

高尿酸血症是常见但易被忽视的疾病，与饮食和生活方式相关。饮食方式和运动习惯都会对其产生影响。因此，我们要通过正确的饮食和生活方式，预防和控制高尿酸血症，重视它带来的风险。

1. 高尿酸血症的概念及危害

高尿酸血症，通常被称为“痛风前期”，是一种以血清尿酸（血液中的尿酸）浓度升高为特征的代谢性疾病。尽管每个高尿酸血症患者不一定会发展成痛风，但在某些条件下尿酸升高会导致痛风的发生。所以，及早了解高尿酸血症和做好预防措施是非常有必要的。

与大多数代谢性疾病一样，高尿酸血症也是一个平衡体系失去动态平衡的结果。在正常情况下，嘌呤类化合物在人体中是通过尿酸排泄的，但当尿酸产生过多或排泄不畅时，就会导致血液中尿酸浓度升高。过量的尿酸在体内沉淀，形成晶体，从而引发一系列的病症。

长期高尿酸血症不仅可能导致痛风，还可能引发诸多并发症。例如，尿酸晶体积聚在肾脏可能导致肾功能受损，严重时甚至发展为尿毒症。此外，研究发现，高尿酸血症与高血压、糖尿病、高血脂症、心脑血管疾病等也存在一定关联，严重危害人体健康，因此应对其给予足够的重视。

知识是理解问题、改善问题的前提。上文对高尿酸血症进行简单介绍后，笔者将详细介绍引发高尿酸血症的主要因素——食物，以及对应的健康策略。

2. 高蛋白食品、酒精与高果糖饮食的影响

高蛋白食品，如肉类、内脏、鱼翅等含有非常丰富的蛋白质，也含有较高的嘌呤。体内的嘌呤通过代谢可以转化为尿酸，因此食用过多的高蛋白食品则有可能引发高尿酸血症。

酒精对尿酸排泄的影响不容忽视。喝酒容易使得血液中的乳酸水平增加，而乳酸会妨碍尿酸的排出，从而引起尿酸异常积累。酒精的消化代谢还能刺激尿酸的产生，进一步加剧尿酸过高的状况。

含糖饮料，如碳酸软饮，以及食糖主要释放的果糖，进入体内后也易转化为尿酸。大量摄入高果糖食物不仅会引发尿酸升高，还会对糖尿病、高血脂等病症产生影响。

想要有效降低尿酸水平，一方面应避免食用高蛋白、高嘌呤的食品，另一方面要限制酒精和高果糖饮料的摄入。这种饮食和生活方式的调整能够帮助调节尿酸水平，从根本上预防和控制高尿酸血症的发生。

3. 水分摄入充足的重要性

充足的水分摄入对于高尿酸血症的防治起着重要的作用。高尿酸血症是由于尿酸生成过多或排泄不足导致尿酸在血液中的浓度过高而引发的，而改善尿酸排泄是降低尿酸的有效方式。

尿酸主要通过肾脏排泄到尿液中，从而将体内过多的尿酸排出体外。如果人体的水分摄入充足，就可以增加排尿量，从而有利于尿酸的排泄，避免尿酸在体内过多积累。反之，如果体内水分不足，则会减少排尿量，阻碍尿酸排泄，导致尿酸在体内过多积累。尿酸浓度过高会形成结晶沉淀，可能引发痛风或肾结石，而充足的水分可以帮助稀释尿液中的尿酸，防止尿酸结晶，是预防痛风和肾结石等尿酸过高引发的并发症的重要方式。

此外，如果食谱中出现高盐食物，过多的盐分就会抑制肾脏对尿酸的排泄，而充足的饮水不仅有助于尿酸排泄，还可以稀释尿液中的盐分，同样有利于预防尿酸结晶。

4. 适当运动与尿酸排泄的关系

合理的运动对于高尿酸血症的治疗和控制非常重要。适当的运动可以促进血液循环，增强心脏功能，帮助身体消耗嘌呤，降低尿酸水平。同时，运动时加强水分补充可以促进尿酸的排泄。但是，个体应根据具体状况选择运动方式和运动量，避免过度运动对肾脏造成负担。肥胖者可以增加有氧运动比例，以便更好地排泄尿酸。

（作者单位：河北省隆化县医院）

临床应用雷火灸的注意事项

□李凤玲

雷火灸也被称为雷火针，属于艾灸的一种，在临床上应用广泛。雷火灸的原理是使用中药粉末和艾绒制成艾条，利用艾条在燃烧时产生的热量对患者穴位进行刺激，从而通过热效应激发患者经气，起到舒筋活络、活血利窍的效果。雷火灸在临床上多被用于治疗风寒湿痹、痿病以及寒湿证等。

1. 什么是雷火灸

雷火灸是一种特殊的艾灸方法，借助火热、红外辐射力量以及药物的药力发挥，结合特殊的操作手法，实现对人体面、位、穴的强力渗透，借此发挥调节机体经络的作用，从而治疗疾病。雷火灸源于《本草纲目》的记载，《针灸大成》认为雷火灸适用于“治闪挫骨间痹痛及寒湿气痛而畏针者”。总结来说，雷火灸具有通经活络、活血化瘀、消肿止痛、温经散寒、扶正祛邪等功效。同时，经过临床实践表明，雷火灸的药力比较强、火力比较猛、渗透性良好，因此治疗范围广泛。

2. 雷火灸与普通艾灸的区别

雷火灸相当于在普通艾灸之上，增加了一些新元素形成的艾灸方法。两者的区别主要在于：第一，大小不一样。雷火灸的灸条直径很大，差不多有一元硬币大小，粗细大约是普通艾灸的2倍。第二，成分不一样。普通艾灸的艾条只是艾绒制作的，没有其他成分，但是雷火灸的艾条不仅有艾绒，还会加入沉香、茵陈、木香、干姜、羌活等成分。第三，效果不一样。雷火灸在燃烧艾条时需要吹红火

头，距离皮肤1cm左右的温度就能达到240℃，而普通艾条据记录使用时的最高温度在78℃左右，因此相对于普通艾灸来说，雷火灸具有火力更猛、渗透力更强、见效更快的优点。

3. 雷火灸的禁忌证和适应证

禁忌证：存在眼外伤、眼底有明显出血或充血症状、存在高血压并发症、心衰、发热以及妊娠期，还有对雷火灸产生的味道和烟雾过敏的情况要禁止使用。如果是老人和儿童，使用雷火灸治疗时，要禁止使用猛灸手法或缩短治疗时间。

适应证：雷火灸多被用于治疗产后、人流后子宫复旧，子宫复旧不良；产后腹胀、促排气；产后乳汁分泌少；乳汁淤积、奶涨、乳腺炎；产后尿潴留、产后痔疮、尿失禁；产后腰骶痛、宫腔积液、积血；会阴肿胀等情况。不同情况需要选择不同的穴位，并且穴位数量不一致，操作方法也有一定区别，同时需要控制不同的疗程。

4. 雷火灸操作时的注意事项

在操作时，雷火灸的火头要与皮肤保持足够的距离，避免直接接触皮肤造成烫伤。治疗过程中需要尽力保持红火，密切关注患者的表情变化；灸的程度以患者可以耐受为宜，防止烫伤、灼伤。及时吹干净艾条留下的灰，避免烫伤皮肤。治疗过程中如果出现烫伤，需要立刻使用75%的酒精进行消毒和降温，或者涂抹紫草油，必要时覆盖无菌纱布或其

他敷料等，隔离伤处，加速恢复，切记不要触摸伤口，防止引发感染。

在进行点穴操作时，如果需要配合按摩手法，则需要使用拇指或食指指腹轻柔穴位，这样可以产生更好的疗效。

对于体质虚弱、神经衰弱的患者，治疗时要保持较小的火力，并且治疗前需要消除患者存在的紧张、焦虑、害怕等情绪，使其保持乐观心态，防止治疗时突然移动肢体而造成烫伤。饥饿的患者需要先进食或喝些糖水，保证体力充足，消除饥饿感。

治疗期间还需要询问患者感受，如果治疗部位未发生明显温热感但施灸部位出现水泡红肿的情况，则可能是体内寒邪透发，此时可以选择涂抹适量的烫伤膏等进行防护，这样水泡能够自行愈合。如果施灸后治疗部位局部出汗较多，则意味着体内湿气蒸出，即邪有出路，可向患者说明这是一种正常现象，并告知患者擦干后注意保暖，防止寒邪入侵，同时适当饮用温开水来补充水分。

5. 雷火灸操作后的注意事项

进行雷火灸治疗后，患者要多喝温水，易上火的个体适当喝一些淡盐水；注意防风散寒，做好保暖工作，避免受凉，而且结束治疗后4个小时内不能洗澡。使用雷火灸进行治疗的频率不易过高，通常两到三天一次即可。如果进行雷火灸的频率过高，患者就会上火，机体容易出现过敏反应。

上述内容可以帮助我们更好地了解雷火灸的相关知识。大家在使用雷火灸时要注意上述禁忌证，并选择正规场所治疗，否则可能造成烫伤、艾灸中毒等问题。

（作者单位：广西南宁市良庆区良庆镇卫生院）

关于骨科用药的小知识

□李闻新

骨科药物的选择原则很重要，需要综合考虑患者性别和整体身体状况，药物互动也需注意。医生需个体化制定治疗方案，以获得最好疗效。

1. 骨科药物的选择原则

骨科药物的选择原则是根据患者的具体病情和病情进行个体化的治疗，需要考虑患者的年龄、性别以及整体身体状况，因为这些因素对药物的选择和药物代谢有重要影响。医生要综合考虑药物的疗效、安全性和价值，选择对患者最为合适的药物。在药物选择中，还需要考虑到患者的个体差异，如对药物的耐受性和药物代谢能力等方面的差异。另外，患者的病情也是选择药物的重要依据，如对于骨质疏松症患者，需要选择具有骨保护作用的药物。药物选择还要考虑患者的经济能力和患者本身是否愿意接受药物治疗。总之，骨科药物的选择原则需要综合考虑患者个体差异和病情，以及药物的疗效、安全性和经济性，选择最适合患者的治疗方案。

2. 性别以及整体身体状况

性别和整体身体状况是在选择骨科药物治疗方案时需要考虑的重要因素。

首先，性别在药物选择中起着决定性作用。女性在更年期后容易出现骨质疏松症，针对雌激素水平

的药物可能更适合女性患者；而男性可能更容易患上骨关节炎，选择关节保护药物更为重要。

其次，整体身体状况是选择骨科药物的另一个重要因素。例如，有肝肾功能不全的患者需要谨慎选择药物，以避免对肝肾功能造成进一步影响。患有其他慢性疾病的患者也需要根据自身身体状况选择合适的药物。例如，高血压患者需要避免选择影响血压的药物。

最后，年龄和健康状况也需要考虑。老年人骨质疏松风险较高，因此需要选择适合老年人的骨密度增加剂。虽然使用骨科药物可以减轻疼痛，但患者还需要根据自身情况结合物理治疗和康复训练，以保持肌肉力量和关节灵活性，从而取得更好的治疗效果。

总之，医生应根据患者性别、整体身体状况、年龄和健康状况等因素，结合具体疾病的特点，制定个性化的治疗方案，以提高治疗效果。

3. 药物互动

药物互动是指在使用多种药物时药物之间可能发生的相互作用。药物互动可能导致药效增强、毒副作用增加或药效减退等不良反应。在骨科药物治疗中，了解和解决药物互动问题至关重要。

首先，了解药物互动的机制

是解决药物互动问题的关键。药物互动可以是药物相互影响药物的代谢、吸收、分布或排泄等过程，也可以是药物对受体或酶的竞争作用。了解这些机制可以帮助预测和规避可能的药物互动。

其次，选择合适的骨科药物组合方案是避免药物互动的重要策略之一。在组合药物时，医生需要仔细考虑药物的药理学和药效学特性，尽量选择没有明显药物互动的药物组合，避免使用具有相同作用靶点的药物，以减少可能的药物相互影响。

再次，正确的药物剂量和用药时间也可以减少药物互动的发生。建议患者在使用骨科药物时按照医生的指导进行用药，并遵循药物说明书中的剂量和用药时间要求。患者还应告知医生所有正在使用的药物，包括处方药、非处方药以及补充剂，以便医生及时调整药物方案。

最后，定期监测药物浓度和效果也是解决药物互动问题的重要手段。特定药物的浓度监测可以帮助医生了解药物的药效和不良反应，从而调整药物剂量和用药方案，减少药物互动的不良影响。

总之，了解药物互动的机制、选择合适的药物组合方案、正确控制药物剂量和用药时间以及定期监测药物浓度和效果是解决骨科药物互动问题的关键。医生和患者应共同努力，确保骨科药物治疗的安全和有效。

（作者单位：河北省唐山市第二医院药学部）