长假过后,这种病易“报复性”发作!

尿酸高的人收好这份饮食清单

每次长假一结束，各大医院的风湿免疫科总会迎来一波就诊小高峰，甚至出现节后“扎堆就医”的现象。主要是因为假期里推杯换盏的应酬、大鱼大肉的聚餐，再加上作息被打乱，导致痛风悄悄找上门。



为什么假期过后痛风易“报复性”发作

假期之所以成为痛风急性发作的“高危窗口”，主要和以下三件事有关：

1.饮食嘌呤增加 餐桌上的海鲜、红肉、动物内脏等都是高嘌呤食物，同时，饮酒量增加，特别是啤酒和白酒，均导致血尿酸水平升高，极易引发痛风急性发作。

2.作息规律打乱 熬夜聚会、睡眠不足会导致身体代谢紊乱，内分泌失调，影响尿酸的正常排泄。

3.饮水摄入不足：节假日忙于聚会娱乐，常常忘记及时补充水分，导致尿量减少，尿酸排泄不畅，诱发痛风发作。

身体出现这些信号说明痛风可能找上你了

1.疼痛常常夜间发作 痛风常常在夜间毫无征兆地发作，尤其是凌晨，这与夜间人体水分流失、尿酸浓度升高有关。

2.好发于大脚趾和关节 最常见的受累部位是脚部第一跖趾关节（大脚趾根部的关节），脚踝、膝盖、手指等关节也可能被“盯上”。

3.关节红肿热痛 痛风发作时，患处会明显发红、肿胀，摸起来温度偏高，哪怕是袜子的轻微摩擦，都可能引发剧烈疼痛。

尿酸高的人请收好这份饮食清单

高尿酸人群的饮食管理核心是分级管控、精准忌口。哪些能放心吃、哪些限量吃、哪些坚决不碰，一定要分清楚，既不委屈嘴巴，又能稳住尿酸。

1.放心吃，有助稳尿酸

新鲜蔬菜：几乎所有新鲜蔬菜都属于低嘌呤食物，建议每天食用不少于500克。

鸡蛋：水煮蛋、蒸蛋羹、炒蛋等，既不会明显升高血尿酸，还能补充人体必需氨基酸，特别适合肉类吃得少的高尿酸人群。肾功能正常者可每天吃1~2个鸡蛋，肾功能下降者遵医嘱。

奶制品：牛奶、酸奶、无糖奶酪不仅嘌呤含量低，且所含的酪蛋白、乳清蛋白有助于促促进尿酸排泄，降低痛风发作风险。建议每天摄入300毫升以上，优先选择低脂、无糖款。

2.可以吃，但要控制量

水果：樱桃、草莓、蓝莓、柚子、西瓜、苹果等低糖水果可以少量吃；榴莲、荔枝、芒果、龙眼、甘蔗等高糖水果，一次别超过一小把。

豆制品：豆腐、豆干、豆浆、毛豆等，属于中低嘌呤食物，每周吃3~5次，既能补充植物蛋白，又不会明显升高尿酸。

肉类：无论是红肉，还是白肉，都属于中嘌呤食物，每天食用量控制在50~75克（手掌心大小），优先选瘦肉，烹饪前焯水能去掉一部分嘌呤。

3.尽量不吃

酒：酒精会阻碍尿酸排出，诱发结晶沉积，大幅提升痛风发作风险。

甜饮料：可乐、奶茶、蜂蜜水、果汁、功能性饮料等，是果葡糖浆、白砂糖“重灾区”，这些糖会在体内疯狂产尿酸。

高嘌呤食物：动物内脏（如肝、肾、脑、肠、心等）、部分海鲜（如牡蛎、鱼子、鱼干、贝类、沙丁鱼、凤尾鱼等）、部分调料（如鸡精、蚝油等）以及久熬浓汤的嘌呤含量均较高。

陕西省西安市第五医院
风湿免疫科 张晓彤

喝水都胖？可能是内分泌在“捣乱”

明明吃得很少，运动也没落下，体重却在悄悄上涨，肚子也越来越大，还整日乏力？如果你正经历这种“喝水都长肉”的挫败感，先别急着责怪自己意志力薄弱，很可能是你体内的“代谢指挥官”——内分泌系统出了问题。

内分泌代谢紊乱是导致肥胖的幕后推手。当身体出现胰岛素抵抗时，细胞对胰岛素不敏感，胰腺被迫分泌过量胰岛素，这会疯狂促进脂肪合成，导致腹部脂肪大量堆积；长期熬夜、压力大会导致压力激素——皮质醇升高，不仅刺激食欲，还会促使脂肪向心性分布，形成“过劳肥”；甲状腺功能减退（甲减）则会让身体的新陈代谢“熄火”，即使吃得不多，热量也无法消耗，还会伴随怕冷、乏力、水肿等症状。

面对这种由内分泌失调引发的肥胖，盲目节食或吃减肥药往往无效，甚至会越减越虚。科学的应对策略应分三步走：

1.及时就医排查：通过检查甲状腺功能、空腹胰岛素等指标，揪出导致发胖的“元凶”。

2.调整饮食结构：针对胰岛素抵抗，应减少白米饭、甜点等精制碳水的摄入，同时严格控盐，三餐规律。

3.改善生活节律：保证每天7~8小时睡眠时间，避免熬夜；通过快走、游泳等中等强度有氧运动搭配适量力量训练，温和改善代谢。

西安交通大学第二附属医院
内分泌代谢科 陶美花

什么是结缔组织病？

在风湿免疫科的众多疾病中，结缔组织病虽不常被提起，却影响着许多患者的生活。那么，到底什么是结缔组织病？

首先，结缔组织病并非单一的疾病，而是一类与自身免疫功能紊乱相关的风湿性疾病的总称，它涉及的是人体四大组织之一的结缔组织，一个无处不在、功能强大的组织，包括肌肉、肌腱、韧带、关节、血液、淋巴、软骨与骨等，有连接、支持、营养、保护等多种功能，维持身体功能的正常运行。

当自身免疫功能紊乱时，这些结缔组织就成为攻击的目标，引发一系列症状和并发症，表现为肿胀手、关节炎、雷诺现象、炎性肌病、指端硬化等。这些症状看似独立，实则相互关联，共同构成了结缔组织病的复杂面貌。临床上常见的系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、多发性肌炎/皮肌炎、干燥综合征、硬皮病等，都是结缔组织病的具体表现。

遗憾的是，目前尚无特效药物能够彻底治愈这类疾病，关键在于长期的管理和治疗，要像管理高血压、糖尿病一样，进行长期的药物治疗和生活方式调整。研究发现，通过合理的药物治疗和定期监测（血常规、肝肾功能，以及肺部CT等），80%患者的病情可以得到有效控制。病情稳定后，可以根据具体情况逐步减少药物剂量，以减轻药物副作用。

田津

慢性心衰患者的居家照护指南

慢性心力衰竭是多种心脏疾病的终末阶段，对于这类患者的家庭护理，很多家属不知道从何入手，下面就围绕体重监测、症状观察、用药管理、生活起居、心理支持五个维度为大家介绍慢性心衰患者的居家照护方法。

监测体重与液体平衡

判断体内是否存在液体潴留，体重是最灵敏的指标。患者每天清晨排完尿，早饭前穿重量相近的衣物测量，如果两天内体重涨幅超过2千克，即使没有出现呼吸困难症状，也要警惕液体负荷过重。这类患者要严格控制每日液体摄入量，饮水、粥、汤、牛奶、果汁等所有液态食物，全部要计入摄入总量，可把每日允许摄入的液体总量提前装入固定容器，每次饮用后扣除对应分量，这种方式直观，操作起来也很方便。

观察与记录症状变化

照护者要学会识别心衰加重的早期信号，最常见的表现是日常活动时气促加重，如之前能走500米，现在走200米就得停下来喘气；夜间得垫高枕头才能睡着，或睡着后突然憋醒，通常是肺部淤血加重的表现。其次要观察下肢是否水肿，通常选取小腿胫骨前缘、踝关节周围这两个位置，用手指按压5秒再松开，看局部是否会出现凹陷性压痕。每次的观察结果都要做好记录，复诊时交给医生，为医生调整药物提供参考依据。

用药依从性与药物管理

治疗心衰的药物品类较多，临床常用的有利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂、β受体阻滞剂等，每类药物都有明确的服药时间规定。照护者可用分格药盒，依照早、中、晚提前备好一周的药量，患者服药后核对药盒，确认是否漏服。需要特别注意的是，利尿剂宜上午服用，防止夜间频繁起夜干扰正常睡眠，服用利尿剂期间要留意患者的电解质水平变化，如出现食欲减退、浑身乏力、精神萎靡等表现，要警惕低钠或低钾可能，应尽快就医。

生活起居与饮食管理

心衰患者的居家环境要尽量保持整洁安静，室内温度控制在20℃~26℃，温度过低会引起血管收缩，温度过高会引起血管扩张，这两种情况都会加重心脏负担。坚持低盐饮食是心衰管理的基础内容，每日食盐摄入总量要控制在5克以下，少吃酱油、咸菜、腊肉等隐形盐，烹调过程中用葱、姜、蒜、醋等天然调味品替代食盐。每天坚持午休，白天避免长时间卧床，可选择散步等安全的运动方式，运动过程中以不出现气促、胸闷症状作为适度标准。

心理支持与家庭沟通

慢性心衰病情易反复，患者易出现焦虑、抑郁、悲观等负面情绪。照护者应多和患者沟通，多倾听、少讲空泛道理，可以引导患者培养一些兴趣爱好，如听音乐、下棋、读书等，减少患者对身体不适的过度关注。家属之间也可以定期交流照护经验、分摊压力，避免长期处于紧绷状态。

湘潭市第六人民医院 张毅