

夏季进入痛风高发期

医生提醒:管住嘴、迈开腿、控体重、多喝水

炎夏酷暑,挥汗如雨,空调夜宵,冰啤海鲜,不少痛风患者平时病情控制得好好的,一到夏天就容易发作。专家提醒,夏季痛风性关节炎高发,建议尿酸患者避免摄入烧烤、啤酒等高嘌呤食物,并保证充分饮水。

夏天痛风更易发作

34岁的林先生双脚出现了严重肿胀,稍一动就疼痛难耐。医生检查发现,他是尿酸患者,近期连续两个晚上与朋友吃烧烤、喝冰啤后,诱发了急性痛风性关节炎。

泉州医高专附属人民医院内分泌科主任王洋分析,夏天成为痛风患者的高发季节,主要与饮食结构和生活方式有很大关系。此外,以下因素也可能导致痛风发作——

出汗多,尿量少:夏天天气炎热,人体出汗多,水分流失快。此时若没有及时补充水分,尿酸排泄不足,容易引发痛风。

室内冷气太低:夏天过于贪凉,会导致温度变化大、速度快,容易诱发痛风。这是因为吹空调的时候温度较低,而痛风患者体内的尿酸盐在温度较低的时候更容易析出晶体,沉积在关节周围,从而诱发痛风的发作。

天热运动少:炎热的天气使很多人不喜欢运动,但是痛风患者如果不运动,健康就会受到威胁。适量的有氧运动可以帮助促进

尿酸的排泄,同时减轻身体压力,缓解症状。如散步、轻松的游泳、简单的瑜伽等。

饮食无节制:撸串、小龙虾、啤酒,可谓是夏季“标配”。炎热的天气,一杯冰镇啤酒下肚,感觉太凉爽了。但是这样的酒精进入人体之后就会代谢产生乳酸,可抑制肾脏对尿酸的排泄,易导致痛风的发生。



夏天多喝水(CFP图)



吃烧烤喝啤酒应节制(CFP图)

多喝水 尽量不直吹空调

据介绍,进入夏季以后,医院接诊的痛风病人比之前翻了一倍多,多数患者的发作与吃海鲜、喝啤酒不注意节制有关。

对于预防夏季痛风,王洋医生给出以下建议——

管住嘴:海鲜、动物内脏、浓肉汤汁等属于高嘌呤食物,莴笋、菠菜、蘑菇、菜花等属于富含嘌呤的蔬菜,人们应该合理饮食,防止嘌呤物质过量摄入。

迈开腿:体内尿酸浓度升高时,合理运动对尿酸的排泄有利。建议在清晨或者傍晚运动,促进多余尿酸的排泄。

好睡眠:长期熬夜可能会导致器官功能下降,从而影响身体排泄尿酸的能力,可能导致尿酸浓度升高引发痛风,所以应尽量保证良好睡眠。

多喝水:夏季身体会大量排汗,为避免缺水引发痛风,应适量饮水(每天2000ml)以增加尿酸排泄,降低体内尿酸浓度,通过维持内部环境的稳定。

勤保暖:不要对着空调吹,肌肤冰冷容易使尿酸沉淀引起痛风发作,痛风患者需要做好保暖,夏天也不要过多接触冰水或淋雨,以免尿酸沉积导致痛风发作。

无论是否出现痛风,都应将尿酸控制在理想范围。而且除了预防痛风的发生,发展外,还需要预防相关并发症的发生。一旦确诊为痛风,建议到专业医疗机构实施专病专治,通过规范化、个性化、精准化的治疗方案,治疗痛风病,防止反复发作。

□融媒体记者 张沼焯

四种食物是“防暑好手”



荷叶味苦性平,有清热利湿之功。(CFP图)

夏季应特别注意补充水分。虽然超市里有多种饮料可供选择,但这些饮料往往含有糖精、防腐剂、色素等,不是健康饮料的首选。一年四季最健康的饮料莫过于白开水了。除了白开水之外,给水里加点料,也能起到很好的消暑作用。老中医朱永福为大家推荐四款养生食疗方——

1. 三豆饮:绿豆100克,赤小豆50克,白扁豆30克,加水煮烂后,取汤饮服,有清热解毒、消暑利水、和中健脾的功效,也可单用绿豆煮汤。

2. 荷叶茶:取鲜荷叶洗净,加水煎沸几分钟即可当茶饮。荷叶味苦性平,其气清香,有清热解暑利湿之功。

3. 苦瓜煲汤:苦瓜500克,猪排骨200克,苦瓜洗净去瓤,排骨切块,清水文火煲,有清心、泻火、解毒之功。

4. 麦冬乌梅饮:麦冬20克,乌梅10克,甘草5克,以沸水冲泡10分钟或在砂锅里煮沸3—5分钟,可代茶饮。

□融媒体记者 张沼焯

体温高达40℃ 小心“Q热”作祟

夏季气温升高,降雨增多,病原体生长繁殖较为活跃。除了感冒,还有一些传染病也会导致发热,福建疾控提醒大家注意“Q热”,这种看似可爱的名字背后隐藏着一种容易被忽视的传染病。

Q热是由贝氏柯克斯体(也叫Q热立克次体)感染引起的急性传染病,也是人畜共患的自然疫源性疾病。人群普遍易感,一年四季均可发生,春夏季高发。

Q热的潜伏期一般为2—3周。急性Q热,指出现突然发作的高热,体温高达39—40℃,可持续超过15天,有时发热与无热期交替出现。患者常感到恶心、呕吐、剧烈头痛、腰肌和腓肠肌痛,剧烈头痛是Q热的显著特征,常伴有胸部和关节疼痛。少数患者可能出现腹泻、皮疹、肺炎、肝炎以及神经系统受累。

慢性Q热是指急性Q热后病程持续数月以上者,主要表现为心内膜炎、慢性肝炎、骨髓炎等。

牛、羊、马和啮齿动物等是Q热的主要传染源,蜱虫是重要的传播媒介。动物主要通过蜱虫叮咬和气溶胶传播,人通过以下途径传播:呼吸道传播,多以气溶胶方式感染人类。接触传播,与病畜、蜱虫接触,病原体通过破损的皮肤、黏膜侵入人体。消化道传播,吃被感染的肉类或喝生牛奶奶。

如何预防Q热?可以通过以下4点做到:

1. 加强对家畜的管控,做好消毒,防止家畜排泄物对环境造成污染。

2. 不买未经检疫的肉类,不吃生肉、半生肉,不喝生鲜奶。

3. 屠宰场、肉类加工厂、皮毛制革厂等与家畜有密切接触的工作人员,开展工作时要做好个人防护。

4. 夏季外出做好防护,野外活动时最好在暴露的皮肤喷涂驱蚊液,避免长时间坐卧草地和树林。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 曾志伟

6岁童“口呼吸” 拉低颜值还影响发育

6岁男童奇奇(化名)睡觉就打呼噜,家长一直未引起重视。直到孩子“听不见了”,带到医院检查才发现,原来事情不简单,除了听力有影响,睡不好引起的问题还真不少——上嘴唇越来越厚,牙齿越看越像龅牙……孩子怎么越长越丑了?

泉州市妇幼保健院·儿童医院耳鼻喉头颈外科专家介绍,让儿童样貌变丑的原因比较多,包括遗传因素、不良生活习惯等,其中“口呼吸”是常见的原因之一。

睡觉“口呼吸”致“腺样体面容”

“口呼吸”即张口呼吸,儿童睡觉时长

时间张口呼吸,舌头的位置靠近口腔深处,由于舌头长期向上向内顶,脸颊就肆无忌惮地往里挤,上颌骨被脸越推越往里,最后,上列牙的牙弓被推成了V型,这种变丑,在医学上有个专有名词叫“腺样体面容”。

腺样体是人体鼻咽顶部的淋巴组织,隐藏在鼻腔后面。小孩子在出生时,腺样体就存在。随着年龄增长,腺样体在6岁左右最大,以后逐渐退化,一般10岁左右开始萎缩。小儿腺样体肥大多属生理性,而在6岁时没有很好退化甚至10岁左右时由于某些原因没有萎缩,影响到全身健康或邻近器官,就称为腺样体肥大。

腺样体肥大是腺样体因炎症反复刺激而发生病理性增生肥大,并引起相应的

症状者,是儿童的一种常见病。腺样体(咽扁桃体)和扁桃体(腭扁桃体)都是咽淋巴内环的重要组成部分,腭扁桃体有一对,位于舌弓与咽弓之间,咽扁桃体位于鼻咽后壁上壁中线上,正常情况下扁桃体能抵抗进入鼻和咽腔里的细菌,对人体起到保护作用,但是,小儿由于身体抵抗力低,加上受凉感冒,就会使扁桃体抵抗细菌的能力减弱,从而导致口腔、咽部、鼻腔以及外部的细菌侵入扁桃体发生炎症,最终导致腺样体肥大。

及时手术 提高免疫力

眼看又要到孩子扎堆切除腺样体的

暑假高峰期,腺样体到底切不切?专家介绍,腺样体和扁桃体被认为是呼吸道的一个防御屏障,对预防疾病有一定作用,但不是唯一的屏障,作用也没有想象中的大。我们人体有其他的更大的免疫器官,比如脾脏,所以腺样体只是一个很小的免疫器官,当腺样体和扁桃体不断受到“病毒、细菌”侵蚀而反复发炎的时候,及时切除对于人体来说更为有益。而在切除扁桃体和腺样体后不久,咽部内环与外环的淋巴组织可以完全代偿或代替它们发挥积极的防御作用。对于符合切除指征的儿童,及时手术对于孩子来说,反而可以提高患儿的免疫力。

□融媒体记者 张沼焯

长期腰腿痛 或因腰椎管狭窄

李阿姨3年前开始出现腰痛,伴左下肢放射痛。她平时躺着坐着还行,可一旦走路,疼痛症状便开始出现,当时行走四五百米便需要停下来休息。最近,这种症状逐渐加重,行走时下肢麻痛的症状经常折磨着她。

经过检查,李阿姨确诊为腰椎管狭窄症,治疗后,她的腰腿疼痛就减轻了许多。

当前,腰椎退行性疾病已然成为中老年人健康的阻碍。泉州市中医院骨科主任医师苏再发介绍,腰椎管狭窄症是指腰椎管腔因某些原因发生骨性或纤维性结构异常,导致一个或多个平面的一处或多处管腔狭窄,压迫神经根或马尾神经,出现以间歇性跛行为主要特征的腰腿痛疾病。平时很多人把中老年人的腰腿痛都归因于腰椎间盘突出,实际上更常见的原因是腰椎管狭窄症,两者存在明显区别。

据苏再发介绍,退变性腰椎管狭窄症主要是由于椎间盘退变、腰椎不稳导致腰椎退变,造成腰椎椎管神经根通道以及椎间孔的

变形或狭窄。随着年龄的增长,加上长期久坐、劳累、缺乏运动等因素,椎间盘退化加剧,椎管狭窄越来越明显。患者可能出现下肢放射痛、腰痛、间歇性跛行、乏力、疼痛甚至麻木和步态不稳等症状,难以继续行走,而且疼痛时间较长。

腰椎管狭窄症患者休息后,症状可能会得到缓解或消失。但长期卧床容易引发并发症,建议卧床不超过2周。如果在家疼痛难以缓解,可以服用非甾体消炎药、止痛药或肌松剂等,能缓解疼痛和肌肉紧张。避免长期用药,也可以做一些康复治疗以缓解症状。

苏再发还提醒,针对保守治疗无效或疗效较差的患者,出现大小便失禁等马尾神经受压症状的患者以及症状严重影响日常工作、生活的患者,建议接受手术治疗。手术可去除导致椎管狭窄的因素,进行椎管减压和椎间植骨融合手术,改善疼痛及神经压迫症状。

□融媒体记者 张沼焯



腰椎管狭窄症是中老年人腰腿痛的主要病因之一(CFP图)

高温天气应预防职业性中暑

日最高气温达到40℃以上须停止当日室外露天作业

本报讯(融媒体记者张沼焯)近期,全国多地出现持续高温天气。如何保证炎夏夏日中劳动者的职业健康?中国疾控中心发布健康提示,提醒劳动者要注意职业健康,预防职业性中暑。

气象学上一般把日最高气温≥35℃时称为高温。在职业卫生领域,高温作业指在生产劳动过程中工作地点平均湿球黑球温度指数≥25℃的作业。湿球黑球温度(WBGT)是一个综合评价人体接触热负荷的测量指标,其综合了气温、热辐射、空气湿度对人体的影响,单位也是摄氏度(℃)。

高温作业中,人体体温调节、水盐代谢、消化、神经、泌尿和循环系统会出现生理功能的改变,当这些变化超过人体可承

受的限度时,则会带来不良影响,导致中暑。中暑发病急,患者通常会有头晕、眼花、头痛、恶心、胸闷、烦躁等症状。

高温作业类型一般分成三类:干热型作业,特点是气温高、热辐射强度大,而相对湿度较低,如炉窑、金属加热工等。湿热型作业,特点是气温和湿度高,而热辐射不大,如纺织、印染、井下等。夏季露天作业,即高温自然气象环境下进行的作业,如建筑、快递、环卫等。

专家提醒,中暑后应及时将患者移到通风、阴凉、干燥的地方,如走廊、树荫下。脱去或松开患者的衣服以尽快散热;适当补充水分和盐分,如发生呕吐,可让其侧卧,确保其呼吸道通畅。

职业性中暑属于国家法定职业病范

围,发生职业性中暑需要首先进行工伤认定;治疗病情稳定后,如果遗留有影响劳动能力的后遗症,应当再申请进行劳动能力鉴定。

为预防职业性中暑,用人单位应优先采用有利于控制高温的新技术、新工艺、新材料、新设备,从源头上降低或消除高温危害。积极改善作业环境和劳动条件,为高温作业的职工提供符合要求的劳动防护用品,合理设置休息场所。按照有关规定进行职业病危害因素检测、评价,使作业环境和劳动条件符合国家职业卫生标准。

根据生产特点和具体条件,采取合理安排工作时间、轮换作业、适当增加高温工作环境下职工的休息时间,减轻劳动强度,

减少高温时段室外作业,降低高温作业环境对劳动者身体的不利影响。日最高气温达到40℃以上,停止当日室外露天作业;日最高气温达到37℃至40℃时,全天安排职工室外露天作业时间累计不超过6小时,并尽量缩短室外连续工作时间,在气温最高时段3小时内不安排室外露天作业;日最高气温达到35℃至37℃时,采取换班轮作等方式,缩短室外露天作业劳动者连续工作时间,并不得安排加班。

按时开展高温作业的劳动者职业健康检查,对不适宜高温天气作业的劳动者及时协商调整工作任务或工作岗位。不得安排怀孕女职工和未成年工在35℃以上的高温天气下从事室外露天作业及在33℃以上的工作场所作业。

丰泽卫生健康红色矩阵 举办主题宣传活动

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员张婧滢 陈懿)日前,丰泽卫生健康红色矩阵庆祝中国共产党成立103周年主题宣传活动在福建医科大学附属第二医院东海院区举办。

现场还安排了义诊咨询、免费药品和中医药DIY香囊发放、中医药饮品展示和品鉴,以及中医药适宜技术推广等一系列活动。义诊现场热闹而有序,医生们为参与群众提供用药指导、血压测量等专业优质的临床诊疗和健康咨询服务。同时,卫生健康、法务、金融反诈、文体旅、教育等行业工作人员进行相关宣传,把中医药知识、理论政策、法治服务等送到群众身边。

据悉,丰泽卫生健康红色矩阵组建以来,按照“共建、共治、共享、共赢”目标要求,在人才培养、学科建设、应急处突等方面开展全方位合作,通过资源共享、优势互补、互利共赢,取得了系列成效。截至目前,共有87名市级及以上医院医生定期到丰泽辖区各卫生中心坐诊,全区成立市级名医工作室3家,在康复治疗、慢病治疗、家庭医生签约服务等方面给予支持,上级医院累计下沉医生3870人次,服务居民4.4万人次,推动上级医疗卫生机构与丰泽的沟通联系更加紧密,基层诊疗服务水平不断提升,更好地满足了人民群众在家门口享受优质医疗服务的期盼。



健康泉州
泉州市卫生健康委员会 泉州晚报社
联合主办