



认识高尿酸血症与痛风

现代社会，随着生活节奏的加快和饮食习惯的改变，高尿酸血症与痛风等代谢性疾病逐渐成为公众健康的隐形杀手。当尿酸水平悄然升高，关节红肿热痛也随之而来。为了更好地守护我们的健康，本文将深入探讨高尿酸血症与痛风的成因、危害以及防治策略，希望能够帮助大家更好地认识这一疾病，并采取积极有效的措施来预防和治疗。

高尿酸血症与痛风的定义

高尿酸血症是指血液中尿酸水平过高，而痛风则是一种因高尿酸血症引起的关节和软组织炎症。痛风发作时，患者会感到关节疼痛、肿胀，严重时甚至会影响行走。高尿酸血症与痛风是密切相关的，当尿酸水平持续升高时，可能会引发痛风。

高尿酸血症与痛风的成因

- 尿酸排泄减少** 肾脏是排泄尿酸的主要器官，当肾脏功能受损时，会影响尿酸的排泄，从而导致高尿酸血症。此外，长期服用阿司匹林、依他尼酸、利尿剂、氟喹诺酮类药物也可能导致尿酸排泄减少。
- 尿酸合成增多** 体内细胞代谢会产生尿酸，一些疾病如I型糖原贮积病、溶血、真性红细胞增多症、肿瘤性疾病、横纹肌溶解等可能导致尿酸合成增多。另外，长期使用某些药物如抗肿瘤药物、抗结核药物等也可能促进尿酸合成。
- 其他因素** 饮食中摄入过多高嘌呤食物、过度劳累、精神压力过大、肥胖等，也可能导致尿酸水平升高，从而引发痛风。



高尿酸血症与痛风的危害

高尿酸血症与痛风不仅会给患者带来疼痛和不便，还可能对身体其他健康产生其他危害。

- 痛风石** 痛风石是痛风的一种典型表现，可导致关节畸形、功能障碍等。
- 增加疾病风险** 可能增加心血管疾病、糖尿病、肥胖等疾病的风险。

高尿酸血症与痛风的预防和治疗

- 饮食调整** 应避免高嘌呤食物如动物内脏、海鲜、肉类等，适量摄入低嘌呤食物如蔬菜、水果、牛奶等。同时，应控制饮食中脂肪摄入，避免过度饮酒。
- 增加水分摄入** 多喝水可以促进尿酸排泄，从而降低血尿酸水平。建议每天饮水量达到2升以上。
- 规律作息** 过度劳累和精神压力过大可能导致内分泌失调，从

而影响尿酸水平。应保持规律作息，保证充足睡眠，避免过度劳累和精神紧张。

- 适量运动** 适量运动可以促进新陈代谢，有利于尿酸的排泄。建议进行有氧运动如快走、游泳等，但应避免剧烈运动或长时间运动。
- 控制体重** 肥胖会增加患痛风的风险，应通过合理饮食和适量运动来控制体重。
- 避免使用升高血尿酸的药物** 如利尿剂、某些抗结核药物等。
- 定期检测血尿酸水平** 建议每年进行一次血尿酸检测，以便及时发现并采取相应措施。
- 药物治疗** 当血尿酸水平持续升高时，应在医生指导下进行药物治疗，包括抑制尿酸合成的药物如别嘌醇、促进尿酸排泄的药物如苯溴马隆等。

中医对高尿酸血症与痛风的认识及治疗

中医认为，高尿酸血症与痛风

主要是由于体内湿浊内蕴、瘀血阻络所致。因此，中医治疗痛风以祛湿化痰、活血化瘀为主。

1. 药物治疗 中医治疗痛风常用的药物有甘草附子汤、四妙丸等。甘草附子汤具有祛风除湿、通络止痛的作用，可用于治疗急性痛风。四妙丸则具有清热利湿、活血化瘀的作用，可用于治疗慢性痛风。

2. 饮食调理 饮食不当是导致痛风的重要原因之一，因此，中医强调饮食调理，建议痛风患者避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，多吃清淡、易消化、利湿排毒的食物，如冬瓜、黄瓜、苦瓜等。

3. 运动养生 适当的运动可以促进身体的新陈代谢，有利于湿浊排出。痛风患者可以选择适合自己的运动方式，如太极拳、八段锦、瑜伽等，以增强体质、缓解症状。

4. 情志调护 情志不物也是导致痛风的原因之一，痛风患者应保持良好心态，避免过度焦虑、紧张，学会调节自己的情绪，保持心态平和，以促进身体康复。

总之，高尿酸血症与痛风虽然是常见的代谢性疾病，但只要我们深入了解其成因，积极采取预防措施，并在患病时及时就医，遵循科学的治疗方案，就能够有效控制病情，减少其对生活的影响。

钟山县中医医院 陈晓琳

肺栓塞发病急 做好日常防范措施

生活中，大家一听到肺栓塞就比较害怕，因为肺栓塞这种疾病发病非常急，需要马上采取急救处理，并且这种疾病的致死率较高，因此很多人对它十分恐惧。为了防范肺栓塞给身体可能带来的伤害，我们要做到知己知彼，深入了解这一疾病。本文将为大家详细介绍肺栓塞，让大家知道肺栓塞需要注意的事项和怎样预防肺栓塞。

肺栓塞的定义

肺栓塞是指栓子进入肺动脉系统堵塞血管，导致肺循环灌注不足和肺功能障碍等症状。这种栓子可能由羊水、肿瘤、血栓、脂肪颗粒等形成。肺栓塞非常危险，可能导致肺梗死、急性呼吸衰竭、心力衰竭甚至死亡。被诊断为肺栓塞的患者应提高警惕，以挽救生命。

肺栓塞的症状

- 呼吸急促** 肺栓塞发生在肺部，肺部的重要功能是保持通畅的呼吸。当有栓子掉落在肺部主动脉上就会导致肺循环灌注不足，机体氧气供应不足，身体就会出现呼吸急促的情况。特别是在患者活动时，稍做轻微运动，呼吸急促的感觉就更加明显。
- 胸痛** 肺栓塞会因为栓子掉落进而导致肺动脉内部血栓形成，动脉内的血栓会阻碍肺部血压流动，因此患者会感觉到胸部疼痛。胸痛的发生时间一般都会比较突然，通常持续时间在几分钟甚至数小时不等。

3. 咳嗽或痰中带血 肺栓塞后患者会出现干咳的症状，这是因为肺部受到刺激所致。但由于肺栓塞引起的肺循环灌注不足，会导致肺泡出血，随着时间推移，患者咳嗽出的痰中会带有暗红色和鲜红色的血丝。因此，生活中如发现自己的痰中出现血丝，要立刻前往医院就诊。

4. 心悸 肺栓塞会导致肺功能障碍加重心脏负荷，从而使患者的心脏跳动不断加速，引起心悸。

确诊肺栓塞后的注意事项

- 饮食清淡** 确诊为肺栓塞后，患者在饮食中上要多加注意，多吃一些清淡易消化、低脂低盐的饮食，可以采取少食多餐的进食方式，不要一次性吃太多，以免引起腹胀，加重肠胃消化负担。
- 多卧床休息** 肺栓塞的形成大多数是因为静脉血栓脱落，卧床休息能减少静脉血栓的脱落。
- 遵医嘱用药** 遵医嘱坚持使用抗凝药物，使用抗凝药物是为了能让血栓在血管内部钙化和激化，这样就能牢牢附着在血管壁上，减

少因机体循环而发生脱落。目前一般确诊为肺栓塞后，至少需要服用三个月的抗凝药物，具体情况要咨询就诊医生。听从医嘱坚持服用抗凝药物，不可自己随意停药，或者是间歇性停药。

4. 定期复查 肺栓塞病情会随时发生变化，因此患者要定期前往医院复查，检查凝血功能、肺动脉CTA和下肢血管彩照的各项指标。在生活中，要多留意呼吸、心率等生命指征的变化，缺氧的时候要及时吸氧。

预防肺栓塞的常见措施

- 多多运动** 长时间保持同一个静态姿势非常容易导致血液淤积，从而增加静脉血栓和肺栓塞的风险。因此我们要多多运动，通过做一些简单的运动，例如散步、踝泵运动等，加速血液流动速度，促进血液循环，降低血栓的形成，减少肺栓塞风险。
- 健康饮食** 在日常饮食中，我们要避免高胆固醇、高脂肪和高盐的食物，这些食物会导致我们的

血脂和胆固醇升高，加速血栓的形成。为了预防肺栓塞，我们要多吃一些新鲜的瓜果蔬菜和全谷类食物，多喝水，多吃富含纤维素的食物。

3. 少抽烟少喝酒 吸烟和饮酒会增加多种疾病风险，为了我们的身体健康，预防肺栓塞，应该减少烟和酒的摄入量，最好能戒除。

4. 穿宽松舒适的衣物 过于紧绷的衣服会紧紧包裹住我们的身体，导致血液循环不畅通，增加肺栓塞的风险，为了预防肺栓塞，建议大家多穿宽松舒适的衣物。

总之，肺栓塞是一种严重且危急的疾病，但通过注意生活中的细节，采取积极的预防措施，以及及时就医并遵循医生的建议，我们可以有效降低其发生的风险，并在面对肺栓塞时更好地应对。健康的生活方式、定期的体检和及时的医疗干预是预防和治理肺栓塞的关键。让我们共同努力，提高健康素养，为自己和家人的健康保驾护航。

钦州市第一人民医院 李芬良