

痛风患者秋冬进补如何“避坑”

□李桂兰

遗传、疾病还是药物作用，尿酸积累的问题都会加剧。此外，酗酒、久坐不动和肥胖等不良生活方式也会促进尿酸积聚，提升患痛风的风险。

3.危害揭示：痛风所带来的危害多样而严重。关节反复发作的急性痛风可能导致持久性损伤和变形。长期的高尿酸血症不仅可能引致肾结石，还可能进一步恶化为肾功能衰竭。更进一步，痛风还与心血管风险增加有关，高尿酸水平与高血压、心脏病紧密相连，增加患者的心血管疾病风险。

二、秋冬进补与痛风的关系

1.季节性进补的益处：在传统观念中，秋冬被视为最佳进补时间。随着天气转冷，人们认为身体需要更多的能量来抵抗寒冷，保持温暖和增强免疫力。一些常见的进补食材包括高蛋白的肉类、具有温补效果的中药材，以及富含微量元素和维生素的坚果和根茎类蔬菜。适量的进补可以帮助提升新陈代谢，增强体质，预防冬季常见疾病，如感冒和流感。

2.季节性进补的风险：然而，过度或不当的进补也可能带来健康风险。尤其是对于体质本身就存在问题，如肥胖、高血压或糖尿病患者来说，不加选

择地进补可能会加重这些病症。而且，过多的肉类摄入尤其是红肉和海鲜，会增加体内嘌呤的含量，导致尿酸水平升高，从而增加患痛风的风险。

3.痛风高发与饮食选择：痛风是与饮食密切相关的疾病，尤其在秋冬季节，不合理的饮食习惯尤为容易诱发痛风。传统进补食物中，如羊肉、牛肉以及某些海鲜，虽然营养价值高，但也富含嘌呤，这直接影响了体内的尿酸水平。因此，痛风患者或高风险人群在秋冬季节进补时需要格外小心，选择适量的低嘌呤食物，如豆制品、奶制品及蔬菜，以降低尿酸水平，减少痛风发作的风险。同时，适度增加水果和蔬菜的摄入，可以帮助提升体内维生素和矿物质的水平，促进尿酸的排泄，进一步降低痛风发作的危险。

三、健康进补的实践建议

1.合理膳食的构建：要做到健康进补，首先应该构建合理的膳食。这意味着在秋冬季节，应当选择营养均衡、低嘌呤的食物，避免单一的高蛋白或高脂肪饮食。膳食应包括丰富的蔬菜、全谷类、适量的蛋白质来源，以及必要的健康脂肪。同时，应减少糖分和盐分的摄入，以免造成血压升

高和糖尿病等代谢性疾病的风险。

2.生活方式的调整：除了饮食之外，生活方式的调整也是秋冬季节健康进补的重要组成部分。这包括保持规律的身体活动，不仅可以帮助消耗过剩的热量，还能增强心血管健康，提高新陈代谢水平。此外，保证充足的睡眠和减少压力也对保持健康状态至关重要。

3.监测与管理：秋冬进补期间，对身体状况的监测不容忽视。痛风患者应定期检测血尿酸水平，并根据医生的建议调整饮食和生活习惯。及时的健康管理有助于及早发现问题并采取措施，防止病情恶化。同时，了解个人体质和健康状况，可以更好地制定适合自己的秋冬进补计划。随着季节的更迭，秋冬季节的到来不仅带来了凉爽的天气，也给痛风患者带来了一定的挑战。正确的进补方式和健康的生活习惯，是预防和管理痛风的重要手段。我们应当根据自身的实际情况，选择合适的进补方法，同时注意生活方式的科学调整，以此来降低痛风的风险，迎接一个健康温馨的秋冬季节。希望本文能够为广大读者提供实用的健康信息，助力大家度过一个无痛的秋冬。让我们一起行动起来，为自己的健康负责，为家人的健康护航！

(作者单位:广西梧州红十字会医院)

腹透患者日常生活管理技巧

□陈巧琼

乏。因此，必须针对性加强饮食中的蛋白质，如添加瘦肉、鱼类、蛋清、蛋白粉等高蛋白食物。若饮食蛋白质无法满足需要，医生还会开具必需氨基酸制剂，补充精氨酸、赖氨酸等人体必需氨基酸。这些氨基酸有助于合成机体蛋白质，防止营养不良。

二、体育锻炼技巧

1.选择低强度有氧运动：腹透患者大多存在一定程度贫血，体力下降，不能承受高强度运动。应选择像散步、慢跑、太极拳等低强度、有氧的轻活动，逐步增强体质。剧烈运动很容易引起体内环境剧烈改变，不利于患者身体状况。因此应尽量避免抬重物、剧烈奔跑、高强度球类运动等剧烈活动。

2.增加肌力和柔韧性锻炼量：适当进行瑜伽、爬坡、骑自行车等活动，可增强腿部和躯干肌肉力量，改善身体协调性。做一些舒缓运动如伸展、柔软球运动，可以增强身体柔韧性，预防肌肉筋腱损伤。但要控制运动量，避免超过自身体力负荷。

三、生活起居技巧

1.注意护理腹透管路：腹透管路连接腹腔和体外，极易受到感染。患者

需要定期消毒更换导管周围敷料，固定管路，防止脱落、扭结脱位。切忌擅自拆卸、移位腹透管路，这可能导致腹膜炎等严重感染。如管路位置不良，需要及时通知医护人员调整。

2.避免盲目抬重物：抬重物时注意用腿力，避免腹压过高。腹透患者一次性抬起的重物限制在3-5公斤。高强度体力活动也应避免。

四、心理调整技巧

1.保持积极乐观心态：面对疾病，积极配合治疗，相信科学，这有助于获得更好治疗效果。适当活动，参加患者互助小组，减轻心理压力，增强社会支持。

2.遵医嘱，密切与医生联系：按时进行各项检查，严格执行医嘱，会大大减少各种并发症发生。有任何疑问或异常情况，应立即联系医生，接受指导或处理。

五、个人卫生保护技巧

1.注意皮肤清洁：腹透透析患者长期接触腹透透析液，皮肤容易因液体成分刺激而发生皮炎、溃疡等问题。患者应保持管道周围皮肤清洁干爽，避免擦伤。可用温水或专用皮肤清洁液进行清洗。清洗后要充分擦干，避免潮湿易滋生细菌。如出现皮疹、瘙痒等异常，及时就诊排查感染源。

2.预防交叉感染：腹透透析患者免疫力低下，感染风险较大。应减少外出，避免人群聚集处。外出后应立即洗手，必要时可采取隔离措施。家中如有呼吸道感染患者，应分开居住。这样可以降低交叉感染几率，保护自身。

六、药物治疗配合技巧

1.按时服用药物：腹透透析需定期服用磷结合剂如碳酸钙、铁剂、叶酸、促红素、降压药等，患者应严格按医嘱给药剂量和频次进行用药，不可擅自停药或更改剂量。

2.注意药物不良反应：腹透透析患者长期服用多种药物，容易出现药物过敏、肝肾功能损害等不良反应。如果出现头晕、恶心、乏力、皮疹、黄疸等异常，应立即通知医生，评估是否为药物不良反应，及时调整用药方案，避免症状加重或更严重的肝肾损伤。

掌握科学的腹透患者日常生活管理技巧，对改善患者生存质量，预防各种并发症的发生都大有裨益。除医生建议的管理技巧外，患者还需要积极配合治疗，保证身心健康，这对于顺利完成腹透治疗进程也是非常重要的。

(作者单位:广西梧州市红十字会医院)

药物治疗慢阻肺

□潘运南

疾病急性发作阶段，通常存在短期内咳嗽、咳痰加重、痰量增加等情况。治疗一般选择联合使用抗生素类药物与抗胆碱类药物。现阶段，喹诺酮类药物是较常用的，比如氧氟沙星、诺氟沙星等。这些药物抗菌谱广，耐药性发生率比较低，但耐药性也是存在的。此外，上述药物的使用也会导致患者出现神经异常、关节异常、肝肾毒性等不良反应。对于本来就存在肝肾功能异常的患者来说，相关药物的使用必须要小心谨慎。治疗过程中也可以适当与其他抗菌药物联合使用，以此促进杀菌效果提升。在松弛支气管平滑肌方面，抗胆碱药物的效果比较理想，而且可以降低患者胃肠绞痛感，临床常使用异丙托溴铵。这种药物通过抑制炎症细胞发挥治疗效果。但是用药会导致患者出现口干、头晕、心悸、皮肤干燥等症状，所以用药过程中需要注意观察患者反应。总的来说，联合用药的目的是进一步缓解慢阻肺带给患者的压力，使其呼吸情况得到改善。

慢阻肺患者普遍存在咳嗽、咳痰的情况。虽然，治疗过程中会使用镇咳

药物控制，但大多不存在祛痰效果。如果慢阻肺患者的痰液没能及时得到有效排除，痰液滞留便会给细菌滋生创造了有利条件。所以，这个阶段的治疗需要提高对祛痰的重视程度，可使用氨溴索改善患者浆液性、粘液性物质的分泌情况，并促进代谢，可促进排痰。而且，从患者用药情况来看，很少会出现不良反应，大多是比较轻微的胃肠道反应。如果患者痰液滞留情况较轻，是不需要大量使用祛痰药物的。

对于处于慢阻肺稳定阶段的患者，咳嗽、咳痰等症状依旧存在，但是程度比较轻，甚至有的患者并不存在明显症状。这个阶段通常使用支气管扩张剂进行治疗，常见有抗胆碱类药物、茶碱类药物等。其中，茶碱类药物的主要目的是在于解除患者气道平滑肌痉挛情况。目前，临床使用舒弗美较多，但需要对用药剂量进行严格控制。用量过高的情况下，可能会导致患者心动过速，甚至可能死亡。此外，大环内酯类药物、氟喹诺酮类药物，会对该药物起到一定促进作用，而慢阻肺患者普遍会使用这两种药物。疾病治疗

阶段，使用大环内酯类药物、氟喹诺酮类药物后，若需使用舒弗美，为保证用药安全性应该适当降低药物剂量。噻托溴铵属于抗胆碱类药物，给药多采用吸入方式，常在维持治疗阶段使用，所以并不建议应用于急性期。

以往对于慢阻肺的治疗，西药使用较多，但也会带给患者较多副作用。基于此，近年来对于该疾病的治疗更多采用中西医结合的方式。简单来说，就是在接受西药治疗的同时，加用中医治疗方案，方剂、中成药、穴位贴敷、食疗等都可以使用。方剂需以辨证为基本原则：风寒束肺证可使用通宣理肺丸；风热束肺证可使用银翘解毒丸；痰热壅肺证可使用止咳化痰丸；痰湿犯肺证可选择二陈丸。具体的药物剂量需要根据患者情况确定，并可适当加减药物。慢阻肺的中成药也有较多选择，常见金水宝胶囊、固本咳喘胶囊、玉屏风颗粒等。中药穴位贴敷可将黄芪、防风、细辛、贝母等药物制成膏药，贴敷于天突、肺俞、肾俞等穴位。相比之下，患者对食疗的接受程度较高，比较好的食疗方有虫草炖鹌鹑、莱菔子粥、四仁鸡子羹等。

(作者单位:广西梧州民族医院)

痛风，这个曾被称作“富贵病、皇帝病”的疾病，随着现代人饮食结构的改变和生活方式的变化，已经悄然蔓延到了普通大众之中。随着秋冬季节的到来，人们往往采取进补的方式来增强体质，然而不当的进补往往会成为诱发痛风的隐患。因此，如何在秋冬季节健康进补，对于痛风患者和高风险人群来说，是一门必修的健康课题。本文将从痛风的基本知识讲起，为大家揭开秋冬进补的健康指南。

一、痛风的基本介绍

1.痛风的定义：痛风是一种由于尿酸代谢异常、血尿酸水平升高而引发的关节炎性疾病，其典型表现为关节红、肿、热、痛，尤其是足大拇指关节最为常见。随着季节变化，秋冬之际，气温下降，身体为了适应寒冷环境而加速新陈代谢，这时若不注意饮食与生活方式的调整，就容易导致尿酸水平波动，增加痛风发作的风险。

2.成因分析：尿酸代谢失调是痛风的主要原因。尿酸的过量产生往往源于饮食中嘌呤的摄入量过高，尤其是红肉和海鲜等食物的过度消费，导致体内尿酸水平上升，与此同时，当肾脏排泄尿酸的功能减少，无论是因

腹透透析是一种通过腹腔膜实现血液净化的肾脏替代疗法。对于不能进行肾移植或血液透析的终末期肾病患者来说，腹透是维持生命的重要手段。然而，由于腹透需要持续留置腹腔导管，腹腔内充注透析液，患者的日常生活都会受到一定影响。掌握科学合理的腹透患者日常生活管理技巧，不仅可以提高患者生存质量，还可以减少并发症的发生。

一、饮食管理技巧

1.适当限制钾、磷等矿物质摄入量：钾是维持细胞膜电位和肌肉收缩所必须的离子，血钾过高会导致心律失常。腹透患者肾脏功能衰竭，钾的排出能力减弱，因此需要控制饮食中的钾摄入量。应尽量避免食用含钾量高的食物，如香蕉、土豆、芋头、菠菜、莲藕等蔬菜。磷和钙结合后会形成难溶性沉淀，积聚在血管和组织中。腹透患者需要严格限制饮食中的磷，如蛋黄、肝脏、奶酪等高磷食物。同时适当补充钙质，以平衡体内钙磷比例。

2.加强蛋白质补充：由于大量蛋白通过腹膜进入透析液丢失，腹透患者很容易出现营养不良和蛋白质缺

慢阻肺会对人们的身心健康产生影响，虽然是比较常见的一种疾病，但人们对于其正确了解并不充足。引发慢阻肺的原因有很多，包括抽烟、工作环境、空气污染等。先说说抽烟这一点，通过对慢阻肺患者的调查，可以发现35岁以上的老烟民占较大比例。所以说，吸烟时间越长，慢阻肺发病率越高，而且，吸二手烟也是有存在慢阻肺患病风险的。尼古丁、焦油等烟草中有害成分会损伤呼吸道，降低其抵抗能力，使得支气管炎患病风险增加。工作环境方面，如果人们长期处于粉尘或甘油刺激性化学物质的环境中，受其影响，呼吸道会受到损伤，导致肺部无法正常工作，最终形成慢阻肺。其次是空气污染。现如今，社会发展迅速，汽车尾气、工业废气等排放量增加，空气污染程度愈发严重。空气中烟尘、含氯物质含量的增加，也增加了慢阻肺患病率。

慢阻肺发病后，患者需要尽快接受有效治疗。对于该疾病，临床通常选择对症药物进行干预。那么，常用来治疗慢阻肺的药物有什么呢？