

冷风吹痛风袭 内外一起来调理

(一)“祸”起寒风

连续几场大风刮过,气温不断下降,由凉转寒,医院门诊里的痛风患者又增加了不少。专家表示,痛风固然与饮食不当有关,但寒冷刺激亦是此病背后不可忽视的“祸端”之一。

秋冬时节,怎么防治痛风,本期养生堂邀请泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙,著名骨科专家王芳泰为大家提供专业建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

寒风“吹”高痛风发病率

痛风,是一种慢性代谢性疾病,是由于嘌呤代谢紊乱导致血尿酸增高,进而造成尿酸盐沉积在关节组织内,引起剧烈炎症反应,受累关节剧痛如刀割,故名痛风。

著名骨科专家王芳泰介绍,痛风还有一个名字,叫“白虎历节风”,这个名字出自我国的传统医学。白虎形容痛风发作时疼痛的感觉,像是白虎在撕扯,撕心裂肺无法忍受。另外,白虎在我国传统医学典籍中形容深秋那种落寞肃杀的气氛,凸显了痛风的高发季节在秋冬季。

在中医看来,痛风属“痹症”范畴。泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙解释,《素问·痹论》曰:“风、寒、湿三气杂至,合而为痹也。”病位在四肢关节,与肝、脾、肾功能密切相关。此病本虚标实,内因多为过食膏粱厚味,以致脾失运化,湿热浊毒内生,肝失疏泄,肾失分清浊之功;外因为感受风、寒、湿之邪,痹阻经络,气血运行不畅,筋脉肌肉失于濡养,日久水液停滞而为湿,血液淤滞而成瘀,瘀血、水湿不化而生痰浊。瘀血、水湿、

痰浊痹阻经络,滞留关节,则关节酸楚疼痛,肿胀变形,屈伸不利。

由于患者体质不同,感受风、寒、湿邪偏邪偏盛各异,痛风又表现为行痹、痛痹、着痹等不同类型,若外邪经久不愈,蕴而化热或阳气较盛,从阳化热,可转化为热痹。

王芳泰介绍,西医认为,四肢末端(如手腕、足踝)关节周围皮下脂肪肌肉含量少,易受外界温度影响。由于下肢保暖不够,膝及踝关节周围血管收缩,血液循环不畅,尿酸溶解度下降,导致尿酸盐沉积,而且局部温度越低越容易沉积,如同埋下了一颗“定时炸弹”。

沉积在关节内的尿酸盐结晶,一遇身体受到寒冷、过度劳累等刺激,就可能被激活,引发剧烈疼痛和炎症。关节软组织受到寒冷刺激,敏感度会增加,疼痛阈值会下降,从而使人疼痛感加重。

除此之外,秋冬季的痛风还与多种因素相关。洪如龙介绍,从饮食习惯上看,不少地区有“贴秋膘”的习惯,特别是秋冬季常见的螃蟹等高热量、高嘌呤食物,进一步诱发了痛风。天冷时,又普遍运动量较少,吃火锅、吃肉类、饮酒较多等因素,影响身体代谢,酒精的摄入与痛风发病密切相关,且可促进高尿酸血症的发展。在南方,秋冬季水果品种丰富,不乏柿子、葡萄等富含果糖的水果。研究发现,过度摄入果糖的患者可表现为血尿酸水平升高和痛风发病率增加。



痛风发作时,受累关节剧痛如刀割袭来,故名痛风。

痛风加重有3个信号

王芳泰表示,痛风加重有三个信号。一旦出现,需要咨询医生、科学治疗。

第一个信号是,痛风发作越来越频繁,一年大于等于两次。有些痛风患者发作不是很频繁,有的时候两年发作一次,但如果痛风发作越来越频繁,一年大于等于两次,说明痛风加重了。

第二个信号是,痛风发作部位改变了,从脚趾转移到膝关节等。虽然大脚趾是痛风首次发作的最常见部位,但脚踝、手指关节、膝关节和肘关节也是常见的“重灾区”。痛风如果从脚趾转移到肘关节或膝关节等其他部位,说明病情加重了。

第三个信号是,出现了痛风石,如手指、脚趾、肘关节等处。即使没有频繁地发作痛风,如果在手指、脚趾、肘关节等部位出现了痛风石,也说明病情加重了。



(二)日常防范

这些食物要远离

洪如龙提醒,痛风患者平时要少吃嘌呤高的食物,如海鲜、动物内脏、各种肉汤以及加工类食品如香肠、培根及各种饮料等。豆类及其制品、芦笋、香菇、紫菜、豆腐等嘌呤含量也比较高,尤其是香菇、黄豆、扁豆、紫菜等这几种蔬菜在痛风急性期时要禁食。食品调味料中,蚝油、鲍鱼汁、海鲜酱、香菇酱、浓缩鸡汁等嘌呤含量很高,需留意。

近几年流行病学研究发现,常饮含糖饮料会增加痛风发病率。浓茶水、咖啡等饮料可能会诱发痛风急性发作,加重痛风,痛风患者应尽量避免饮用。

酒精对痛风的影响是多方面的,除了啤酒含有一定量的嘌呤,酒精还会促进嘌呤吸收,即便红葡萄酒和白酒中没有嘌呤,跟其他含嘌呤的食物一起食用也会加重痛风。

痛风患者吃主食应“多细少粗”。洪如龙说,粗粮中的嘌呤含量高于细粮。常见粗粮有高粱、玉米、小米、糙



痛风患者平时要少吃嘌呤高的食物

米、黑面粉、麦片等;常见细粮有精制大米、白面等。

多喝水降尿酸

王芳泰表示,增加饮水量可作为痛风患者非药物治疗的措施之一。无肾脏病、心力衰竭等禁忌的情况下,痛风患者建议每天饮水总量为2—3升。

研究显示,饮用柠檬水(如1—2个鲜柠檬切片加入2—3升的水中)有助于降尿酸。

避免剧烈运动

痛风患者在运动时要小心。王芳泰表示,运动应从低强度开始,逐步过渡到中等强度,避免剧烈运动。运动次数以每周4—5次为宜,每次0.5—1小时。可采取有氧运动。

运动期间或运动后,应适量饮水,促进尿酸排泄。避免快速大量饮水,以免加重身体负担。痛风急性期则以休息为主,中断锻炼,有利于炎症消退。

(三)中医调理

中药外敷调理止痛

在《中医伤科学讲义》中,有调理痛风的经典方双柏散,外敷使用。

该方取侧柏叶35克、大黄35克、黄柏18克、薄荷18克、泽兰18克、醋延胡索9克,将上药共制细末,用开水加蜂蜜调成膏状,涂在塑料膜上,厚度1—2厘米,包裹关节肿痛处。每日1—2次,每次2—3小时,5次为一疗程。

洪如龙介绍,侧柏叶、黄柏、大黄清热解暑,凉血散瘀,为主药。泽兰活血消肿,薄荷疏风散热,延胡索活血止痛。上药合用起到活血逐瘀、消肿止痛功效,适合痛风急性期。

穴位按揉辅助调治

在中医理论中,穴位按摩是一种常用的辅助治疗方法。王芳泰介绍,可以通过恰当按摩特定穴位,有效缓解痛风带来的痛苦。

按摩合谷穴。合谷穴别名虎口,是手阳明大肠经的原穴,其名意指大肠经气血会聚于此并形成强盛的水湿风气场。按摩此穴可调理气血,缓解因痛风引起的关节疼痛和肿胀,尤其是对上肢关节的疼痛效果尤为显著。但合谷穴刺激性较强,孕妇一般都不要按摩此穴。

操作方法:合谷穴位于手背部,大拇指和食指之间的凹陷处。用一只手的拇指按住另一只手的合谷穴,用力按压并做顺时针旋转按摩,每次按摩2—3分钟,然后换另一只手重复操作。

按摩涌泉穴。涌泉穴,是足少阴肾经的首穴,为连接肾经体内与体表的重要节点。此穴得名是因为肾经内的高温高压水液由此涌出,流向体表,如同泉水从泉眼喷涌而出。

痛风患者体内尿酸积聚,往往与肾功能失调有关,因此,按摩涌泉穴能够间接调整肾功能,帮助尿酸排泄,减轻下肢关节的疼痛和水肿。

艾叶泡脚祛风除湿

俗语说“寒从足底生”,洪如龙介绍,艾叶泡脚能够促进血液循环,从而起到温阳散寒、舒筋通络、祛风除湿等功效。《本草纲目》记载艾叶味苦、微温,可温中逐冷除湿。艾叶泡脚适合高尿酸血症和痛风慢性期、急性期禁用。

操作方法:取艾叶10—15克,加水1000—1500毫升,煎煮约10分钟,倒入水盆,待水温约40度左右时泡脚。每次泡20—30分钟。

【本期医学指导】

洪如龙 泉州市医药研究所所长、中医主任医师,崇尚“人禀天地之气而生,治病求于自然”理念,擅长运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、咳嗽、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病和调理脏腑功能。

王芳泰 著名骨科专家,杨(天鹏)氏中医骨伤科学术流派第三代传人,擅长治疗骨质疏松症、颈椎病、创伤性截瘫、类风湿关节炎等骨科疑难杂症。



资讯

预防结核病 天冷别忘开窗通风

本报讯(融媒体记者黄耿煌)冬季里,咳嗽声此起彼伏。如果咳嗽、咳痰2周以上,除流感、支原体感染外,还应警惕一种疾病——结核病。

结核病是由结核杆菌引起的慢病呼吸道传染病,其中以肺结核最为常见。肺结核主要通过呼吸道传播,肺结核患者咳嗽、咳痰、打喷嚏时,会将结核杆菌散播到空气中,健康人吸入带有结核杆菌的飞沫就可能被感染。

冬季是肺结核的高发季节,因为冬季寒冷,人们多将窗户缝隙密封,空气不流通,且气温突变,人体容易生病导致免疫力下降,一旦有结核患者,很容易将病

菌传染给密切接触者。在南昌,当地疾控部门加大结核病患者发现力度,仅今年初的冬春季节,就发现活动性肺结核病人311例,并及时开展防治措施。

南昌市疾病预防控制中心健康教育科科长、主管医师黄秋玲介绍,结核杆菌入侵人体后能否发病主要取决于人体免疫功能状态。免疫功能低下的老年人、幼儿、糖尿病患者、艾滋病患者、应用免疫抑制剂的患者、长期酗酒者、药物成瘾者、尘肺患者等都是感染结核病的高风险人群,更易感染和发病。

预防结核病要养成健康生活方式,注意生活规律,保持充足睡眠;避免长期

过累、精神紧张;均衡饮食,以免营养不良;加强锻炼,增强体质;戒烟限酒,保持健康状态,才能提高自身免疫力,远离结核病。

同时,要有良好卫生习惯,勤戴口罩,不随地吐痰,咳嗽打喷嚏掩口鼻,勤开窗多通风,即使冬春季也应在做好保暖的同时每日开窗通风换气2至3次,每次30分钟,以促进空气流通,减少结核病传播风险。

婴幼儿按要求接种卡介苗,可以有效预防重症结核病的发生。与结核患者有密切接触者,可能感染结核杆菌的,应及时到医院去排查。

每天爬5层楼 心血管病风险降两成

本报讯 经常运动能有效预防心血管疾病,但有些人总说每天没时间、想运动没场地……总没有足够的运动量。于是,研究人员发现了一个碎片化提高身体活动的好办法——爬楼梯,每天只需几分钟。

2023年北京大学健康科学中心研究团队发现了一个轻松、省时、有效的运动方式——超45万人数据显示,每天爬超过5层楼(约50级台阶),动脉粥样硬化性心血管疾病患病风险降低20%及以上。这项研究发表在《动脉粥样硬化》上。可见,善用碎片化时间推动融入生活,平时回家或上班途中不乘电梯,改成爬楼梯,仅这个小小的举动就能改善心血管健康。

具体来看,每天爬的楼层数每增加5层,患动脉粥样硬化性心血管疾病的总风险将随之降低2%;而如果你每天能爬11—20层楼梯,患病风险将降至最低水平,风险约降低22%—23%左右;但爬楼梯的总量超过20层后,其益处逐渐减弱。

研究者认为,爬楼梯带来好处的原因在于:爬楼梯作为一项剧烈的体育活动,对心肺功能具有正向影响。经常性地爬楼梯不仅能够提高个体的最高有氧能力,同时还会降低低密度脂蛋白胆固醇、降低血压以及增强肌肉力量。同时,还可以检验心肺功能,如果以一次连续走六层楼梯,走完最后停下来歇息时,无胸闷、胸痛、心慌或下肢疼痛感,表明心、肺及下肢功能比较正常。

(来源《健康时报》黄耿煌/整理)