

四招教你科学防治痛风

□保定晚报通讯员 尹飞 刘帅真

如今,痛风已经成为不少人健康的“隐形杀手”,它带来的疼痛难以忍受,还会引发一系列严重的健康问题。保定市第一医院内分泌二科医生带来相关科普知识。

痛风的发病与尿酸密切相关。尿酸是嘌呤在人体内代谢的终产物,当嘌呤代谢紊乱,就会引发高尿酸血症。正常膳食状态下,非同日2次监测空腹血尿酸水平大于420umol/L,即可诊断为高尿酸血症。除先天性嘌呤代谢障碍外,高尿酸血症及痛风与不良饮食、生活习惯紧密相连。高糖饮料、高嘌呤食物摄入过多,酒精、果糖摄入,以及熬夜、缺乏运动等,都可能导致尿酸升高。

医生提醒,有效防治痛风,可从以下四方面入手。

饮食调整是基础。在保证食物多样、营养均衡的前提下合理

膳食。每日应摄入谷薯类、蔬果、畜禽鱼蛋奶、大豆及坚果等,食物品种每天不少于12种,每周不少于25种。建议每天摄入至少500g新鲜蔬菜,其中深色蔬菜占一半以上。乳蛋白是优质蛋白的重要来源,能促进尿酸排泄,建议每天摄入300ml以上奶及奶制品。同时,要限制高嘌呤食物,如动物内脏、浓肉汤、火锅等;每日食盐摄入量不超过5g,烹调油25-30g,减少油炸、煎制、卤制等烹饪方式,肉类可先焯水后食用,少吃腊制、腌制或熏制肉类。

保持良好生活习惯。定时规律饮水可促进尿酸排泄,建议每天饮水2000-3000ml,尽量保持尿量大于2000ml,优先选择白水,也可适量饮用柠檬水、淡茶、无糖咖啡及苏打水,避免过量饮用浓茶、浓咖啡和生冷饮品。此外,要养成规律作息、劳逸结合的习惯,避免熬夜。

运动锻炼不可少。超重肥胖

会增加痛风风险,减轻体重可显著降低血尿酸水平。通过调整膳食结构和增加规律运动,使能量摄入小于消耗,避免过度节食和快速减重,以每周减0.5-1kg为宜。选择适合自身、低中强度的有氧运动,如慢跑、走路、骑自行车,痛风性关节炎期应减少或避免运动。

药物治疗很重要。发作期以控制症状为主,间歇期以降尿酸为主,避免“不痛不用药,一痛乱用药”。常用控制症状药物有秋水仙碱等,降尿酸药物有非布司他等,但需在医生指导下规范服用。

医生表示,长期坚持健康生活方式,控制血尿酸水平,定期到内分泌科复查,才是管理痛风的长久之道。



远离疾病困扰

共享健康生活

图片新闻

保定市中医院心血管科医生近日到保定市第二中心医院心内一科病房参加查房、术前谈话、心血管疾病规范化诊疗研讨等交流活动,通过仔细询问患者病史、症状变化,结合检查结果,对疑难病例进行分析,提出治疗建议,并就病情观察要点、用药规范等问题与在场医护人员进行深入交流,为患者治疗提供中医诊疗方案。

市第二中心医院相关负责人表示,此次交流搭建起双方心内科之间深度合作的桥梁,对促进学科中西医协同发展具有积极意义。今后医院将不断强化学科中西医协同发展,充分吸收借鉴专家的宝贵建议,为人民群众提供更专业、更优质的医疗服务。

管超 摄



市人民医院多科室协作成功救治突发急症患者

保定晚报讯(通讯员孙静玮)保定市人民医院门诊大厅近日上演了一场争分夺秒的生命救援。经过门诊、急诊等多科室协作,成功让一名突发急症的患者转危为安。

当天下午,正在一楼巡视的门诊护士姚燕发现一名男子无声地平躺在就诊椅上。职业警觉性让姚燕立即上前查看,发现患者呼之不应、意识丧失。情况危急,她果断向急诊科发出紧急呼叫:“快来,有人昏迷了!”

急诊科值班医生沈桢、护士孙志华接到呼叫后迅速抵达现

场,一个默契的抢救团队瞬间形成。沈桢医生凭借丰富经验,快速评估患者生命体征并判断患者为严重低血糖昏迷;孙志华护士随即遵医嘱熟练进行对症用药。与此同时,医院总值班室接到报告,应急预案同步启动,多方协调110联动紧急寻找患者家属。

及时有效的救治让患者病情出现转机。众人小心翼翼将其转移至轮椅,快速护送至急诊抢救室继续接受严密观察与后续治疗。在医护人员的联合救援下,一场危及生命的突发险情被成功化解。接到通知的患者

家属赶到医院后,看到亲人转危为安,感激之情溢于言表:“你们救了我的家人,真是太感谢了。”

市人民医院相关负责人表示,这场高效的生命营救,正是医院公益性底色与医务人员崇高职业精神的集中体现,无论突发公共卫生事件应对,还是在日常守护人民健康的防线上,医院永远是一支值得信赖、反应迅速、技术过硬的生命守护力量,用实际行动履行“健康所系,性命相托”的誓言。医务人员将继续做人民健康的忠诚卫士,时刻守护在百姓身边,秉承医者初心,为群众生命健康筑起最坚实的屏障。

市第二中心医院开展健康科普技能培训

保定晚报讯(通讯员谢建武)保定市第二中心医院公共卫生科近日组织开展健康科普技能培训,医院健康教育宣传员、部分医务人员共计80余人参加。

据了解,本次培训涵盖摄影技巧、科普选题和视频制作三大实操课程,分别由该院宣传统战部徐明君、公共卫生科赵晓丹、手术室苑方方授课。徐明君以《零基础快速提升摄影技巧》为题,通过大量医院摄影案例,讲解摄影的构图法则、景别运用及设备选择,帮助医务人员用镜头捕捉医疗工作中的典型瞬间,用光影展现医务工作者的辛勤付出;赵晓丹围绕《医学科普选题与案例分享》,结合热门健康话题和医院投稿案例,分享科普选题技巧,为参会者拓宽选题思路,提供选题策略;苑方方以《科普动画短视频技巧与实操》为主题,详细讲解视频剪辑软件基本功能、制作流程及方法等内容,从视频导入、音频导入、文字添加等方面演示短视频制作,并现场指导参会人员使用视频制作软件。

该院相关负责人表示,与会人员通过培训收获了实用的健康科普知识和技能,既拓宽了科普视野,又提升了应用新媒体创作能力。医院将以此次培训为契机,持续深化健康促进医院建设,通过常态化科普能力培训,进一步提升健康科普队伍能力水平,为提高人民群众健康素养贡献力量。

市康复医院开展反诈宣传义诊活动

保定晚报讯(通讯员梁馨)保定市民政局、竞秀区民政局、保定市康复医院等多家单位近日共同举办“远离非法集资,安享幸福晚年”为主题的反诈宣传活动。保定市康复医院老年医学科主任杨卫京、内分泌消化科护士袁梦,与其他单位工作人员一起,到竞秀公园开展了一次联合义诊服务,将反诈宣传与健康服务有机结合,为群众提供实用服务。

活动现场气氛热烈,义诊桌前围满前来咨询的群众。医护人员认真为居民进行血压测量、心肺听诊等基础健康检查,详细询问居民的身体状况,针对居民提出的各类健康问题,结合检查结果,从专业角度给予科学的诊断和个性化的治疗建议。杨卫京还为患有慢性疾病的居民提供用药指导和日常保健方案,提醒居民养成健康的生活方式。袁梦将中医适宜技术带到百姓身边,为大家讲解了耳穴贴压在治疗和缓解老年慢性病症状方面的作用和疗效,同时发放健康知识宣传资料,向群众普及合理膳食、适量运动、戒烟限酒等健康知识。

保定市康复医院相关负责人表示,此次健康义诊活动为群众搭建了便捷的就医平台,将健康知识和科学的生活理念传递到群众身边,进一步提升大家的健康水平和生活质量,为构建健康和谐社会贡献力量。