

# 痛风族 收好这九道“护肾符”



痛风是尿酸盐沉积导致的关节病，与嘌呤代谢紊乱和/或尿酸排泄减少所致的高尿酸血症相关。除关节损伤外，痛风还可引起肾脏病变和其他代谢综合征，导致不可逆的损伤。痛风患者一定要注意保护肾脏，警惕肾脏损伤。以下法则助您保护肾脏！



资料图片

**保证充足饮水量。**建议每日饮水量不低于 2L，全天饮水量平均分布，提倡饮用白开水或淡茶水，严重肾功能衰竭或严重水肿的患者应适当限制饮水量。

**保持正常体重。**体重增加和肥胖可导致血尿酸升高和痛风发作，目标 BMI < 25kg/m<sup>2</sup>，肥胖患者应逐渐减重，有利于降低血尿酸水平，维持肾脏功能。

**健康生活规律运动。**定期运动，每周 3-4 次，总 150-300 分钟为宜。根据自身状况，制定适合的运动方式和运动计划，如快走、慢跑、游泳、骑自行车等，痛风急性发作期应减少运动量或避免运动。

**少吃红肉多吃蔬菜。**红肉、动物内脏等富含嘌呤，增加血尿酸水平和痛风发作风险。建议少吃（2 次/周以下），并严格控制摄入量。新鲜蔬菜对痛风影响小，可正常食用。

**海鲜及淡水鱼适量。**海鲜特别是贝壳类、鱼子等，增加痛风风险，应谨慎食用。淡水鱼嘌呤含量相对较低，可少量食用。

**戒酒戒果糖。**饮酒量与痛风风险相关，建议痛风患者戒酒，尤其是啤酒和烈酒。含糖饮料、果汁和高果糖食物会增加血尿酸水平，应尽量避免饮用。注意不要摄入过甜的水果，饮料可选用不含糖的牛奶或奶制品。

**慎重选择药物。**部分药物如利尿剂、阿司匹林和抗结核药等可引起血尿酸升高，痛风患者应谨慎应用，尽量选择替代药物。如无替代药物，应用期间应密切监测血尿酸水平，避免可能导致肾损伤的药物，如氨基糖甙类抗生素、造影剂、含有马兜铃酸的中草药、不明成分的偏方等。

**规范治疗定期随访。**反复痛风发作的患者，要早期积极规范降尿酸治疗，有助于延缓或阻止肾脏损伤，维持血尿酸持续达标（< 300-360umol/L），定期随诊，监测肝肾功能，警惕并发症。

**多吃有助于降尿酸食物。**牛奶或奶制品，每天饮用 250ml 牛奶可使男性痛风风险降低 50%，咖啡和樱桃均可以促进尿酸排泄。

多知道点三种痛风相关性肾病。慢性尿酸盐肾病与尿酸结晶慢性沉积于肾间质有关，常见于高尿酸血症 10-20 年后，表现为夜尿增多、尿比重下降，可出现蛋白尿、肌酐升高，甚至肾功能损害。

急性尿酸性肾病，血液和尿中尿酸急剧升高，大量尿酸结晶沉积于肾小管，造成急性尿路梗阻。

尿酸性尿路结石尿酸经尿液排出时形成结晶，逐渐长大形成尿酸结石，结石阻塞尿路可表现为腰部剧痛、肉眼血尿、泌尿系感染等。

（王炜 李月红）

## 小贴士

### 夏季烈日灼伤 四步修复皮肤

夏季，一些人的皮肤暴晒后会又红又痛，这可能是被晒伤了。天津市中医药研究院附属医院美容科主任李敬提醒，晒后立即到阴凉处或室内环境做降温处理，在家里可以使用冰牛奶或者是冰生理盐水浸湿纱布或毛巾后，外敷在被晒伤的部位。每次外敷 5~10 分钟，可以重复操作。牛奶里面的脂肪、蛋白质有助于皮肤屏障的修复，而且冰敷能够使皮肤毛细血管收缩，起到镇痛抗炎的作用。另外，还可以使用绿茶冰敷，因绿茶里面含有茶多酚，可以抵抗紫外线的损伤。

晒后修复四步走如下：

**第一步：晒后 4~6 小时，**一些人的皮肤会发生红、肿、刺痛的感觉，在这个时期主要治疗是为局部降温镇痛抗炎。建议立即到阴凉处或室内环境做降温处理，在家里可以使用冰牛奶或者是冰生理盐水浸湿纱布或毛巾后，外敷在被晒伤的部位。每次外敷 5~10 分钟，可以重复操作。牛奶里面的脂肪、蛋白质有助于皮肤屏障的修复，而且冰敷能够使皮肤毛细血管收缩，起到镇痛抗炎的作用。另外，还可以使用绿茶冰敷，因绿茶里面含有茶多酚，可以抵抗紫外线的损伤。

**第二步：皮肤会出现干燥紧绷的感觉，**这一时期主要处理措施就是补水保湿。因为日晒以及皮肤的灼热使皮肤丢失大量水分，皮肤是一个不稳定的状态，要求补水保湿产品成分越简单越好，尽量不要使用一些含有酒精、香精或者是刺激成分的产品，以免引起过敏反应。在加强皮肤外用补水保湿的同时，还应该多饮水，增加体内水分的补充。

**第三步：结痂脱皮期，**这一时期要注意自然脱痂，不要人为撕皮造成二次伤害。加强乳液或者霜剂的使用，软化痂皮，加快皮肤的修复作用。

**第四步：色素沉着期，**也就是所说的反黑期，这个时期处理原则就是美白保湿。可以外用含有维生素 C、维生素 E、氢醌、熊果苷、氨甲环酸等美白成分的药品及化妆品来加快色素沉着的代谢消退。（狄慧）

## 七彩假期筑梦成长 情暖童心逐梦翱翔

市场信息报讯 7月25日，山西应用科技学院文化传媒学院团委组建的“闪光微笑”志愿服务队在太原市小店区营盘街道字龙白云幼儿园开展了“七彩假期”暑期三下乡志愿活动，分为思想引领、文明生活、快乐学习、科技创新、身心成长五个板块内容。青年志愿者们希望通过本次活动，为小朋友们的假期创造出更多七彩的颜色，守护他们天真烂漫的童心！

思想引领板块中，青年志愿者通过问答与互动的形式调动了同学们学习的积极性，激发了同学们的学习热情。以讲故事的形式分别讲述了国旗、党旗、团旗、队旗的由来、意义以及那一面面旗帜寄托的伟大精神，让同学们在故事中学习和感受革命先贤们浴血奋战，不屈斗争的光辉历史。

通过图片展示，向同学们讲解了护旗爱旗的行为与做法，鼓励同学们争当少先队员，时刻维护党和国家的旗帜，再次重申和言明旗帜代表的伟大意义。青年志愿者带领同学们进行动手小实践，通过亲手制作国旗升降台，体会旗帜的力量。培养同学们爱旗、护旗的认识与情怀，在同学们心里种下一颗爱国主义的种子，助力他们在今后的人生旅途中始终能够保有一份家国情怀，健康成长。

快乐学习板块中，青年志愿者通过一个广口瓶让孩子们分别先放进大球、小球、沙子和水的“神奇的时间”小实验，询问小朋友们，应该按照什么顺序，才能把这些物品都装进瓶子里。孩子们各抒己见，用稚嫩的话语诉说着他们的



看法，进而引出“什么是最重要的事情”以及“怎样合理安排自己的时间”。

同时以互动交流的形式，让孩子们结合生活经验分享自己生活中遇到的“大球”“小球”“沙子”“水”，明白要先做重要的事情，如当天的作业和课堂知识的复习与巩固是首要的事情；次要的事情，包括课外阅读或预习等，可以按照所剩时间的多少来灵活处理。再运用几段教学视频，让孩子们感受到提高学习效率的重要性，教会小朋友们怎么去合理把控自己的时间，进而达到快乐学习的目的。

文明生活板块中，以 PPT 形式为大家介绍日常生活中不健康的食物，如：汉堡、零食、薯条、方便面等，通过

食品添加剂的实验向证明了日常生活中饮料的制作方法，警示同学们要少喝碳酸饮料。同时，运用教具“我们一起来找茬”让同学们对图示中不文明现象进行找出，感受到生活中的不文明现象，从而认识到自己在生活中不能做这些不文明行为。最后，为孩子们讲解垃圾分类的小知识，区别开可回收垃圾、不可回收垃圾、厨余垃圾、其他垃圾的不同，让孩子们感受到乱丢垃圾对自然环境的严重危害，从小培养孩子们保护环境，人人有责的好习惯。

科技创新板块中，青年志愿者为小朋友们普及了 3D 电影和 2D 电影的区别，为大家详细的描述了 VR 眼镜的结构、原理及相关知识，之后青年志愿者们

把小朋友们分成四个小组，并为每个小组发放了教具。在青年志愿者的指导和孩子们的共同努力下，很快“VR”眼镜制作完毕。戴上自制的“VR”镜，孩子们迫不及待的开始体验虚拟“VR”教学，从小小的眼镜中看到了完全不一样的新世界，让孩子们增长了见识，开拓了眼界。巧用科技力量，引领小学生们了解纸飞机飞行的四种基础力；探索飞行的秘密，对科学产生浓厚兴趣。飞行小实验上，同学们精心制作了“燕子纸飞机”，将它们投掷出去，并观察纸飞机是如何落地，让孩子们感受到了科技的力量，激发了孩子们学科学的兴趣。

身心成长板块中，通过益智小游戏“模仿动物运动会”“大象击球”，青年志愿者引导孩子们对生活中的动物进行认识和模仿。并讲解和示范向孩子们展示了各种各样动物的代表性动作，孩子们积极参与，对活动表现出了强烈的兴趣。手与脑的相结合，促进思维与反应敏捷度的碰撞，树立团队合作精神意识和集体意识，有利于小朋友们注意力的集中，仔细动脑并迅速做出正确反应，既能培养小朋友的手、眼、耳的协调能力，又能让小朋友们在游戏中释放天性，开心快乐每一天。

本次“七彩假期”志愿服务活动进一步丰富了小朋友们的暑期文化生活，锻炼了大家的动手能力，激发了孩子们的科学兴趣和创新精神，加深了同学们对旗帜的认识与了解，体会到了时间的重要性，收获了健康饮食的知识，激发了同学们的积极性与自豪感。让小朋友在学习趣味手工的同时，学到了新的知识，增添了生活的乐趣，使孩子们走进生活、了解科学、热爱生命。（张美玲 王嘉玥 文/图）