

降尿酸莫听信直播间“神药”

近期,不少网络直播间上出现了声称可以降尿酸的神奇产品,甚至有网络主播号称自家产品可以根治痛风。日本进口的乳清酸鹅肌肽颗粒,带货主播称对降尿酸有奇效,主播甚至告诉网友,可以停掉正在服用的药物,改用他们的产品……真的有这么神奇吗?

目前无法根治痛风

经过调查,这些主播推销的可以替代药物的产品是保健品或食品而非药品。宣传所售卖的商品可以治愈痛风疾病,本身就是不被允许的,当然也不可能彻底降低尿酸、治愈痛风。

尿酸为人体嘌呤代谢的终产物,主要由细胞代谢分解的核酸和其他嘌呤类化合物以及食物中的嘌呤经酶的作用分解而产生,正常人的尿酸值男性是150—420 $\mu\text{mol/L}$,女性是89—360 $\mu\text{mol/L}$ 。尿酸值

超出这个范围被称为高尿酸血症。

北京大学人民医院风湿免疫科主任医师张学武说:“长期的高尿酸血症,多余的尿酸盐会沉积到关节周围引起痛风性关节炎,就是突然间的关节红肿热痛。大量的尿酸盐是通过肾脏来排泄的,所以如果不加以控制就会出现血尿、蛋白尿、肾结石、肾积水、肾功能不全等。还有,长期高尿酸对全身血管也会有影响,会加重动脉硬化。此外,血尿酸对血糖也有干扰,会影响到胰岛代谢功能。”

高尿酸血症及其引起的痛风性关节炎,对于医学界来说是不小的难题。专家表示,内源性嘌呤代谢产生的尿酸大概占七成,外源性摄入产生的尿酸大概占三成。其中,外源性摄入产生的尿酸,可以通过调节饮食结构等加以控制。但内源性嘌呤代谢产生的尿酸,是

目前治疗痛风研究的难点,所以医学界还没有彻底治愈痛风的方法和手段。治疗痛风和降低尿酸普遍需要医疗介入,建议患者遵照医嘱进行规范化治疗。

形成痛风石后需手术治疗

另外,有网友表示手指关节处有鸡蛋大小的痛风石,网络主播告诉他六盒产品就能解决。专家表示,单靠口服并不能解决痛风石问题。

张学武说:“关节周围有大块儿的痛风石形成,基本上是需要做手术的,即使是我们用很好的药物规范治疗,也不一定能够把大块的痛风石溶掉。我觉得用食品能够溶这种日积月累的痛风石,达到不做手术的目的,是不太现实的。血尿酸为什么升高?从理论上讲这个问题还没有完全解决,单纯用食品完全替代药物是不行的。”

使用的降尿酸西药仅三种

一旦患有高尿酸血症或者痛风后,应该如何控制治疗呢?目前我国使用的降尿酸的西药只有非布司他片、别嘌醇片、苯溴马隆片等三种,所谓保健品宣传都是不可信的。另外,尽管目前医学上无法彻底治愈痛风,但正确的生活习惯和科学的饮食搭配,是有助于远离高尿酸的。建议牢记六个字:管住嘴,迈开腿。

第一,要避免高嘌呤食物和高果糖食物的摄入。比如带鱼等深海鱼,牛羊肉等红肉,蘑菇、菜花、西蓝花等蔬菜,还有火锅、肉汤、海鲜、啤酒等,都属于高嘌呤食物。

第二,加强锻炼控制饮食,将体重保持在标准范围内。

还有,要有健康的生活方式,过度劳累、吸烟、作息不规律等都会导致尿酸升高。(摘编自央视新闻、《兰州晨报》)

温馨提醒

报纸好看,也不要一口气全读完。读了半小时,请休息5分钟。

莫名贫血 原是肠子长肿瘤

一个多月来经常贫血,怎么食补也无济于事,六旬的胡先生近期因头晕乏力的症状加重来就医,医生发现贫血的原因竟然是其大肠多发息肉和早期结肠癌。

以缺铁性贫血为首发症状的结肠癌并不少见。结肠癌发生位置不同,症状也存在差异。右半结肠癌常以贫血、消瘦、乏力为主要症状,而左半结肠癌多表现为肠梗阻,包括腹痛、腹胀等。因此,莫名出现贫血应及时到医院检查,明确病因再对症治疗,而不是自行食补和药补。(武汉市中心医院消化内科主任 张姮)

短暂性脑缺血易反复发作

生活中,有些中老年人会突然出现说不出话、眼睛看不清、头晕、走路不稳、手脚麻木等情况,有些患者还没来得及去检查就恢复正常,可是当家里人以为没事的时候,症状却又反复出现。这种症状其实是身体在发出求救信号,这是短暂性脑缺血发作的表现,人称小卒中或警告性中风。

短暂性脑缺血发作时症状与卒中非常相似,发病时持续时间通常是数秒钟、数分钟或数小时等,最长不超过24小时,往往因症状来得快,消失得也快,恢复后不留后遗症而被人忽视。看似小问题,其实是紧急预警信号。短暂

性脑缺血好发于中老年人,男性多于女性,患者大多伴有高血压、动脉粥样硬化、糖尿病或高血脂等脑血管病危险因素。常见的是反复发作,且每次发作表现相似。

预防短暂性脑缺血的方法与预防中风类似,养成健康的生活方式以及管理糖尿病、控制血糖等,都是有效的。要注意的是,如果遭遇短暂性脑缺血发作要引起足够重视,因为短暂性脑缺血是急症,发病后2至7天内为卒中的高风险期,对患者进行紧急评估与干预可以减少卒中的发生。(西安市中心医院神经内科副主任 刘志勤)

身处潮湿发霉环境,小心吸入霉菌

浙江宁波60岁的王先生怎么也没想到,近日上完坟之后,他竟然住进了医院,而罪魁祸首就是上坟时吸入的杂质、尘土。经过化验,王先生确诊感染了曲霉菌。经过雾化吸入和抗真菌治疗,王先生体内的霉菌已被清除。

霉菌性肺炎的典型症状主要包括持续咳嗽、咳痰、发热、胸痛和呼吸困难。这些症状在初期可能与普通感冒或流感相似,因此容易被忽视。重要的是,需警惕症状的持续性及加重。霉菌进入人体还有可能引发口腔、皮肤、泌

尿系统、胃肠道等感染,甚至引发全身感染。有过敏体质的人群,将霉菌吸入体内后可引发过敏反应。除了霉菌感染引发霉菌性肺炎外,药物反应、化学物质等原因也有可能引起霉菌性肺炎。

霉菌喜欢潮湿、温暖的环境。当下气温回暖,也是霉菌滋生的季节。过敏体质的人群吸入霉菌后,会引发过敏反应,建议免疫力低下的老年人、幼儿和本身有基础疾病的人尽量远离尘土,少接触潮湿腐败的泥土。(摘编自《重庆晨报》《长沙晚报》)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生



看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订
阅
方
式

中国邮政订热线:11185
中国邮政订网(bk.11185.cn)
微信订:扫描左二维码
报社咨询热线:0731-88906498