

尿酸降了,为何痛风发作得更厉害?

随着人们生活水平的提高,以及饮食结构的改变,高尿酸血症和痛风的发病率在逐年升高,而发病的年龄也越来越年轻化。我国高尿酸血症已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。高尿酸血症是指人体内“嘌呤”代谢紊乱,致使血液中尿酸增多而导致的一种代谢性疾病,5%至10%的高尿酸血症患者会发展为“痛风”。

通讯员 刘蕊 姜航 现代快报+记者 刘峻

全民关注痛风日,知悉危害早期防控

每年的4月20日为世界痛风日,同时也是“全民关注痛风日”。2023年痛风的宣传主题是“走出误区,回归科学”。随着生活水平的提高,痛风患者日益增多,但是患者对疾病的认知亟待提高,一些伪科学的养生方法、偏方把患者带入误区,严重影响患者预后。为了向公众普及高尿酸血症、痛风的相关知识,提高公众对高尿酸血症、痛风的防范意识,推动科学治疗痛风的方法,江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)风湿免疫科开展4·20痛风日大型线上义诊活动,组团式为患友科普知识、解疑答惑。

江苏省人民医院风湿免疫科主任谈文峰提醒,痛风和高尿酸血症是一个慢性疾病,需要长期甚至终身进行监测及管理,其中需要医生的参与,更需要患者对疾病有正确的认识、态度以及良好生活方式的配合。

尿酸降了,为何痛风发作得更厉害?

高尿酸是痛风最主要的一个元凶,由于

尿酸升高,超出人体承受范围,这些尿酸就会形成结晶,沉积在关节、皮肤、血管等地方。这些尿酸结晶会刺激身体里的巨噬细胞和中性粒细胞,加重炎症反应,因此痛风病人在急性期是相当痛的。

降尿酸并不是降得越快越好,这是因为对于长期高尿酸血症的病人,在其肌肉、皮肤、血管、器官以及骨骼内都沉积了大量的尿酸,而血液中的尿酸降低了,组织中的尿酸必然向血液转移,这时就很容易打破关节中尿酸的浓度平衡,从而诱发急性痛风发作。

另一方面,用药之后尿酸降得很快,就好比冬天堆的雪人,太阳出来之后温度升高,雪人就融化,融化以后的雪渣就会一块一块掉下来。而这雪人就可以比喻为痛风患者体内的尿酸盐结晶,雪渣就可以比喻为被溶解掉的尿酸盐颗粒。这些从一大块尿酸盐结晶上掉下来的尿酸盐颗粒,就会又沉积到身体别的关节上,产生新一轮的疼痛,但长此以往就会慢慢溶解掉,这也是药物起作用的一个过程。

如何防止痛风发作?多方面紧密结合

痛风是属于生活方式相关的疾病,想要更好地控制疾病,需要宣传、教育、药物、饮食、运动、患者自我监测多方面来紧密结合,需要医生和患者共同去协作和努力。第一,避免含高嘌呤的食物,避免促成高尿酸,此类食物如:鱼、内脏、肉类、大豆类、虾贝类等。第二,多饮水,要使每日尿量保持在2000毫升以上,因尿路结石的发生和小便尿酸浓度及小便的酸碱度有关,必要时可服用碱性药物,以预防尿路结石的发生。第三,避免暴饮暴食或饥饿。第四,节制烟酒,尤其不能酗酒。第五,妥善处理诱发因素,禁用或少用影响尿酸排泄的药物:如青霉素、四环素、大剂量噻嗪类及氨苯喋啶等利尿剂、维生素B₁和B₂、胰岛素及小剂量阿司匹林(每天小于2克)等。

另外,肥胖者要积极减肥,减轻体重,这对于防止痛风发生颇为重要,注意劳逸结合,避免过劳、精神紧张、感染、手术,一般不主张痛风病人参加跑步等较强的体育锻炼,或进行长途步行。

守护“看病钱”,他们将医保政策送到家门口

医保基金是人民的“看病钱”“救命钱”,关乎广大参保群众的切身利益。4月是医保基金监管集中宣传月,主题为“安全规范用基金,守好人民‘看病钱’”。南京市秦淮区淮海路社区卫生服务中心开展了多种形式的基金监管政策宣传活动,推动形成立体多样的基金监管宣传矩阵,还将医保政策送到家门口,为居民答疑解惑。

现代快报+记者 梅书华



中心公卫团队到社区开展讲座宣传 医院供图

使用医保卡有什么注意事项?在淮海路社区卫生服务中心的门诊大厅,电子屏滚动播放着医保基金使用的“五不可”和“十严禁”相关内容,其他科室门口也张贴着医保政策宣传海报。在政策宣传会议上,中心领导、医务科重点围绕《医疗保障基金使用监督管理条例》、《南京市定点医疗机构医保医师记分管理办法》、《南京医疗保障基金使用负面清单》、南京市职工医保门诊共济监管系统等相关政策,进行系统全面的宣传解读,线上线下式开展全方位宣传活动。

为了让居民进一步了解医保政策,4月17日,中心公卫团队来到淮海路社区开展讲座宣传。医务科主任韦晓梅从职工医保、居民医保的政策待遇,讲到门诊共济监管系统,帮助许多居民全面了解了自己手中医保卡的作用,同时也强调了参保人员规范就医购药的注意事项。

“医生,这个结余量不超92天的政策会不会影响我正常开药啊?”讲座中,针对年度开药累计量的问题,长期服用降压药的陈大爷提出了自己的担忧。韦晓梅介绍,医保是按照药品的最大用量,留足了三个月的药品存量。陈大爷用药不受影响,她也建议慢性病患

者,一次性不要开太多的药,定期复诊,及时关注病情变化,有需要的及时调整药物,囤药太多容易造成浪费。

同时,韦晓梅提醒,参保人员千万不要随意把自己的医保卡借给别人开药,根据《江苏省医疗保障定点医药机构及参保人员失信行为惩戒办法》的规定,将本人的医疗保障凭证交由他人冒名使用造成医疗保障基金损失的,一旦被查实,将被认定为失信行为,情节严重者会被暂停医保卡使用资格。

异地就医也是让许多人头痛的问题。讲座详细列出了不同情况下的操作流程,许多居民立即拿起手机拍照记录。“我儿子在海南工作,我每年要去海南生活一段时间,这个异地就医要怎么弄?”面对年纪较大的老人,韦晓梅也进行了实操演示,一一答疑。

医保基金是人民群众就医的基本保障,打击欺诈骗保、维护基金安全,医院的医护人员也在行动。淮海路社区卫生服务中心医保办将继续发挥带头作用,坚持依法监管,严查各类欺诈骗保行为。临床和门诊强化精细化管理,防止过度医疗,发挥好医务人员“监督员”作用,强化医保基金监管。医院各部门共同构建高效的工作机制,坚决维护好医保基金安全。

打鼾影响儿童生长发育,早期治疗很重要

打呼并不是男性的专利,很多女性也存在打呼的现象,甚至有的孩子也会鼾声连连。严重的打呼会造成睡眠过程中的呼吸暂停、血液中氧气含量降低,进而诱发多种疾病,影响身体健康与生活质量。近日,现代快报记者采访了泰康仙林鼓楼医院耳鼻咽喉科主治医师张海庆,请他聊一聊鼾症的解决办法。

通讯员 唐晓 现代快报+记者 刘峻

多种原因可导致鼾症

打鼾的危害有不少,最常见的就是影响睡眠质量,长期打鼾会导致患者的睡眠质量下降,使得患者在白天的工作和学习中出现头晕头痛、精神不集中、记忆力下降、反应迟钝等现象。

打鼾的人睡后易出现憋气,憋气超过一定的时间可能引起窒息死亡。打鼾还容易导致身体病理改变,病情逐渐发展可导致肺动

脉高压、呼吸衰竭、心律失常、脑血管病等,还有可能发生猝死。

另外,打鼾还会影响儿童生长发育,正常、充足的睡眠是儿童大脑和重要器官功能发育的重要保证,小儿长期打呼噜易造成分泌性中耳炎、听力下降、鼻塞、流涕、咳嗽、反复扁桃体炎、睡眠差、个子长不高、脾气差、记忆力减退、学习成绩下滑等。

鼾症常见病因有三种,一是鼻部疾病,比如鼻息肉、鼻中隔偏曲;二是咽部疾病,过度肥大的扁桃体使咽侧壁向中部膨出,口咽部左右径缩小、间隙变窄,咽腔变小;三是儿童腺样体、扁桃体肥大,儿童打鼾原因多见于腺样体和扁桃体肥大,过度肥大的腺样体向前可堵塞后鼻孔,出现吸气阻力增加、张口呼吸、黏脓性分泌物增多等鼻咽部阻塞症状。长时间打鼾的儿童易出现“腺样体面容”,一旦形成,难以恢复。

3-6岁是患儿治疗重要时期

如果想要明确自己是不是鼾症,可以到医院进行内镜、睡眠监测,医生通过病史、体

征、实验室检查即可做出临床诊断。

针对不同的人群,鼾症的治疗方法也不一样。成年人如果是单纯轻微的打鼾,首先考虑改变睡觉时的体位和减肥。成人打鼾还可戒烟酒,因为烟可以刺激咽部发炎,引起咽部水肿狭窄,酒可以使肌肉松弛,舌根后坠,从而加重阻塞。或者使用呼吸机辅助呼吸,也可以手术,包括鼻中隔矫正、鼻息肉切除、悬雍垂腭咽成形术。

流行病学调查表明3-6岁是儿童腺样体、扁桃体肥大患病率较高的年龄段。因此,必须重视3-6岁这一年龄段患儿的早期治疗。手术切除肥大的腺样体和腭扁桃体是解除儿童鼻咽部、口咽部阻塞的首选方法。此外,目前多使用低温等离子射频这种手术方式,有过过敏性鼻炎及小颌的也应进行对症治疗。

据悉,泰康仙林鼓楼医院耳鼻咽喉科现有高级职称专家4名,主治医师6名,技术员3名,专科护士3名。科室配备了测听室,耳声发射、ABR检查室,电子喉镜检查室,鼻内镜检查室,多导睡眠检查仪等,科室可开展多种手术项目。

一岁半的娃查出巨大肝脏肿瘤

快报讯(通讯员 张艾萱 记者 刘峻)3月初,一岁半的畅畅(化名)突然出现腹痛腹泻,到当地医院检查,B超显示孩子肝脏上有个拳头大的肿瘤。在医生的建议下,畅畅一家很快来到南京市儿童医院就诊。

该院普外科主任姜斌介绍,患儿年龄小,瘤体大,在短期内进展较快,且性质不明,如果任其发展,不排除恶变或转移的可能,手术切除是首选方案。然而,巨大的肿瘤几乎占据了畅畅的半个肝脏,如果行传统的开腹手术,可能会留下10厘米左右的疤痕。综合考虑,姜斌决定为畅畅实施微创小、恢复快的腹腔镜手术。

经过普外科、放射科、麻醉科等多学科讨论,制定手术方案,并由姜斌主刀,普外科主任医师黄磊从旁协助。术中要解决的第一个难题就是肝脏出血,患儿只有10公斤,出血稍多就可能危及生命,因此他们采取了多重手段控制出血。

肝叶切除的过程也非常困难。医生借助3D腹腔镜技术,以腹腔镜为手眼,配合3D眼镜,获得了真实的手术视野和五倍放大的高清图像,以及如同开腹手术一样的空间感、纵深感。在3D成像技术的辅助下,手术顺利完成。

腹腔镜手术的创口通常是几个小洞,如何从这些小洞里取出拳头大的肿瘤?姜斌说:“我们利用了患儿腹部一个天然的‘洞’——肚脐。肚脐的延展性强,把肚脐适当扩大后,将切除的肿瘤旋转调整至合适的角度,就可以完整取出。”

幸运的是,术后病理显示肿瘤为良性的肝脏错构瘤,患儿恢复得很快,不日便出院了。4月中旬,畅畅再次来到儿童医院复诊,经检查,术后恢复得很好,目前肝功能也一切正常。

孩子换牙期 这几点家长要注意

快报讯(通讯员 贾晨晨 记者 任红娟)俗话说:“牙好,胃口就好,身体倍儿棒,吃嘛嘛香”。幼儿时期是长身体的重要时期,做好儿童口腔保健,让孩子少发生或不发生口腔疾病,有利于孩子一生的健康。孩子换牙期间如何呵护口腔健康?近日,现代快报记者采访了南京市口腔医院(南京大学医学院附属口腔医院)儿童口腔科科主任邢向辉。

经常有家长问“六龄牙”是一辈子都不换的,哪颗牙是“六龄牙”呀?邢向辉解释,“六龄牙”(学名:第一恒磨牙)是指6岁左右在孩子“最后一颗乳槽牙”后萌出的新槽牙,其终身不换,所以非常重要。作为恒牙其萌出得早,又是在孩子口腔后部悄悄地长出来的,经常被家长误认为是乳牙,即使发生龋坏也没有进行及时的医治,容易造成很严重的后果。所以,应该养成每半年定期口腔健康检查的良好卫生保健习惯,采取必要的预防措施,防止第一恒磨牙龋坏。

邢向辉介绍,还有一些孩子换牙时“乳牙”还没掉新牙就长出来了,出现了“双排牙”。如果恒牙萌出后对应的乳牙还不掉,且也不怎么松动,需要拔除,给恒牙腾出足够的空间,才能逐渐归位排齐。所以,一旦出现乳牙滞留的现象,应尽快带孩子到医院就诊,由医生判断治疗方案。

为避免遭受“拔牙之苦”,大家都想预防“双排牙”。邢向辉说,造成“双排牙”的原因可分为先天因素和后天因素。先天因素很难预防,只能在发现后尽快带孩子到医院就诊。后天因素多是孩子的饮食结构过于精细,甚至在牙齿松动时不敢碰这颗牙,导致“双排牙”出现。后天因素造成的“双排牙”是可以预防的,方法很简单,家长要注意不要将食物炖得过烂,不要把水果都切成小块,要鼓励孩子使用牙齿进食坚果等较硬的食物,促使其自然脱落。

此外,需要提醒家长的是,窝沟封闭能预防“六龄牙”得“蛀牙”,可以及时带孩子进行窝沟封闭。