

新商报健康体验营走进大医一院内分泌科

主讲人:大连医科大学附属第一医院内分泌科主任 杜建玲

尿酸高不只会痛风,更是肾病隐患

又到夏季,不少大连人趁着海鲜上市,配着啤酒大快朵颐了一把,可随之而来的是一些患者的痛风又犯了,一瘸一拐地来到医院就诊。随着人们生活条件的改善与饮食结构的改变,在体检中发现尿酸高的人群比例持续上升并呈年轻化趋势,而且更“偏爱”男性,常伴发痛风、糖尿病、高血压、心脑血管及肾脏疾病。但由于人们对高尿酸血症的重视不足,相当一部分患者处于“不疼不治”的状态,结果短短几年时间就把肾脏搞坏了。日前,新商报健康体验营携手大医一院内分泌科举办义诊活动,从预防到治疗重新为市民“补课”。



不少患者体检发现血尿酸高,医生建议进一步检查血液、尿液相关指标,并做泌尿系统超声检查,看是否有肾脏损伤和结石。但患者不理解,既然尿酸高,靠服药降下来就行了,为啥要做那么多检查?杜建玲表示,高尿酸血症的治疗,取决于尿酸升高的具体原因。目前认为有三种情况,一是自身尿酸产生过多,二是排泄得太少,第三种是二者综合作用。治疗必须分清病因。

用药治疗需分清病因 高危人群每半年筛查

如果检查区别出患者是尿酸生成太多,就要用抑制生成的药物,如果患者排泄过少,一般需要用药促进排泄。但本身肾功能不好的人,加速排泄可能会加重肾脏的损伤,加剧结石的产生。因此,如果不在治疗前明确病因,可能既无法使药物治疗达到理想效果,更会对患者健康造成伤害。

杜建玲建议,对于没有代谢性疾病家族史的人群,一般男性在40岁以后,女性在绝经以后,应当每年体检,检查血尿酸等指标。有家族史或肥胖的高危人群,筛查年龄应提前,如30岁的肥胖患者就应从30岁开始,每半年查一次血尿酸。

文并摄影/记者霍然

记者看到,一名年仅22岁体重高达197斤的大学生拄着拐杖来到现场。他一直尿酸高,但因只发生过一次痛风,并未在意。前几日,他和朋友吃海鲜喝啤酒,结果第二天大拇指关节疼痛难忍,皮肤发烫,肿得锃亮,连鞋都穿不进去了。杜建玲告诉记者,近年来原本专属于中老年人的痛风逐渐年轻化,没有家族史的人,发病的也不少。他们多数偏爱肉类、海鲜、动物内脏、火锅、碳酸饮料等高嘌呤食物。

“然而,不少人并不把尿酸高当回事,饮食上总觉得不差这一顿。”杜建玲表示,高尿酸血症作为代谢综合征的成员,痛风只是危害的冰山一角,不少患者就诊时,已经形成泌尿系统结石等尿酸性肾病。如果听之任之,不仅痛风频繁发作,而且肾损伤也不断加剧,进展到最后就是终末期肾脏疾病。高尿酸血症的危害还不止于此,它常常还会与高血压、糖尿病和高脂血症等一系列代谢综合征互相影响,互相加重病情,并增加冠心病、脑卒中等风险,已成为心脑血管疾病的独立危险因素,不可小视。

高嘌呤饮食是导致尿酸高的主因之一,不吃药,控制饮食就能够限制体内的嘌呤了吗?杜建玲介绍,人体的尿酸80%来源于自身嘌呤代谢,只有20%来源于食物摄取。一般男性血尿酸值上限7毫克每分升,女性为6毫克每分升。严格的低嘌呤或无嘌呤饮食,会使血尿酸值下降约1毫克每分升,因此高于上限1个单位的轻度患者,可以通过控制饮食降下来,而中重度患者额外仍需规范用药。

除了要严控高嘌呤食物的摄入,促进尿酸的排泄也是重中之重。建议患者少吃酸性食品,多喝碱性水碱化尿液,保证每天尿量2000~2500毫升。也就是说,日饮水量起码应达到2500~3000毫升,但需注意也不应过多,避免加重肾脏负担。

此外,运动能降低脂肪含量,对控制疾病也有帮助。但运动大量出汗,若不注意饮水,会使尿液浓缩,尿酸反而更易形成结晶,更易在有损伤的关节或肾脏沉积,加重痛风或结石。建议患者一定要尽可能避开关节容易受累、受伤的运动形式,及时补充水分,以利于尿酸的排出。

光靠控制饮食还不够 运动过程需随时饮水

家庭过期闲置药周末公益回收

为落实我市回收家庭过期、闲置药品长效机制,帮助百姓及时清理家庭过期闲置药品,大连市食品药品监督管理局和大连日报社联合组织辽宁成大方圆医药连锁有限公司、大连海王星辰医药有限公司、大连奇运生盛邦药房连锁有限公司、沈阳东北大药房大连连锁店、国药控股国大药房沈阳连锁有限公司、大连益春堂药业连锁有限公司、大连亚安大药房连锁有限公司、大连修正堂药房连锁经营有限公司等8家企业开展第二十五次回收家庭过期、闲置药品公益活动。

此次公益活动将于2017年5月20、21日和27、28日分两个阶段进行。届时参加活动的8家企业将在市内5区和旅顺口区设置192个药品回收兑换点,药品兑换的原则、方法和流程与以往相同。具体时间安排如下:

第一阶段:2017年5月20、21日,由大连海王星辰医药有限公司所属52家门店、大连亚安大药房连锁有限

公司所属17家门店、大连奇运生盛邦药房连锁有限公司所属10家门店、国药控股国大药房沈阳连锁有限公司所属10家门店开展回收活动。

第二阶段:2017年5月27、28日,由辽宁成大方圆医药连锁有限公司所属30家门店、沈阳东北大药房连锁有限公司所属33家门店、大连益春堂药业连锁有限公司所属30家门店、大连修正堂药房连锁经营有限公司所属10家门店开展回收活动。 记者杨旭

本周六幸福女性课堂 带你洞察电影中的心理学

你会看电影吗?你懂得电影中的奥妙吗?5月20日,大连市妇联幸福女性课堂公益讲座,邀请了台湾资深心理师蔡凯仲带领大家一起深度看电影,以独到的心理学视角分析角色行为逻辑,真正意义上将心理学与电影欣赏完美结合。让喜欢心理学的朋友爱上看电影,让喜欢看朋友更会看电影。

现场将同时进行“好书传万家”阅读接力活动,为大家准备了最新版的各类好书,欢迎大家带着您看过的、喜欢的好书,前来交换。

主题:《女性静谧之美——电影中的心理学》

时间:5月20日(周六)9:00-12:00

地点:大连市妇联五楼

报名电话:82532975

记者徐阳

简讯

为纪念5月21日“全国助残日”,近日,大连市沙河口区李家街道绿景社区与沙河口区启智学校共同举办儿童风筝制作、放飞活动。活动现场,孩子们在社区大学生青年志愿者的指导下,剪竹签、贴彩纸、捆风筝线,孩子们在风筝上画上自己喜欢的卡通人物,写下心愿放飞蓝天。 记者杨旭

近日,大连市第五届风筝比赛暨黑石礁街道第十届风筝节创意文化精品节目展演在黑石礁公园启幕。来自大连市内四区十五个风筝队230名会员参加比赛。经过两个小时的角逐,最终评选出团体前五名,个人前15名,现场颁发了奖杯及奖状。 记者杨旭

中国新歌声唱给老人听

容德美大携手歌手大连慈善颐养院慰问演出

5月17日,中国新歌声主办方容德美(大连)传媒有限公司全体员工及部分参加比赛歌手助力爱心公益,集体到大连慈善颐养院为老人送去温暖。

此次爱心活动中,中国新歌声大连组委会不仅为老人们送去慰问品,还特地邀请大连知名歌手陶颖、张逸等登台献上专业演出。演出期间,爷爷奶奶们高兴地与选手合唱了众多耳熟能详的曲目。容德美(大连)传媒有

限公司董事长姜玉军表示:“中国新歌声不仅是一个挖掘好声音的平台,也是一个传递爱心与温暖的平台。我们希望借助新歌声的影响力,去帮助更多需要关注和关怀的人。”

据悉,中国新歌声大连赛区比赛已进入最终决赛阶段。5月21日,25名实力歌手将在金三角剧场(即甘井子文化中心场馆)进行巅峰对决。届时,重新装潢的演播大厅、超高水平的竞技比拼、极为专业的舞台效果以及超重量级

的评委大咖将为本次总决赛带来诸多看点,现场高水准视听效果令人期待。

本次中国新歌声全国城市海选大连赛区比赛自开赛以来也得到了社会各界的广泛关注,包括焕贞医美、大表体育文化中心、大连体育中心、菲尼克斯酒店、东植财富、米其亚国际、康师傅在内的多家实力企业对活动给予了大力支持。此次收官之战也期待与更多有识之士携手并肩,传承大连音乐文化,找寻真正的“大连好声音”。 (尹文)