

痛风病人的日常饮食

痛风是由于嘌呤代谢紊乱和(或)尿酸排泄减少所引起的一种与饮食结构有密切关系的疾病。根据痛风的发病机理和多年的临床实践,对痛风病人的日常饮食提出如下指导建议。

1. 限制嘌呤类食物的摄取,减少外源性的核蛋白,降低血清尿酸水平,对于防止或减轻痛风急性发作、减轻尿酸盐在体内的沉积、预防尿酸盐结晶形成具有重要意义,应作为痛风患者日常饮食的基本遵循。根据食物含嘌呤的多少,大致分为以下三类。

第一类为含嘌呤高的食物,每100g食物含嘌呤100mg—1000mg。如肝、肾、心等动物内脏,鲤鱼、鲑鱼、鱼卵等水产品,鹅等禽类及各种肉馅、肉汤等。

第二类为含嘌呤量中等的食物,每100g食物含嘌呤90mg—100mg。如牛、猪、绵羊肉和菠菜、豌豆、蘑菇、干豆类、扁豆、芦笋、花生等。

第三类为含微量嘌呤的食品,如牛

奶、鸡蛋、精白面、米、糖、咖啡等。

2. 急性期与缓解期膳食的选择。

急性期:应严格限制含嘌呤高的食物,以免外源性嘌呤的过多摄入。可选用第三类食物,以牛奶、鸡蛋为膳食中主要的优质蛋白质来源,以精白面、米为热量的主要来源。蔬菜和水果宜选含嘌呤低的,限制脂肪量。

缓解期:给予正常平衡膳食,以维持理想体重和正常血尿酸水平。由于蛋白质摄入能加速痛风病人尿酸的合成,每日摄入量不宜超过1g/kg。要避免上述第一类食品,有限量地选用第三类食品,每周2天选用第三类食品,5天选用第二类含中量嘌呤的食物。

3. 鼓励选食碱性食品。

增加碱性食品摄取,可以降低血清尿酸的浓度,甚至使尿液呈碱性,从而增加尿酸在尿中的可溶性,促进尿酸的排出。建议病人选食蔬菜和水果等碱性食物,既能促进排出尿酸又能供给丰富的维生素和

无机盐,以利于痛风的恢复。如蔬菜、马铃薯、甘薯、奶类等。

4. 鼓励多喝水。

由于尿pH6.0以下时,需服碱性药物,以碱化尿液,利于尿酸的离子化、溶解和排泄。因此,要多饮水稀释尿液,每日液体摄入量总量需达2500ml—3000ml,使排尿量每日2000ml以上,防止结石的形成。

5. 限制饮酒和适量饮用饮料。

饮酒易使体内乳酸堆积,乳酸对尿酸的排泄有竞争性抑制作用。故虽1次大量饮酒,亦可使血清尿酸含量明显升高,诱发痛风发作。慢性少量饮酒,会刺激嘌呤合成增加,升高血清和尿液尿酸水平。啤酒中也含有酒精的成分,故应避免饮用。茶叶碱或咖啡碱在体内代谢成甲基尿酸盐,不是尿酸盐,不沉积在痛风石里,不能生成痛风结晶,所以对咖啡、可可、茶不严格限制,可适量选用,酸奶因含乳酸较多,对痛风病人不利,故不宜饮用。应尽量少食蔗糖或甜菜糖,因为它们分解代

谢后一半成为果糖,而果糖能增加尿酸生成,蜂蜜含糖亦较高,不宜食用。

6. 注意食品烹调方法。

合理的烹调方法,可以减少食品中含有的嘌呤量,如将肉食先煮,弃汤后再行烹调。此外,辣椒、咖喱、胡椒、芥末、生姜等食品调料,均能兴奋植物神经,诱使痛风急性发作,应尽量避免应用。

7. 痛风病人的健康食谱。

(1) 主食类:米、麦、面类制品、淀粉、高粱、通心粉、马铃薯等。(2) 奶类:牛奶、乳糖、冰淇淋等。(3) 荤类:蛋类及鸡、鸭、鸭血等。(4) 蔬菜类:大部分蔬菜均属于低嘌呤食物。(5) 水果类:水果基本上都属于低嘌呤食物,可以放心食用。(6) 饮料:苏打水、可乐、汽水、麦乳精、茶、果汁、咖啡、巧克力、可可等。(7) 其他:酱类、蜂蜜。(8) 油脂类:植物油、瓜子、黄油、奶油、杏仁、核桃、榛子、干果、糖、蜂蜜、动物琼脂及调味品。(商丘市中医院 陈珊)

胃镜检查知多少

胃镜检查真的有必要吗?

据报道,我国排名前5的肿瘤里有4个是消化系统肿瘤,包括食道癌、胃癌、结肠癌、肝癌,其中有3种肿瘤可以通过胃镜检查发现。但由多数人于恐惧胃镜,他们基本不会主动到医院筛查。目前,胃镜检查已成为医学界公认的诊断食管、胃、肠疾病的首选手段,也是食管、胃、肠道早期癌症筛查的金标准。早期癌症筛查具有十分重要的意义,若发展至进展期胃癌,其5年生存率则低于30%。因此50岁以上的人群进行一次胃镜检查是十分必要的。

什么是胃镜?

胃镜是借助一根纤细、柔软的带有镜头的管子,通过内镜医生操作使其伸入食管、胃腔、十二指肠等部位,进行观察黏膜的观察、拍摄及治疗。肠镜又叫电子纤维结肠镜,是一支细长可弯曲的纤维软管,直径约1厘米,前端装有一个带冷光源的高清摄像头,通过肛门进入直肠,直至回盲部,可让医生直观看到肠道内部情况。

普通胃镜和无痛胃镜有哪些区别?

普通胃镜检查:即为“非镇静胃镜检查”。胃镜会引起不同程度的恶心,因此,会给患者含服盐酸达克罗宁胶浆在咽喉部,起到局部麻醉,降低敏感性的作用,同时祛除腔道内泡沫,使视野清晰。当然,由于消化道是空腔脏器,所以在空腹或清洗肠道后必须注入一定的气体才能将胃腔、肠腔撑开到适宜的程度,此过程可能会引起患者不同程度的腹胀、腹痛等不适的情况。

无痛胃镜:又称“镇静胃镜”,是由麻醉医生使用适量的镇痛、镇静药物,使患者在镇静或麻醉状态下接受胃镜检查及治疗的技术。检查过程中舒适无痛,避免了恶心、呕吐、腹痛等不良反应,从而消除恐惧感和不适感。无痛胃镜虽好,但并不是所有人都适合做,对于合并较为严重的内科疾病的患者,需要进行严格的专业评估。

无痛胃镜有哪些优势?

1. 无痛苦,舒适轻松:病人可在无痛状态下完成整个检查和治疗过程,无痛苦感及不适感,减轻了患者的恐惧心理,提高病人的耐受性。2. 诊断率高,安全性高:镇静状态下胃肠蠕动减慢,医生能更好地观察胃肠道,检查无死角,因此诊断率高、效果好;无痛内镜技术常用的麻醉药物起效快,麻醉效果好,且没有头痛嗜睡等后遗症反应,对患者本身无损伤、无副作用。3. 耗时短,专业快捷:整个过程胃镜检查只需5分钟—15分钟,而肠镜检查只需10分钟—20分钟;检查和治疗后恢复也快,病人一般只需要短时间感觉身体没有异常即可回家。

什么情况下需要做胃镜?

1. 反复出现烧心、反酸、吞咽困难、上腹痛、恶心、呕吐等症状。2. 原因不明的消瘦、贫血、出现黑便或柏油样便。3. 影像学检查提示胃、食管、十二指肠形态改变或局部增厚等改变时。4. 既往患有胃溃疡、萎缩性胃炎等病变的患者。5. 有消化道肿瘤家族史或息肉病史的人群。6. 原因不明下消化道出血,包括便血和持续性便潜血阳性。7. 间断腹痛、腹泻、便秘、腹部包块、大便习惯改变。8. 45岁—50岁以上健康人群定期3年—5年筛查一次。

胃镜检查前需注意哪些问题?

1. 胃镜检查前需要禁食6小时—8小时,禁水4小时。2. 肠镜检查日前一晚,检查者晚餐禁食或只吃流质食物,禁食乳制品,不吃高纤维蔬菜、水果。严格按医生嘱托按时按量服用泻药清洗肠道。3. 对于长期口服阿司匹林等抗凝药物的患者,如需进行内镜下治疗及病理活检,与相关科室医生充分沟通后需停药1周。4. 高血压患者检查当日早晨可用一小口水送服降压药物,防止检查过程中因血压过高发生不良反应。5. 糖尿病患者检查当日早晨应暂停降糖药或胰岛素。

检查后需注意些什么?

1. 检查后仍需禁食、禁水2小时,2小时后先试饮水,若无吞咽困难及呛咳,再逐渐过渡到温软食物。2. 1日—2日应避免吃辛辣、油腻食物,不要喝浓茶、咖啡等刺激胃黏膜的饮品,饮食应以清淡为主。

温馨提示:如果您已经45岁以上(有消化道疾病家族史的可提前),或者您有良好的生活习惯(抽烟、喝酒,饮食不规律等,工作压力大,经常熬夜),已经出现消化道不适症状的人群,建议您做一次胃镜检查,明确诊断,将风险降低到最小。(商丘市第一人民医院消化内科 陈普安)

药品说明书你会看吗

当我们把药拿到家里,一定要养成看药品说明书的习惯,我们能看到很多药品说明书上面字太多,看不下去,那我今天就帮大家划一划重点,看看说明书上哪些内容是必须要看的,如果大家家里有备用的药箱,现在就可以去你的药箱里面随便拿一张说明书,我们一起来看看。

为大家更快地学会看说明书,我以美林药品说明书为例,美林就是布洛芬混悬液,这个药主要是退热止痛的,首先最重要的就是看适应症,它可用于什么引起的发热,然后缓解一些什么引起的疼痛等,所以从这个适应症我们就知道,美林对于打喷嚏、流鼻涕等其他感冒症状没有作用的,它就是一个退烧止痛药。如果你发现这个药的适应症跟你所患的疾病症状根本就对不上,那有可能你拿错药了。

看完适应症,就要看它的用法用量,这个也非常重要。很多药品说明书推荐的是成人和儿童的剂量,美林它还根据儿童的不同年龄、体重等有不同的推荐剂量。这个用法用量一定要看,剂量一定要用对。

我们看完用法用量之后,再看它的不良反应,美林的不良反应并不太多,实际上我们有时候看药品说明书发现一种药的不良反应有好几百字,就吓得不敢吃了,这个大可不必。药物不良反应内容虽然写了很多,但并不意味着就会发生在你的身上,他会有不同的发生率,有的可能是常见的,比如说发生率10%,或者百分之几,还有一些较罕见的,可能就是小于1%,所以他只是起到一个提示的作用,意思就是说我们不要因为不良反应太多而吓得不敢吃这个药了。

禁忌方面也可看一看,如果你的情况刚好对上述其中的某一条,那就说明你不适合吃这个药;注意事项也是要看的,其中的药物相互作用这一条,如果你只吃了这一个药,就可以不看,如果你还服用了其他药物,也是可以看一看的。药理作用可不看,因为大家都不是专业人士,可能都看不明白,贮藏部分内容是要看的,因为我们有些药物是需要放在冰箱储藏的,有些药物放在常温室内就可以,这一点是需要注意的。那么整体来讲就是这些内容,所以药品说明书内容虽然会很多,但是真正关键的内容就是我提到的这几点,本着一个对自己健康负责的态度,最后再跟大家强调一下,吃药之前一定要看药品说明书。(柘城县人民医院 许兰波)



科普知识

浅谈肝血管瘤

何为肝血管瘤?肝血管瘤是一种肝脏内大量的动静脉血管畸形构成的团块结构,是最常见的肝脏原发性良性肿瘤。普通人群中,其发病率为0.4%—20%,多发于中年女性。手术完整切除是唯一可根治的办法。目前,尚未见有恶变报道。

肝血管瘤发生的原因是什么?肝血管瘤的病因尚不明确,一般认为是先天性发育异常导致的。女性体内雌激素、孕激素水平升高可导致肿瘤生长,这可能是女性肝血管瘤发病率较高的原因之一。女性青春期、怀孕、口服避孕药、接受雌激素治疗的人群等可能易患肝血管瘤。

肝血管瘤怎么分类?肝血管瘤按大小分类,绝大多数直径在2厘米以下,多为单发。瘤体直径<5厘米者称小血管瘤,瘤体直径5厘米—10厘米者称大血管瘤,瘤体直径>10厘米者则称为巨大血管瘤。

肝血管瘤有哪些症状?多数患者无症状。若肿瘤较大牵拉肝被膜或压迫胃肠道等邻近组织器官时,可有上腹隐痛、餐后饱胀、恶心呕吐、食欲减退、暖气等症状。部分患者有右上腹腹胀、不适感。若瘤内有急性出血、血栓形成或肝脏被膜有炎症反应时,会发生剧烈腹痛,可伴有发热和肝功能异常。

中药煎煮的窍门

有中医必然有中药,中医师们在窗口发药的时候,经常就会被问“这药还需要清洗吗”“要加多少水”“怎么煮药”等问题。而中药的煎煮是否得当与其疗效息息相关,李时珍曾指出“凡服汤药,虽品物专精,修治如法,而煎药者鲁莽造次,水火不良,火候失度,则药亦无功”。可见合理煎煮才能充分发挥药效,取得较好的临床疗效。下面给大家详细讲讲中药煎煮有哪些窍门。

中药煎煮前需要清洗吗?

不用。现在使用的中药都是中药饮片,是去除杂质后经加工、炮制、干燥而成,直接用于中医临床的。如果觉得饮片里有些泥沙,可以用冷水迅速漂洗一下,不可浸洗,因为水洗可使中药中部分水溶性有效成分(糖、苷类、皂苷类、有机酸、氨基酸等)流失从而降低了疗效。

中药煎煮器具如何选择?

优先选择瓦罐、砂锅类器具,这类器皿材质稳定,导热均匀,热力缓和,不易与药物成分发生化学反应,水分蒸发小,这也是从古至今一直被沿用的原因。此外,还可以选搪瓷锅、不锈钢锅、耐高温的玻璃器皿。但是禁用铁、铜、铝等金属器皿煎药,因为其化学性质不稳定、易氧化,在煎药时能与中药中多种化学成分发生反应,影响药液的质量,使得药物疗效降低,甚至改变药性加重病情。

加多少水?

中药的加水量受饮片的质地、火候、煎药时间等影响,需严格把控加水量。水多了量大服用困难;水少了可能煎焦,影响疗效。一般第一煎加水量高出药面2厘米—3厘米,第二煎加水量高出药面0.5厘米—1厘米。小儿内服的汤剂可适当减少用水量。质地坚硬、黏稠、体积小或需久煎滋补类药物加水量可比一般药物略多;质地疏松、体积大或有效成分易挥发、煎煮时间短的药物,则水面淹没药物即可。

饮片需浸泡多久?

饮片一般都是干燥品,煎前用水浸泡有利于有效成分的溶出,缩短煎煮时间。中药入煎前需用冷水浸泡30分钟—60分钟,时间长短视处方中的药物组成而定。若以植物药为主的,浸泡30分钟;以植物块根、种子、果实为主质地坚硬的,浸泡60分钟

准妈妈口腔问题早知道

口腔疾病是目前临床上的常见病及多发病。因孕期生理的特殊性决定了口腔疾病治疗的局限性。由于妊娠期妇女的体内激素水平、口腔环境、饮食习惯及口腔卫生行为等方面的改变,会导致妊娠前期口腔内的微小疾患症状加重。在怀孕初期因药物应用可使胎儿发育受影响而导致畸形儿,所以部分口腔药物使用受限,口腔治疗操作无法进行。准妈妈们的口腔疾病不仅危害自身健康,对胎儿的健康也有影响。因此,建议在备孕阶段提前进行孕前口腔健康检查,及时治疗口腔疾病。

妊娠期由于全身激素水平的变化,牙龈对局部刺激的反应增强,使原有的牙龈慢性炎症加重或改变了特性,从妊娠期2个月—3个月后开始出现明显症状,至8个月时达到高峰,表现为牙龈的肿胀、肥大、出血或形成龈瘤样改变,分娩后病损可自行减轻或消退。建议备孕及妊娠期妇女都要进行牙周检查,对牙周做常规的牙周基础治疗,减少因牙周疾病引起的早产和低出生体重儿的发生。

因第三磨牙在孕期常出现智齿冠周炎及颌面部间隙感染、反复咬颊造成的颊侧软组织损伤、前倾阻生致第二磨牙龋坏甚至牙根吸收等情况,建议在备孕前可拍牙片了解智齿的数量、位置,制订拔除智齿的方案。

在妊娠期由于生活规律、进食频率、食物性状的变化及孕吐症状的发生,使口腔内环境也发生变化,如果牙齿发生龋坏未及时治疗,可能因大面积龋坏牙齿出现劈裂需做牙拔除术;龋坏发展至牙髓腔会导致牙髓出现炎症,产生剧烈的疼痛感;如果到达根尖周部位,导致根尖周的急性感染,可能出现面部肿痛或伴有发热等全身症状。因此,在孕前应尽快进行龋齿的充填,以免妊娠期龋坏加重,引起患者疼痛不适。

如果孕期出现口腔疾患,也不用过度焦虑,应及时让医生帮你选择必要的检查手段和适宜的方法。

妊娠1个月—3个月妊娠前期,是胚胎发育关键时期外界刺激易流产,急症仅作简单处理,以缓解症状为主,慎用麻醉、药物和抗生素,不做常规治疗,避免X线照射。

妊娠4个月—6个月妊娠中期,是处理口腔问题的适当时期,应抓紧时间治疗未处理或正在治疗中的口腔疾病,如龋齿、牙周炎、根尖周炎、智齿冠周炎等。

妊娠7个月—9个月妊娠后期,外界刺激易引起宫缩,应尽可能避免口腔治疗急症可缓解症状做开髓或冲洗等治疗。

口腔的日常护理建议1.在备孕阶段,应常规进行口腔检查,注意龋齿、智齿、牙周等问题,维护好口腔卫生。2.每天早晚用含氟牙膏刷牙2次—3次并使用牙线。每3个月—4个月更换牙刷。3.可以每天使用漱口水(孕期推荐无酒精款)。4.如果饭后无法刷牙,可以咀嚼含有木糖醇的香糖来减少诱发龋齿的细菌。5.在孕期出现反胃或者呕吐,可考虑每次呕吐后用小苏打水来漱口。

良好的口腔健康使准妈妈免受牙科及牙周疾病困扰,并且会显著改善孕妇整体的身体状况。孕前及孕期口腔保健、孕期定期做口腔检查,不仅可以保证准妈妈们的口腔健康,同时也可以保证胎儿的正常发育。

(商丘市中心医院口腔科 陈晨)

牙齿保护小妙招

1. 养成良好的刷牙习惯

每天早晚刷牙,每次刷牙时间不少于2分钟,晚上睡前刷牙更重要。选择合适的牙刷,一般每三个月更换一次,若出现牙刷毛变形外翻,要及时更换,做到一人一刷一口杯。

健康的刷牙方法是“水平颤动拂刷法”,将刷毛末端指向牙根方向,与牙面呈45度角,放在牙与牙龈交界处,短距离水平颤动5次,然后转动牙刷柄,沿牙面生长的方向拂刷牙面,每个牙面都刷到。

2. 使用牙线清洁牙齿缝隙

应学习使用牙线清洁牙齿缝隙,可选择牙线架或卷轴型牙线,使牙线拉锯式进入两颗牙齿之间的缝隙,紧贴一侧牙面呈“C”字形包绕牙齿,上下刮擦牙面,再以同样方法清洁另一侧牙面。建议每天使用牙线,尤其晚上睡前要清洁牙齿缝隙。接受牙齿矫正的青少年,还需要使用牙间隙刷辅助清洁牙面。

3. 健康饮食,限糖减酸

经常摄入过多的含糖食品或碳酸饮料,会引发龋病或产生牙齿敏感。青少年应少吃含糖食品,少喝碳酸饮料,控制进糖总量,减少吃糖次数及糖在口腔停留的时间。晚上睡前清洁口腔后不再进食。

(商丘市第一人民医院 张丽君)