三招减少痛风发作

第一招：管住嘴

痛风的治疗单是以西药和激素治标不治本，只是起到临时的缓解和控制作用，根本在于病人要管住自己的嘴，做到心中有食谱。

正常人嘌呤摄入量可多达600—1000毫克/日。痛风患者在关节炎发作时每日不宜超过100—150毫克。因此，根据嘌呤含量，将食物分为低嘌呤食物可放心食用（每100克食物含嘌呤小于25毫克）、中等嘌呤食物宜限量（每100克食物含嘌呤25—150毫克）和高嘌呤食物应禁忌（每100克食物含嘌呤150—1000毫克）三类。

第二招：降低血尿酸

降低血尿酸药物的应用：根据患者肾脏功能及24小时尿酸排出量，每日排出尿酸量低及肾功能良好者，用丙磺舒排尿酸；肾功能减退及每日排出尿酸量高者，选用别嘌呤醇抑制尿酸合成；对血尿酸增高明显及痛风石大量沉积的病人，二者合用，有使血尿酸下降及痛风石消退加快的作用，因两组药物均无消炎止痛作用，且在使用过程中有动员尿酸进入血液循环，导致急性关节炎发作的可能，故不宜在急性期应用。

第三招：止痛剂应急不可少

秋水仙碱：主要是消炎，抑制粒细胞浸润，原因是与粒细胞的微管蛋白结合妨碍粒细胞的活动，对急性痛风性关节炎有选择性的消炎作用，对止痛有特效，开始每小时或每2小时1毫克，至症状缓解或出现恶心、呕吐、腹泻等肠道反应时停用。一般不超过6毫克，症状可在6—12小时减轻，24—48小时得到控制。痛风反复发作的病人，慢性炎症不易控制，虽经上述治疗，有时仍有局部关节酸痛或急性发作，此时可用小剂量秋水仙碱维持，每日0.5毫克或1毫克。

董飞侠

关注运动损伤之七：

膝关节半月板损伤

半月板是一种月牙状纤维软骨，充填在股骨与胫骨关节间隙内，每个膝关节有两个半月板，内侧半月板与外侧半月板，它们的周围部分较厚，附着于胫骨平台的边缘，而中央部分则较薄，其接触股骨髁的上面略凹陷，而接触胫骨髁的下面则平坦。

研磨力量是产生半月板破裂的主要原因。足球运动员射门时，如果射门方向不在正前方，势必要扭转躯干，此时股骨内髁急骤内旋，内侧半月板便会挤在股骨内髁与胫骨平台之间而发生破裂。煤矿工人长期蹲位工作，双腿分开，铲煤和抛煤所致的膝关节旋转动作使外侧半月板受股骨外髁的研磨力量而破裂。如原有外侧半月板盘状畸形，则更易破裂，因此产生半月板损伤必须有四个因素：膝半屈、内收或外展、重力挤压和旋转力量。

只有部分急性损伤病例有外伤病史，慢性损伤病例无明确外伤病史。受伤后膝关节剧痛，伸不直，并迅速出现肿胀，有关节内积血。

急性期过后转入慢性阶段。此时肿胀已不明显，关节功能亦已恢复，但总感到关节疼痛，活动时有弹响，有时在活动时突然听到“咔嗒”一声，关节便不能伸直，忍痛挥动几下小腿再听到“咔嗒”声关节又可伸直，此种现象称为关节交锁，交锁可以偶尔发生也可以频繁发生，频繁地发作交锁影响日常生活与运动。

慢性阶段有关节间隙压痛，弹跳、膝关节屈曲挛缩与股内侧肌的微弱，沿着关节间隙扪摸，可以检查出压痛点。

张克

相关链接

什么情况要做膝关节镜手术？

伤后应该制动、膝关节冰敷，损伤3天后进行膝关节康复理疗，逐步恢复肌肉力量以及关节锻炼和行走。伤后6周，经再次检查如果没有症状体征，则可完全恢复行走；如果存在半月板损伤的表现，则应进行膝关节镜手术治疗。膝关节半月板急性损伤迁延、未得到有效治疗的患者以及慢性损伤患者，如果临床检查存在半月板撕裂的症状和体征，同样应进行膝关节镜的手术治疗。

膝关节镜手术不仅可明确诊断半月板损伤，纠正临床诊断误差，而且可明确破裂的范围和程度，从而进一步确定手术的具体方式和范围，并且可以同时处理膝关节内其他继发或者伴发病变。对早期怀疑半月板损伤者可行急诊进行膝关节镜检查，以缩短疗程，提高治疗效果，减少损伤性关节炎的发生。

对于半月板损伤的具体治疗方法可以分为半月板修整术、半月板部分切除术、半月板完全切除术、半月板修复术、半月板重建术以及盘状半月板成形术等。张克

半月板撕裂保守治疗五个条件

1、半月板是在血供丰富区的撕裂；

2、撕裂不要超过2厘米的长度；

3、膝关节要带夹板限制活动6周；

4、按着半月板缝合的情况进行康复；

5、急性伤。如果损伤超过3周仍然有半月板损伤的表现，表明半月板自己愈合的可能性就微乎其微了。另外，许多人，虽然选择了保守治疗，但却没有限制活动，甚至连直夹板都没带，这是很不妥的。

余家阔

益生康健 益生康健·优质平价健康品的开创者 全国领先★优质平价★百万会员★专业服务

夏季胃病爆发 野生“果油”来急救！

进入夏季，胃病发作频繁，胃痛、胃酸、消化不良、食欲不振……困扰日常生活，苦不堪言。喝到全国的神奇野生小果（沙棘果）引发的全民胃病养护方式：补充扫荡胃粘膜在全国流行，这种被科学家称为“扫荡模式”的方法克服了药物伤胃及治疗不彻底等缺陷，深受全国广大数胃病患者的青睐。“胃病不吃药，30天换个新胃”吸引了众多胃病患者的急切关注，全国出现了疯狂抢购，供不应求的现象……

胃药吃了一箩筐 从没有吃“沙棘果油”这么好！

原来胃不好，只能吃药，不管一药，可药都不管用了，有时吃止了疼，但还是很难受，现在，胃不太吃沙棘果油，沙棘果油不是药，它是沙棘皮壳中的野生小果，它的成分与胃粘膜上带接近，被称为“植物胃粘膜”，与人体胃粘膜上非相似，吃了吃沙棘果油，胃里特别舒服。

反复发作，常年靠药 “沙棘果油”植物换胃不吃药！

多年不胃病，吃药吃了几年，病没好，反而吃成了“药物胃”，消化功能减弱，胃病发作的频率越来越频繁，又增又重，非常药物对于胃只能是增加负担，再吃伤害更大，形成恶性循环，吃沙棘果油，护胃、治胃、恢胃效果好极了。

养生常识 吃果油 让肠胃更舒服

胃出现了溃疡糜烂也应该拿取胃粘膜相同的材料来补充才行，单纯吃药物是不会修补好的，可以说药物不会帮助身体增加一个细胞的。

胃粘膜属于结缔组织，结缔组织是由氨基酸、维生素C构成的，沙棘果中含有大量维生素C与氨基酸，可起到修补胃肠粘膜的作用，而且沙棘果富含可溶性维生素E与贝塔胡萝卜素，又可进一步光洁滋润粘膜，所以沙棘果油对胃溃疡、食管溃疡及十二脂肠溃疡有很好的修复效果。

胃酸、胃痛、胃胀、烧心、恶心、呕吐、食欲不振、嗳气、消化不良、打嗝、大便不成形……

果油（沙棘果油）

舒服你的胃

惊爆价 29元

沙棘果油软胶囊 “果油”带来的全新胃养护标准

会员价

规格：90粒/瓶
原价：169元/瓶
29元/瓶

胃病患者终于迎来“天油”时代，“果油”的问世带来了全新胃养护标准。

舒服：感觉安快，胃也要舒服。“果油”给胃病患者带来的舒服感觉常常让患者大为惊讶，感觉就像换了一个新胃一样！

安全：象吃水果一样安全。“果油”是沙漠戈壁中的野生小果，服用后绝对不会有这样那样的副作用。

持久：不只是解决一时的问题。“果油”能激活胃粘膜的再生能力，即使再吃点刺激性食物，胃也一样舒服。

高效：“果油”的生物胃粘液就能覆盖整个胃粘膜表面，隔离一切伤害，胃泛酸，疼胀感觉不再有。那种舒服的感觉，比没有胃病时还好！

精品蜂胶软胶囊
规格：60粒/瓶
零售价：130元/瓶
会员价 29元

营养屋天然维E
规格：160粒/瓶
零售价：68元/瓶
会员价 29元

营养屋钙镁锌胶囊
规格：90粒/瓶
零售价：87元/瓶
会员价 29元

前列强锯棕榈南瓜籽精油软胶囊

规格：30粒/盒
零售价：138元/盒
会员价 90元

天麻虫草片
规格：36片/盒
零售价：177元/盒
会员价 99元

电话订购·送货上门·货到付款·30天退款退货保障
中国老年保健协会——益生康健会员服务中心地址：北京海淀区北三环西路43号青云大厦2层
服务时间：8:00—21:30周一至周日 服务监督电话：010—59861273
咨询订购电话 400-650-0859