

健康沙龙

尿酸是重要的体检指标,对身体健康有一定的预警作用。在临床上,人体尿酸正常水平范围为178.0~416.0μmol/L。若尿酸水平持续升高,且未及时治疗,可能会对身体的关节、肾脏、心血管等部位造成损伤。因此,体检发现尿酸升高时,要及时防控,将尿酸水平控制在正常范围内。本期,我们邀请西部战区总医院检验科医生对尿酸相关问题进行解读,希望对大家有所帮助。

问:有的人体检后发现血尿酸水平升高,以为自己患上了痛风。尿酸高就是痛风吗?

答:血尿酸水平升高主要是人体内嘌呤代谢紊乱引起的,而痛风是尿酸盐沉积在关节所致的关节炎。痛风患者的血尿酸水平一般会升高,但不是血尿酸水平升高就是痛风。只有当血尿酸水平出现剧烈变化时,才容易引发痛风。而且,大约有10%的痛风患者,血尿酸水平是正常的。

问:哪些因素会导致血尿酸水平升高?

答:正常情况下,人体内尿酸每日的生成量和排泄量保持平衡。如果尿酸产生过多或排泄不良,就会导致尿酸升高。遗传、疾病、不良生活习惯等,都可能导致尿酸生成增加或尿酸排出减少,进而引起血尿酸水平升高。如患有溶血性贫血疾病、一次性摄入大量高嘌呤食物(如海鲜、动物内脏、肉汤等)、过度饮酒,都可使尿酸生成增加;喝水太少、缺乏运动、服用影响尿酸排泄的药物,可使尿酸排出减少,进而导致血尿酸水平升高。

问:我们都知道,坚持运动有助于降低血尿酸水平。加大运动量会让血尿酸水平降得更快吗?

答:规律进行中等强度的有氧运动,有助于加速尿酸排泄,从而降低血尿酸水平。但如果过度运动,肌肉会产生大量乳酸。乳酸与尿酸在肾脏排泄时存在竞争关系,乳酸增多会抑制尿酸排泄,从而导致血尿酸水平升高。而且,过度运动往往伴随大量出汗。如果没有及时补充足够的水分,会导致血液浓缩,进而使尿酸浓度升高。因此,运动虽有益健康,但要注意适度。建议血尿酸水平较高的人群,经常进行快走、慢跑、骑车、游泳等运动。

问:尿酸指标怎么看?什么情况下需要就医治疗?

答:一般来说,正常饮食、非剧烈运动情况下,非同日2次空腹血尿酸超过420μmol/L,可诊断为高尿酸血症。若尿酸无明显升高(血尿酸小于540μmol/L),且无合并症,可通过改善生活方式调节,如控制饮食、规律运动、多喝水、适当多摄入奶制品和新鲜蔬菜等。若经过3个月的生活方式治疗,血尿酸水平无明显下降,可考虑启动药物治疗。若高尿酸血症患者已经发展为痛风,且痛风性关节炎发作不少于2次,或者痛风性关节炎发作1次,且同时合并下述情况中的任意一项:

尿酸升高应及时干预

张睿何馨

年龄小于40岁、血尿酸大于480μmol/L、有痛风石或关节腔尿酸盐沉积、尿酸性肾结石或肾功能损害、高血压、糖耐量异常或糖尿病、血脂紊乱、肥胖、冠心病、卒中、心功能不全,应立即进行降尿酸治疗。

需要注意的是,血尿酸水平过低可能会增加神经退行性疾病的发生风险。因此,进行降尿酸治疗时,血尿酸水平应不低于180μmol/L。

问:尿酸恢复正常后可以停药吗?

答:尿酸恢复正常后是否停药,需要综合多方面因素来决定。如果尿酸升高是短期内的不良生活方式(如大量饮酒、高嘌呤饮食、剧烈运动等)所致,且纠正这些因素后尿酸恢复正常,没有痛风发作、尿酸性肾结石等并发症,经医生评估后,可以尝试停药,并通过调整饮食、增加运动、控制体重等方式维持尿酸水平稳定。如果尿酸升高是尿酸代谢障碍等内在原因所致,或者患者已经存在痛风性关节炎发作、痛风石形成、尿酸性肾病等情况,即使尿酸暂时恢复正常,也不建议立即停药。过早停药可能导致尿酸反弹,使病情反复甚至加重。总之,尿酸正常后是否停药,应由医生根据患者的具体病情、治疗经过、并发症等因素进行综合判断,切勿自行停药。

积极预防 远离过敏

张淑艳 李小静



姜晨绘

健康话题

过敏性疾病又称变态反应性疾病,是机体对过敏原产生异常免疫反应引起的一类疾病。常见的过敏性疾病包括食物过敏、药物过敏、过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性紫癜、过敏性咳嗽、过敏性结膜炎和特应性皮炎等。

过敏发生的两个主要因素是过敏体质和过敏原反复刺激。过敏体质者指接触过敏原后有过敏反应倾向的个体。有的人认为过敏是免疫力低下所致。实际上,过敏是免疫系统异常的一种表现。过敏体质人群吸入、食入或接触各种过敏原后,身体会启动免疫功能,去防范和排斥这些物质。这一过程就会使身体出现过敏症状。

不同的过敏性疾病会累及不同的系统和器官。因此,各系统器官都可能出现过敏症状。过敏性疾病的症状表现主要包括以下几方面:①皮肤症状。红斑、风团、丘疹、水疱、糜烂、渗出、结痂、脱屑等,通常伴有不同程度的瘙痒。②呼吸系统症状。打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒、喘息、憋气、咳嗽等。③眼睛症状。眼睛红肿、发痒、流泪、有黏性分泌物等。④消化道症状。腹痛、呕吐、腹泻、恶心等。⑤全身症状。如果发生严重过敏的情况,可能会出现皮肤潮红、窒息、血压降低、视力不清、晕厥、丧失意识等全身症状,甚至危及生命。

过敏原又称变应原,通常可分为4类:①吸入性过敏原。通过呼吸道进入人体的物质,如花粉、尘螨、动物皮

毛、霉菌、棉毛等。②食入性过敏原。动植物蛋白是较为常见的食入性过敏原,如牛奶、鸡蛋、海鲜、坚果等。③接触性过敏原。日常接触皮肤的物质,包括各类化妆品、染发剂、橡胶、有机溶剂等。④注入性过敏原。通过注射途径进入体内的物质,如注射性药物、昆虫(如蜜蜂、马蜂、蚂蚁、蚊子等)叮咬等。

明确过敏原是治疗过敏性疾病的基础。诊断过敏性疾病时,应先详细了解病史,然后进行必要的体格检查和过敏原检测。过敏原检测可分为体内过敏原检测和体外过敏原检测两种。

体内过敏原检测是将过敏原通过皮试或点刺等方式应用于人体,从而确定人体是否对这些物质过敏。

体内过敏原检测包括皮肤点刺试验(适用于荨麻疹、特应性皮炎、药疹等过敏性疾病)、斑贴试验(主要用于检测接触性过敏原)和过敏原激发试验(用少量过敏原诱发结膜、鼻黏膜、支气管黏膜轻度过敏发作,从而检测过敏原)。

体外过敏原检测是取患者的血液或其他体液进行体外检测,过敏原不直接应用于人体。体外过敏原检测可以广泛筛查过敏原,尤其适合对多种过敏原敏感的患者。

如果已经出现过敏性疾病,应尽快脱离过敏原,同时进行规范治疗。过敏性疾病的治疗方法包括药物治疗和免疫治疗。常用的治疗过敏性疾病的药物包括糖皮质激素、抗组胺药、白三烯

受体拮抗剂、抗胆碱能药等。如果出现过敏反应,应遵医嘱服用药物。若过敏反应严重,应及时送医治疗。当无法避免某些过敏原,且应用治疗过敏反应的药物无效时,可遵医嘱应用过敏原免疫治疗(通常是注射过敏针)。

过敏性疾病患者除积极对症治疗外,在日常生活中还要注意以下几点,防止过敏症状反复发作。

远离过敏原。有过敏史的人群可通过体内、体外过敏原检测的方法,明确自己的过敏原,并尽量避免接触过敏原。如过敏体质人群在花粉播散季节应尽量减少外出,外出时要做好防护措施,如佩戴口罩、护目镜等。此外,过敏体质人群要尽量避免接触猫、狗等动物。因为猫、狗等动物的皮脂腺、泪腺和唾液腺会分泌一种过敏原。这种过敏原通常会附着在一些较小的碎屑或尘土上,飘浮到空气中,与人体直接接触,就会诱发过敏反应。

保持居住环境洁净。经常开窗通风,保持室内空气清新;经常洗晒窗帘、被褥和床单等;若使用空调、空气净化器 and 加湿器等家用电器,应提前清洗,并定期清洗滤网,防止尘螨滋生。

增强身体素质。过敏体质人群平时要适当运动,均衡饮食,规律作息,以增强身体素质,重塑免疫系统的平衡。需要注意的是,过敏性哮喘患者尽量不要进行高强度运动,可进行一些缓和的有氧运动,如慢跑、瑜伽等。

过敏性疾病是一种容易反复发作的疾病。除积极治疗外,保持愉悦的心情对疾病防治也很重要。建议过敏性疾病患者保持平和的心态,正确看待过敏性疾病,不要过度紧张。

节气与健康

小暑时节 注意避暑防病

刘永琦

俗话说,小暑大暑,上蒸下煮。小暑节气,天气炎热,但还不到最热的时候,所以称为小暑。中医认为,暑为阳邪,其性炎热升散,易耗气伤津,进而使人出现周身乏力、脾胃不和等症状。因此,小暑时节应注意避暑防病。

合理饮食。小暑时节高温多雨,此时应多吃些具有清热、除湿、祛暑功效的食物,如绿豆汤、莲子粥、薏苡仁红豆粥。此外,小暑时节还可适当食用瓜类食物。夏天出汗多,苦瓜、冬瓜、西瓜、哈密瓜等瓜果含水量高,可以补充人体消耗的水分。需要注意的是,脾胃虚寒的人要少吃瓜果。

适当运动。随着气温升高,人体出汗量增多。如果超负荷劳动或运动,身体过度出汗,会导致脱水和电解质失衡,较容易引发中暑。因此,运动要讲究科学,尽量避免长时间在高温高湿环境下剧烈运动。建议官兵在训练前详细了解当日的气温、湿度和紫外线指数,做到心中有数;尽量避免在高温时段(12点到15点)进行户外训练或活动;组织训练时要做好充分准备,如确保足够的饮水供应、现场配备军医或卫生员、准备降温物品等。

科学防病。小暑过后,天气炎热,人体脾胃功能相对减弱,常会感觉食欲不振。而且,高温天气容易使食物变质。如果饮食不当,还可能引发急性胃肠炎。建议大家在日常生活中注意以下几点,避免发生胃肠疾病:多吃温热和易消化的食物,尽量少吃冰凉、生冷、辛辣、油腻食物;蔬菜瓜果等洗净后再食用;烹饪食物时要煮熟;尽量不要吃隔夜菜;生熟食分开存放和处理。

此外,夏季天热多汗。出汗时人体毛孔扩张,容易受空调冷气的侵袭,引起感冒、关节疼痛等疾病。因此,夏日避暑切勿过度贪凉,以免损耗阳气,引发疾病。



近日,解放军总医院第五医学中心组织专家医疗队开展“口腔健康下基层”活动,为基层官兵送医送药,进行口腔疾病筛查。图为医疗队军医为官兵拔除智齿。张菁摄

藿香正气制剂勿乱用

李娟 王奕璇

健康小贴士

高温天气易发生中暑。不少人出现中暑症状后,会服用藿香正气制剂。但藿香正气制剂并非“万金油”,需要根据个人情况合理选择、正确使用。

中医把中暑分为阳暑和阴暑。阳暑指长时间待在高温环境下,出现发烧高热、头晕眼花、大汗口渴等症。阴暑指从高温状态下直接进入空调房间,致使皮肤毛孔急剧收缩,身体难以散热,或过食冷饮导致寒气侵袭肌体,出现头痛、腹泻、恶心、呕吐等症。藿香正气制剂整体组方偏温,具有化湿散寒、理气合中的功效。阴暑患者服用藿香正气制剂,可外祛风寒,内化暑湿,促使身体机能及时恢复。如果阳暑患者服用藿香正气制剂,则可能使病情加重。

除对症使用藿香正气制剂外,还

要了解藿香正气制剂的剂型。藿香正气制剂的剂型有很多,包括水剂、丸剂、颗粒剂、滴丸剂和胶囊剂等。它们的功效基本相似,但不同剂型的口感、起效时间、适用人群等有所不同。患者使用藿香正气制剂时,可根据自身情况进行选择。

藿香正气软胶囊的稳定性好,药效比丸剂快,适用于吞咽困难和害怕苦药的人群;藿香正气丸为浓缩丸,体积小、含药量大、药力持久、药效和缓,但见效较慢,适用于需要调养的慢性病患者;藿香正气滴丸药效发挥快、对胃肠道刺激较小,适用于胃病患者;藿香正气颗粒中含蔗糖,糖尿病患者应慎用;藿香正气水起效快、疗效明显,但含有酒精,要避免与头孢类、甲硝唑、呋喃唑酮等药物同服,防止发生双硫仑样反应;藿香正气口服液不含酒精,使用范围广,适用于对酒精过敏的人群及老人、妇女、儿童。需要注意的是,藿香正气制

剂中大多含有半夏,如果长期大量服用,会对肝、胃、肾等脏器产生麻痹作用。因此,使用藿香正气制剂时,应遵医嘱或按照说明书服用,不要经常服用或服用过量。

藿香正气制剂具有燥湿行气、健脾和胃的功效,不仅可以治疗中暑,还可以治疗以脘腹疼痛、呕吐泄泻为主要表现的急性胃肠炎、夏季胃肠型感冒。此外,藿香正气水和藿香正气液可以缓解晕船晕车、蚊虫叮咬引起的瘙痒和湿疹、汗疹、带状疱疹等病症。乘车(船)前,可用医用棉签蘸取藿香正气水或藿香正气液外涂肚脐,或将药液敷于肚脐内,能起到预防晕车(船)的作用。如果被蚊虫叮咬,可用藿香正气水或藿香正气液涂抹患处3~5分钟,可以消除瘙痒症状。湿疹、汗疹、带状疱疹患者,在没有药物的情况下,可用藿香正气水或藿香正气液外涂皮损处。建议每天3~5次,连用3~5日。

漫说健康

驻训防蚊小贴士

梁佳伟 曹朕兴



保持营区卫生



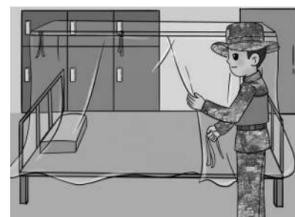
使用驱蚊产品

野外驻训场所卫生条件相对较差,蚊虫易滋生。战友们在野外驻训时,要及时清理宿营地周围的水沟、杂草等蚊虫滋生地,保持水房、厕所、宿舍等活动区域干净、干燥,防止蚊虫大量滋生。



减少皮肤裸露

官兵在丛林、草地执行任务时,应尽量穿着长袖衣物,并扎紧裤脚和袖口,减少皮肤裸露面积,从而降低被蚊虫叮咬的可能性。



物理阻隔蚊虫

官兵在野外宿营时,可通过搭设蚊帐,安装防蚊的纱门、纱窗等方法阻隔蚊虫。此外,可以应用硅胶填缝剂、门缝挡雨条等,防止蚊虫飞入房间。