疼痛麻木、长期低热、乏力、体重下降等疑难杂症诊治,具体疾病:痛风、类风湿、强直性脊柱炎、红斑狼疮、骨性关节炎、血管炎等。

门诊时间

周一—周四全天

蠡湖名医大讲堂第三期,特邀人民医院心内科主任吴小庆主讲 管好自己的“小心脏”

心血管疾病,又称为循环系统疾病,是一系列涉及循环系统的疾病。如果心血管器官出现病变,人体内涉及到运送血液的器官和组织均会受到影响,最常见的便是心脏、动脉、静脉及微血管。胸痛、气促、乏力、心悸、头晕目眩……作为人体最重要的器官之一,心脏出现以上症状,那可真是不得了的事情。可是,一旦以上症状真的发生在了自己身上,应如何处理呢?您真的了解您的心脏吗?

9月15日下午,海英导医台将联合蠡湖街道举办“蠡湖街道名医大讲堂——心血管疾病与健

康”讲座,邀请到了人民医院心内科主任吴小庆,和锡城百姓漫谈“心血管疾病的那点事儿”。本期讲堂为公益讲堂,免收任何费用,感兴趣的市民可直接凭本报前往参加。

张骏

讲堂时间

9月15日下午2:00

讲堂地点

老湖滨路298号夏家边社区三楼会议室

公交线路

1路、9路、59路、72路、95路、103路等至“望山路(蠡湖大道)”站下



专家简介

吴小庆,主任医师、南京医科大学教授、研究生导师,1983年毕业于南京医科大学,后在无锡市人民医院心内科工作,曾在美国Mayo医学中心任访问学者。先后任无锡市人民医院内科、心内科主任等职。

导医君有话说



欢迎扫码关注

海英导医台,无锡专业导医平台,导医范围覆盖全无锡、上海的综合医院,目前香港导医平台也已建立,只为把更优质更人性化的医疗资源带给爱健康的你。每周四,导医君会与大家分享新鲜实用的健康知识,欢迎快报记者与我们互动,给我们提供新闻线索,一经采用,我们会安排记者采访并支付一定的报料费。

想了解更多的健康知识,请找我们!

有健康导医方面的疑惑,请找我们!

有健康方面的新闻报料,也请联系我们!

新闻热线:82823977

邮箱:haiyingdaoyi@163.com

看紧“钱袋子”护好“身架子”

防金融诈骗+秋冬养生保健 这次的讲座很实用

对于中老年人来说,有一定的经济基础,加上健康的身体,就能度过一个美好的晚年。可是近年来,老年人被骗的新闻屡屡见诸报端,无论事后是否追回损失,对于老年人来说,身心健康的受损才是不可弥补的伤害;秋冬季马上来临,中老年群体多数都患有一些基础疾病,秋冬的保健也就尤为重要。

9月20日,“海英导医台”将与人民银行无锡市中心支行、无锡市第三人民医院开展一场大型公益金融“银发讲

堂”,针对无锡的中老年群体,邀请浦发银行的讲师,采用视频与现场讲述相结合的方式,为大家科普如何防范网络诈骗,帮助老年人在思想上装上“安全门”,看紧钱袋子;与此同时,讲座还邀请到了无锡市第三人民医院内分泌科主任华文进为大家科普秋冬季的养生保健,共话饮食、运动与健康生活。本次讲座为公益讲座,免收任何费用,感兴趣的市民可通过以下方式报名参加,报名成功并参与的听众都将获得精美礼品一份!

讲座时间:9月20日(周三)下午2:00

讲座地点:市第三人民医院行政楼九楼多功能厅(66路、96路、6路、89路、10路、73路等至“三院”站下)报名方式:

1.电话报名:82823977

2.微信报名:扫一扫本版上方“无锡海英导医”二维码,关注并回复“姓名+联系电话+参加人数”即可。

●●● 护肤课堂

清洁皮肤,要洗多干净才行?

合适的面部皮肤清洁,是正确保养皮肤的开始和基础。脸怎么洗,大有讲究。

洗脸,究竟要洗掉什么?皮肤的代谢,每天会产生很多油脂、汗液以及要脱落的角质细胞,空气中的很多颗粒物、微生物以及废气、烟雾等都会附着在脸上部皮肤上,加上各类化妆品物质的残留、皮肤上的细菌,这些脏东西如果不及时清理,肯定会妨碍皮肤正常功能的发挥。

目前市面常见的洁面产品有洁面皂、洗面奶(乳)、泡沫型洗面慕斯、洁肤水等。以前老的清洁剂成分,常用皂碱+脂肪酸,在清洁的同时,破坏了皮肤的pH值。所以,以前我们会特别强调洁面后要用化妆水,一是将皂碱再次清洗掉,二是调节皮肤的pH值。而随着优质的界面活性剂和皮肤结构仿生清洁剂的诞生,皮肤在得到清洁的同时,还得到了修复与水分补充。所以有没有用“水”,也没那么重要了。

洗脸很重要,可是不能过

度清洁,不然会伤害皮肤的保护组织。皮肤的保护组织,通常叫“皮肤屏障”,是由皮脂膜和角质层组成的。过度清洁会使角质层变薄,肌肤变得敏感,严重的会出现红血丝、干燥、脱皮、瘙痒等症状。所以,动不动就去死皮、深度卸妆等,一定是不可取的。

看到这里,大家可能已经晕了吧?洗脸究竟要怎么洗呢?其实总结为一句话,就是洗得干净,又不伤皮肤。建议大家选择一些药妆推荐的温和洁面乳和洁肤液,洗完皮肤感觉不油,而且还润润的,没那么紧绷,就是适合的清洁产品;洗脸的水温在20度左右即可;如果皮肤非常干燥,可以减少洗脸的次数,每晚一次,早晨起来用冷毛巾湿敷面部就行了;彩妆后需要卸妆,反复摩擦皮肤和卸妆的产品,会损伤皮肤。建议一定要使用修复功效的水或乳液来保湿,修复皮肤屏障功能。脸洗好了,其他的护肤手段就可以一跟进了。

无锡市人民医院皮肤科 毕鸣晔

专家介绍

毕鸣晔,主任医师,擅长皮肤疾病常见病及疑难病的诊疗、激光美容及皮肤外科手术美容、美容注射微整形等。现任无锡市人民医院皮肤科病理科副主任、医疗美容科主任。