

1 痛得吃止痛药也没用

“医生,我实在太痛了,下不了床,走不了路。吃止痛药也没用。”64岁的朱师傅近日被家人用轮椅推着来到了黄华的诊室。手脚关节的疼痛让他如坐针毡,不仅活动受限,偶尔碰到,也如同针扎一般刺痛。

黄华意识到,这很可能是高尿酸血症导致的痛风。果然,查体时,她发现朱师傅的右肘、双膝、双足布满了令人触目惊心的痛风石。密密麻麻的痛风石让朱师傅的关节看起来像是嶙峋的老树根一样,不时地鼓起一块。

询问之后,朱师傅坦言,自己多年前就被诊断为痛风,但没当回事。“宁波人,岁数大了痛风很正常,都说这个治不好的。”于是,这些年,朱师傅一直没有正规治疗。痛风发作了,就随便吃点止痛药,忍个几天也就过去了。

这次痛风是怎么发作的呢?朱师傅说:“前段阶段,螃蟹上了,价格也实惠,每天基本上都会吃两三只螃蟹。这阵子,家里更是餐餐吃海鲜,晚上还经常喝点酒。痛风就发作了。这次,止痛药也不管用了,吃了止痛药还是疼得厉害。”

经检查,朱师傅的尿酸值为720umol/L,而男性的尿酸正常值应在208-428umol/L。

痛风不仅造成朱师傅关节畸形膨大,造成疼痛,影响行动,还已经累及肾脏功能。检查发现,朱师傅的血肌酐值数值为150umol/L,正常值应该小于97。黄华说:“血肌酐值是反应肾功能的一个指标。痛风和肾功能互相影响。朱师傅这样长期尿酸高,痛风反复发作,引起痛风性肾病,而且发作时口服止痛药,长此以往,又加重了肾功能恶化。与此同时,肾功能不全又影响尿酸排泄障碍,导致血尿酸进一步升高,真是一个恶性循环。”

“朱师傅就是典型的因为常年痛风不规范治疗,生活饮食习惯不好,才会走到这一步。”黄华说,如果朱师傅能引起重视,早期规范治疗,将尿酸控制在目标范围之内,就不会发展到现在这样。

和前阶段禁渔期相比,该院风湿免疫科近期门诊患者中痛风患者明显增多。很多都是慢性痛风患者,没抵抗住海鲜的诱惑,而导致痛风急性发作。

“医生,我实在太痛了 下不了床,走不了路……”

开渔后天天吃海鲜 64岁老人坐着轮椅来就医

医生:痛风患者要 管住嘴、多喝水、常运动

“和前阶段禁渔期相比,近期门诊中痛风患者明显增多。”近日,宁波市第一医院风湿免疫科副主任医师黄华提醒痛风患者,确诊痛风后一定要规范治疗,不要无节制地进食大量海鲜。

2 痛风不止是 关节“红肿热痛”

很多人和朱师傅一样,以为高尿酸血症导致的痛风只是关节“红肿热痛”,忍忍也就过去了。黄华指出,这是个误区,抱着这样的想法,会贻误治疗。

据介绍,尿酸是人体内嘌呤核苷酸的分解代谢产物,人体每天代谢产生的尿酸主要从肾脏排出体外。过量的尿酸形成结晶,如果沉积在关节,就会引起痛风性关节炎和痛风石。

尤其要注意的是,这些微小的结晶还常常会沉积在肾脏,引起痛风相关的肾病。有些人可能会出现血尿、蛋白尿或腰痛等症状。也有些人平时毫无症状,一发现就是慢性肾衰竭甚至尿毒症。

另外,高尿酸血症或痛风常常合并高血压、糖尿病和高脂血症等疾病,代谢综合征会增加冠心病、脑卒中等风险。

那么,痴迷于海鲜的“吃货”一旦确诊为痛风,就要远离海鲜了吗?

黄华表示:早中期的痛风,经过6-12个月的规范治疗,是可以被治愈的,尿酸控制平稳的情况下是可以适当吃海鲜等食品。

晚期的痛风(一般指已经导致肾功能不好的或者痛风石形成的)经过规范治疗,也可以做到基本不发作,同时保护脏器功能,减少严重并发症。



漫画 严勇杰

3 养成健康的生活方式很重要

黄华提醒,确诊为痛风后接受正规的治疗是很有必要的。一方面,要遵医嘱进行药物治疗,科学服用药物;另一方面,是要养成健康的生活方式:

平时少吃含嘌呤高的食物,如红肉、动物内脏、肉汤、海鲜等;限制酒精摄入(尤其是啤酒);避免食用含有高果糖饮料和加工食品、烘焙食品等。尤其要注意,很多人喜欢海鲜配啤酒,海鲜的嘌呤相当高,而啤酒会严重抑制尿酸的排泄。

多喝水,确保每天摄入的水分能在2000毫升以上,尽可能把过多的尿酸排出去。

每天保持30分钟以上的运动量也很有必要,慢跑、快走、羽毛球、乒乓球等。

养成随访习惯,长期监测血压、血糖、血脂、肝肾功能等指标。

“对待高尿酸血症,不能太轻视,但也用不着惧怕。痛风发作并不可怕,只要及时到正规医院专科就诊、谨遵医嘱,规范治疗,就能够战胜痛风。”黄华提醒。

记者 王颖
通讯员 陈静娜

分类信息【刊登热线】

56118885
56118880

【办理】海曙区: 碶南街62号(都市仁利中心)20楼2011室
【地址】鄞州区: 宁东路901号宁波报业传媒大厦一楼

搬家搬厂

●快捷专业搬家搬钢琴 87907772
●千喜搬家搬厂特优 87778900

法律服务

●离婚、房产、经济纠纷 87295238
●民事商事免费法律咨询 56281878

燃气灶专家爷玛喜

爷玛喜新能源健康燃气灶:①解决了因问题引发燃气爆炸。②解决了因问题排放一氧化碳。③解决了因问题挥发甲醛。④解决了因问题滋生细菌病毒。同时解决了燃气压力上下波动等,使燃气灶造成不良燃烧产生大量一氧化碳排放。燃气灶关系家人安全健康,安全健康是1,其它是后面的0。关爱家人安全健康,去爷玛喜专卖店逛一逛,了解更多知识。爷玛喜新能源健康燃气灶,保护家人安全健康,为家人提供低碳绿色,安全健康美好生活的家必需品之一!
宁波专卖店地址:天童北路20号 电话:400-057-4859
专利号:ZL 2016 1 1033002.6

三 物业信息

通途路下邵场地出租

面积3亩,联系电话13008996867
●招租地址:长春大厦3楼
面积:494.86平方米,面议
联系电话13736184806/王女士

声明公告

刊登热线:
56118880

宁波市镇海区骆驼阿斌土建工队遗失公章一枚,编号3302110117840,声明作废

个人独资企业转型清算公告

个人独资企业宁海县富林日用品厂(统一社会信用代码:91330226728090897B)拟转型为有限责任公司,原个人独资企业债务清算注销。原个人独资企业债权债务由原投资人承担无限责任,升级后的公司对原个人独资企业债权债务承担连带责任。特此公告
宁海县富林日用品厂

●兹有温州万鼎机械有限公司遗失正本提单三正三副,提单号GLNL22074656,正本编号1194574,船名航次EVER EXCEL/158W,目的港RIJEKA,CROATIA 货值12745美元,声明作废

●深圳市长帆供应链有限公司遗失COSCO船务公司海运提单1份,提单号COSU6342790160,船名CMA CGM VOLGA 航次0BXD9W1 声明作废

●宁波雷顿科技有限公司遗失鸿霖国际货运代理(上海)有限公司宁波分公司提单1份,提单号:CN2032201641,声明作废

●宁海县岑峰家庭农场遗失公章一枚,声明作废

招租公告

镇海区后施菜场二楼房屋出租,面积360.48平方米,年租金底价90,600.00元,采用一次性竞价模式(暗标),租赁期三年,经营范围可为办公或集体宿舍,报名时间2022年10月12日截止。具体联系人:朱涛
联系电话:15867360472
宁波市镇海国太企业管理咨询有限公司 2022年9月29日

●潘启纯遗失慈林医院有限公司开具的发票一份,发票号:13302212320300454305,金额40808.57元,声明作废

●宁波众智博睿教育科技有限公司遗失公章一枚,编号330210019697,声明作废

●宁波杰艺文具有限公司遗失公章一枚,编号3302060151521 声明作废

●宁波市海曙瑞琛贸易有限公司遗失发票章一枚,编号33020310084771,声明作废

●宁波市海曙古林玉红百货摊遗失公章一枚,编号:3302031085547,声明作废

●宁波奕宜电子商务有限公司遗失宁波市北仑区市场监督管理局核发的营业执照正本91330201MA290LKK79 声明作废

●宁波润源明宇供应链管理有限公司遗失宁波市海曙区市场监督管理局核发的营业执照正本91330203MA2AH7U02Q 声明作废

●宁波树房供应链管理有限公司遗失宁波市海曙区市场监督管理局核发的营业执照正本91330203MA2H7TN40 声明作废

●陈利亚遗失执业医师资格证书编码199833141330203441004032,声明作废

●宁波博洲建设工程有限公司遗失公章一枚,编号3302110140103,声明作废

●宁波市镇海区招宝山辉玲小吃店遗失食品生产经营登记证,编号:浙餐02112018001407,声明作废

●浙江延宝车管家科技集团遗失会员服务合同34份,编号:YB20011967-YB20012000,声明作废

●宁波富士开关有限公司遗失公章一枚,编号3302220029689,声明作废

●董琳(3301031968032****X)遗失宁波江山万里小区B6、B7号地下车库464号车位发票一份,发票号码01804395(金额170000元)特此声明作废

●宁波升饰商贸有限公司于2022年9月27日遗失公章一枚,编号3302120357948,声明作废

●宁海县雨露艺术培训有限公司遗失公章一枚,编号3302260067791,声明作废

九峰陵园

市级重点扶持经营性陵园!
九峰陵园园林式陵园,坐向东南,园内小桥流水亭台楼阁,鲜花草坪,不是公园胜似公园,多年来一直有新老客户赞美,真正成了人生后花园理想的选择。(地铁一号线宝幢站每天有专车接送,需提前预约)地址:鄞州区五乡镇宝同村
0574-88389515 88389516