

夏日痛风高发 四招守护健康

啤酒、烧烤、小龙虾,连续吃了三天后,林先生的痛风再次发作,脚趾关节红肿,疼痛剧烈,急忙赶往医院就诊。很多患者发现,夏天痛风发作频率高于其他季节,感到十分疑惑。这是什么呢?如何在夏季远离痛风? □融媒体记者 张沼婢 实习生 张钰滢

痛风偏爱 “夏季突袭”

“摄入过多高嘌呤含量的肉类、汤类、海鲜,含糖量高的精细主食、高甜度水果和含酒精饮品(尤其是啤酒),都可能导致尿酸升高,引发高尿酸血症。”泉州医高专附属人民医院内分泌科主任医师王洋介绍。

“烧烤食材中,动物内脏、海鲜等嘌呤含量非常高。为了避暑,不少人在进食烧烤、海鲜时大量饮用啤酒或高果糖饮料,两者相加,尿酸水平会迅速升高。”王洋补充道。

此外,夏季大量水果上市,很多人认为水果是健康食品,多吃点没关系。但水果中的果糖会加速尿酸生成,所以痛风患者应避免大量食用。

王洋指出,除了不当饮食,夏季气温高,人体排汗多,排尿少,如未能及时补充水分,也会引起尿酸浓度升高;尿酸盐在低温环境下更易析出晶体,沉积在关节周围,如果空调温度开得过低或靠近出风口导致突然受凉,也可能诱发痛风急性发作。

间歇发作 药不能停

王洋介绍,痛风发作表现为关节疼痛,通常在6—12小时左右达到高峰,呈撕裂样、刀割样,令人难以承受。疼痛关节伴随红肿灼热,皮肤紧绷,触碰时疼痛明显,关节活动受限。疼痛多在数天或两周内自行缓解,恢复正常。首次发作多发生在单个关节,50%以上发生在脚趾,足背、足跟、踝、膝等关节也可发生。

如果痛风反复或频繁发作,关节内大量沉积的痛风石可造成关节骨质破坏、关节周围组织纤维化、继发退行性改



吃烧烤或海鲜时大量饮用啤酒,会使尿酸水平迅速升高。(CFP 图)

变等。表现为持续关节肿痛、压痛、畸形及功能障碍。痛风引起的肾脏病变可能出现尿酸结石,严重者可导致急性或慢性肾功能不全,甚至肾衰竭,危及生命。

近年来,痛风患病率逐年上升,且发病年龄趋于年轻化。王洋表示,治疗痛风需药物和非药物治疗相结合。“一些病人认为痛风是间歇发作,不疼就可以停药,这种观点是不正确的。”王洋强调,不规律服药会加速病情恶化,如果医生判断需要服用降尿酸药物,应遵医嘱规律服药,不可擅自停药。

痛风发作时关节红肿热痛,疼痛剧烈难忍,夏季尤为高发,为有效预防,请牢记以下四个要素——

补水。充足饮水可避免大量出汗造成的血液浓缩,预防痛风急性发作。建议每日饮用白开水2000—3000毫升,以利于尿液稀释和尿酸排泄。

保湿。高温酷暑,很多人长时间待在空调房内,温度过低,容易受寒,尤其是光脚穿拖鞋、凉鞋,下肢血液循环不畅,诱发痛风。建议痛风患者在空调环境下穿上棉袜保暖,同时注意定时

牢记四招 有效预防

活动下肢,促进血液循环。
慎食。饮食宜以清淡为主,控制肉类摄入,少吃脂肪及动物内脏,少喝火锅汤和肉汤,少饮酒,尤其是啤酒,少吃豆制品。

运动。适度运动可以减少肥胖症的发生,降低高尿酸症的发病率。推荐快走、慢跑、打太极拳、健身操、骑自行车及游泳等有氧运动,每周3—5次,每次30—60分钟,避免剧烈运动。另需注意,在痛风发作期不宜进行体育锻炼。

暑期出境游 避蚊防疟疾

误诊为感冒。

目前,疟疾仍是全球范围内最严重的公共卫生问题之一,主要流行于非洲、东南亚和南美洲等地区,世界卫生组织(WHO)数据显示,2023年全球约有2.6亿例疟疾病例,约60万人因此死亡,严重威胁人类健康。

我国已于2021年实现消除疟疾目标,但每年仍有2000—3000例因出国旅行或务工而感染的输入性病例,偶有重症和死亡报告。

疟疾主要通过携带疟原虫的雌性按蚊叮咬传播,极少数通过输血或母婴传播。潜伏期通常为7—35天,个别病例可达数月甚至两年,赴疟疾流行区的务工、经商、旅行、留学人员,外籍入境人员,边境口岸居民和从业人员等需警惕。

疟疾是可防可治的,早期诊断和规范治疗可缩短病程,避免死亡。

出国前:提前准备,防患未然。一是要查询目的地疟疾风险。出行前可以通过国际旅行卫生保健中心、当地疾控中心的官方网站或微信公众号等途径,了解目的地疟疾等传染病流行情况,并提前做好相应的防护准备,提高防护意识。

二是要备齐防护物资。准备青蒿素类应急药物、驱蚊剂、药浸蚊帐、长袖长裤等防蚊物品。

境外期间:防蚊灭蚊,谨防叮咬。一是要全方位防蚊灭蚊。院落杂草、各种积水要及时清理,避免蚊虫滋生。户外活动时穿上长袖衣裤、涂抹驱蚊剂。睡觉时使用蚊帐,关好纱门、纱窗,并配合使用蚊香和电蚊拍。二是要避免在蚊虫活跃时段外

活动下肢,促进血液循环。
慎食。饮食宜以清淡为主,控制肉类摄入,少吃脂肪及动物内脏,少喝火锅汤和肉汤,少饮酒,尤其是啤酒,少吃豆制品。

运动。适度运动可以减少肥胖症的发生,降低高尿酸症的发病率。推荐快走、慢跑、打太极拳、健身操、骑自行车及游泳等有氧运动,每周3—5次,每次30—60分钟,避免剧烈运动。另需注意,在痛风发作期不宜进行体育锻炼。

活动下肢,促进血液循环。
慎食。饮食宜以清淡为主,控制肉类摄入,少吃脂肪及动物内脏,少喝火锅汤和肉汤,少饮酒,尤其是啤酒,少吃豆制品