

科学饮食 痛风患者的饮食宜忌

□ 黄瑞华

痛风，作为一种与饮食紧密相关的代谢性疾病，患者的日常饮食管理对于控制病情、减少发作具有重要意义。本文将围绕痛风患者的饮食宜忌进行科普，帮助患者建立科学的饮食习惯，以改善生活质量。

一、痛风患者的饮食原则

1、低嘌呤饮食：嘌呤是一种存在于许多食物中的化合物，特别是肉类、海鲜和一些内脏器官中。当人体代谢嘌呤时，会产生尿酸。对于痛风患者来说，尿酸的积累可能导致关节疼痛和炎症。选择低嘌呤食物成为关键。

2、适量控制热量：痛风患者往往伴随着体重问题，过重或肥胖都会增加痛风发作的风险。因此，适量控制热量摄入对于痛风患者来说至关重要。通过减少高热量食物的摄入，如油炸食品、甜点等，可以帮助患者维持健康的体重，减轻身体负担，从而降低痛风发作的频率和严重程度。

3、均衡营养：痛风患者需要注意饮食的均衡性，确保摄入足够的营养物质。蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质都是人体

必需的营养素。特别是维生素C和B族维生素，它们对降低尿酸水平具有一定的帮助。痛风患者可以选择瘦肉、鱼类、豆类等优质蛋白质来源，同时增加新鲜蔬菜和水果的摄入，以保证营养的均衡和充足。

4、充足水分：水分在人体代谢中起着至关重要的作用。对于痛风患者来说，多喝水尤为重要。水可以促进尿酸的排泄，减少尿酸在体内的积聚。建议痛风患者每天饮水量不少于2000毫升，以保持体内水分的充足。同时，避免饮用含糖饮料和酒精饮品，这些饮品可能会增加尿酸的生成和积聚。

二、痛风患者的饮食宜忌

1、宜食食物：①蔬菜与水果：蔬菜与水果富含多种维生素和膳食纤维，且多数都是低嘌呤的。痛风患者可以放心选择这些食材，它们不仅能为身体提供必要的营养，还能帮助调节体内的酸碱平衡，减轻尿酸的积累。例如，菠菜、芹菜等绿叶蔬菜富含叶绿素和多种维生素，西红柿则含有丰富的番茄红素，而苹果、梨等水果则含有大量水分和纤维素，有

助于消化和排泄，都是痛风患者的理想选择。

②奶类与豆制品：牛奶、酸奶等奶制品富含钙质和维生素D，有助于骨骼健康，同时低脂或脱脂的奶制品还能减少脂肪摄入，对痛风患者更为友好。豆制品如豆腐、豆浆等，同样富含优质蛋白质，而且豆制品中的植物雌激素有助于调节内分泌，对痛风患者也有一定益处。③全谷类：全谷类食物富含膳食纤维和维生素B族，有助于降低胆固醇和血糖水平，对痛风患者的心血管健康有益。同时，全谷类食物还能提供持久的能量，帮助痛风患者维持良好的体力状态。燕麦、玉米、糙米等都是常见的全谷类食物，痛风患者可以适量食用。④碱性食物：当体内酸性物质过多时，会影响尿酸的排泄，从而加重痛风症状。而碱性食物则能中和这些酸性物质，减少尿酸的生成和积聚。白菜、芹菜、黄瓜、茄子等都是常见的碱性食物，它们不仅口感清爽，还能为痛风患者提供多种维生素和矿物质。

2、忌食食物：①高嘌呤食物：动物内脏、海鲜、浓汤等高嘌呤食物是痛风患者的大忌。

这些食物中的嘌呤代谢后会产生尿酸，加重痛风病情。②高脂肪食物：高脂肪食物会导致体内脂肪含量增高，影响胆固醇排泄，进而减少尿酸的排泄。如油炸类、坚果类食物等应尽量避免。③高糖食物：高糖食物会使嘌呤分解增加，导致尿酸浓度升高，加重痛风症状。如糖块、蛋糕、巧克力等应限制摄入。④刺激性食物：辣椒、葱、姜等刺激性食物会使交感神经兴奋，可能诱发痛风发作。患者应尽量避免食用。⑤酒精：酒精会增加尿酸的生成和减少尿酸的排泄，加重痛风病情。特别是啤酒中含有大量的嘌呤物质，更应严格避免饮用。

痛风患者的饮食管理对于控制病情、减少发作具有重要意义。通过遵循低嘌呤饮食、适量控制热量、均衡营养、充足水分等原则，以及注意饮食宜忌，痛风患者可以有效地改善病情，提高生活质量。同时，建议患者定期进行体检，监测尿酸水平、肾功能等指标，以便及时调整饮食和治疗方案。

(作者单位：广西中南大学湘雅二医院桂林医院)

青光眼术前护理注意事项

□ 梁振娥

青光眼，作为一种常见的眼科疾病，其发病机理复杂，通常伴随着眼压升高、视神经损伤以及视野缺损等症状。手术治疗是青光眼治疗的重要手段之一，然而，手术的成功与否不仅仅取决于医生的技能和设备的先进程度，更与患者的术前护理息息相关。本文将详细介绍青光眼术前护理的注意事项，以帮助患者和家属更好地了解术前准备，从而提高手术的成功率和患者的康复质量。

一、青光眼术前护理的重要性

青光眼术前护理在整个治疗流程中占据举足轻重的地位。它不仅关乎手术的顺利进行，更是患者康复质量的关键所在。通过精细的术前护理，我们能够更全面地评估患者的病情和身体状况，为手术提供更为准确的参考。此外，有效的术前护理能够显著降低手术风险，减少术后并发症的发生，从而提高手术的整体成功率。同时，术前护理还能帮助患者缓解紧张情绪，增强其对手术的信心，这对于手术的成功和患者的康复都至关重要。

二、青光眼术前护理的注意事项

1、生活习惯调整：①规律作息：患者在术前应养成规律的生活习惯，保证充足的睡眠，

避免熬夜和过度劳累。同时，要合理安排工作和休息时间，避免长时间用眼，以减少眼睛的疲劳。②饮食调整：饮食应以清淡、易消化为主，多摄入富含维生素和蛋白质的食物，如新鲜蔬菜、水果、瘦肉等。避免进食辛辣、刺激性食物和过于油腻的食物，以减少对眼睛的刺激。③戒烟限酒：烟草中的有害物质和酒精都会加重眼部血管的负担，影响眼部的血液循环，进而增加青光眼手术的风险。因此，患者在术前应坚决戒烟，限制酒精的摄入，以维护眼部健康，降低手术风险，确保手术的成功与康复的顺利。

2、眼部清洁与保护：①眼部清洁：患者应使用温开水或医生推荐的眼部清洁液，轻柔地清洁眼部周围区域，去除分泌物和杂质。同时，务必避免用手直接揉搓眼睛，以防细菌或病毒带入眼部。此外，患者还应避免眼部接触污染物和化学物质，如化妆品、洗发水等，以减少感染的风险，为手术创造一个干净、无菌的环境。②眼部保护：在青光眼前，眼部保护同样关键。患者应选择佩戴合适的眼镜或眼罩，以保护眼睛免受外界的刺激和损伤。这些眼镜或眼罩不仅能够阻挡灰尘、

异物等外界物质的侵入，还能防止光线过强或过弱对眼睛造成的不适。

3、心理准备与沟通：①心理准备：青光眼手术属于有创手术，患者在术前可能会出现紧张、焦虑等情绪。因此，患者需要做好心理准备，了解手术的过程和作用，以缓解紧张、焦虑的心情。同时，家属也要给予患者足够的关心和支持，帮助患者度过难关。②沟通与交流：患者应与医生保持良好的沟通与交流，了解手术的风险、预后以及注意事项等。同时，患者也要积极向医生反映自己的病情和感受，以便医生更好地了解患者的情况并制定个性化的治疗方案。

4、用药护理：遵医嘱用药，患者应严格按照医生的指示使用眼药水和其他药物。同时，要定期复查眼压和视力等指标，以便医生及时了解患者的病情变化并调整治疗方案。2、注意药物过敏反应：部分患者可能对某些药物产生过敏反应。因此，在用药过程中要注意观察身体反应，如出现不适症状应及时就医。5、特殊情况处理：①高血压和糖尿病患者：对于伴有高血压和糖尿病的青光眼患者，在术前应控制好血压和血糖水平，以确保手

术的顺利进行。②术前准备：在手术前，患者应严格按照医生的要求进行术前准备，如进行眼部检查、全身检查等。同时，要按时滴眼药水和服药等。

三、青光眼术前护理的误区与纠正

在青光眼术前护理过程中，一些患者和家属可能会存在一些误区。例如，认为手术是万能的，可以彻底治愈青光眼；或者认为术前护理无关紧要，只要手术成功就行等。这些误区可能会影响手术效果和患者的康复。我们需纠正这些误区，让患者和家属了解术前护理的重要性并积极配合医生的治疗方案。

四、结语

青光眼术前护理是确保手术成功和患者康复的重要环节。通过调整生活习惯、保持眼部清洁与保护、做好心理准备与沟通、遵医嘱用药以及处理特殊情况等措施，可以降低手术风险、减少并发症的发生并提高手术的成功率。同时，我们也需要纠正一些误区并加强科普宣传以提高患者和家属对术前护理的认识和重视程度。希望本文能为广大患者和家属提供有益的帮助和参考。

(作者单位：广西南宁市第二人民医院)

揭秘库欣综合症 辨别肥胖之真假

□ 雷凌

在现代社会，肥胖已成为人们普遍关注的健康问题。然而，并非所有的肥胖都是由于饮食过量或缺乏运动引起的。有一种名为库欣综合症的疾病，其症状与肥胖症颇为相似，但背后的原因却大相径庭。本文将为大家介绍库欣综合症的临床表现，以及它与肥胖症之间的鉴别。

一、库欣综合症的临床表现

库欣综合症，又称皮质醇过多综合症，是由肾上腺皮质分泌过度的糖皮质激素引起的一种临床综合症。该症状可发生于任何年龄，常见于20-45岁之间，女性发病率高于男性。库欣综合症的临床表现多种多样，主要包括以下几个方面：

1、向心性肥胖：这是库欣综合症最显著的特征之一。患者腹部、臀部及肩背部脂肪堆积增多，而四肢相对较瘦，形成所谓的“满月脸”、“水牛背”等特征性表现。

2、皮肤改变：库欣综合症患者的皮肤可能暗红，容易发生感染。由于皮质醇作用于弹力纤维使其脆弱易断裂，皮肤上还会出现紫色或白色的条纹(紫纹)。

3、高血压：库欣综合症患者常伴随水钠潴留引起的血压上升，高血压通常为持续性，

收缩压和舒张压都会有中度升高。

4、糖代谢异常：由于皮质醇分泌过多导致血糖波动大，进而影响胰岛素敏感性和葡萄糖耐受性，因此容易出现糖代谢异常现象。

5、其他症状：库欣综合症患者还可能出现肌肉骨骼异常、性功能改变等症状。

二、库欣综合症与肥胖症的鉴别

虽然库欣综合症和肥胖症在外观上具有一定的相似性，但两者在病因、临床表现和治疗方法上存在显著差异。以下是两者之间的主要鉴别点：

1、病因：库欣综合症是由肾上腺皮质分泌过度的糖皮质激素引起的，而肥胖症则主要是由于饮食过量、缺乏运动等生活方式因素导致的。

2、观察肥胖类型：库欣综合症引起的肥胖通常表现为向心性肥胖，即躯干肚子大，四肢肌肉细小无力。而普通肥胖则通常表现为全身性肥胖，四肢也相对较粗。

3、注意伴随症状：库欣综合症患者除了肥胖外，还可能伴有高血压、糖代谢异常、骨质疏松、多毛、精神异常等症状。若肥胖患者同时出现这些症状，应高度怀疑库欣综合症的可能性。

4、监测皮质醇水平：皮质醇是库欣综合症的主要致病激素，因此监测血液中的皮质醇水平是诊断库欣综合症的重要手段。若患者皮质醇水平异常升高，则应进一步检查以明确诊断。

5、影像学检查：通过影像学检查(如CT、MRI等)可以观察肾上腺、垂体等部位的形态和功能变化，有助于发现潜在的肿瘤或增生。对于疑似库欣综合症的患者，进行影像学检查是非常必要的。

6、临床表现：库欣综合症除了向心性肥胖外，还具有皮肤改变、高血压、糖代谢异常等多种症状。而肥胖症患者则主要表现为全身均匀性的脂肪分布增加。

7、治疗方法：库欣综合症的治疗策略是综合性的，首先，手术治疗是库欣综合症的主要治疗方法之一。医生会根据患者的具体情况，通过精确的手术技术去除垂体肿瘤或肾上腺腺瘤，以恢复下丘脑-垂体-肾上腺轴的正常功能。手术的成功与否对于库欣综合症的治疗效果十分关键。然而，手术并非总是成功的，或者在某些情况下可能无法开展手术。这时，药物治疗便成为重要的治疗手段。药物治疗通过抑制糖皮质激素的合成和分

泌，降低血液中的皮质醇水平，从而缓解库欣综合症的临床症状。医生会根据患者具体情况，选择适合的药物并调整剂量，以达到最佳的治疗效果。若手术和药物治疗均无法达到预期效果，或者患者情况不适宜进行手术和药物治疗，放射治疗便成为一种选择。放射治疗通过高能射线照射垂体或肾上腺区域，破坏产生过多激素的细胞，从而减少激素分泌。

相比之下，肥胖症的治疗则更加注重生活方式干预。饮食控制、增加运动等生活方式干预措施是肥胖症治疗的基础。通过调整饮食结构、减少高热量食物的摄入、增加膳食纤维的摄入等方式，可以有效控制体重。

三、结语

库欣综合症和肥胖症虽然在外观上具有一定的相似性，但两者在病因、临床表现和治疗方法上存在显著差异。因此，对于疑似库欣综合症的患者，应及时就医进行专业诊断和治疗。同时，我们也应关注自己的生活方式和健康状况，积极预防肥胖症等慢性疾病的发生。通过科学饮食、适量运动等健康生活方式，可以保持健康的体重和良好的身体状态。

(作者单位：广西中南大学湘雅二医院桂林医院代谢内分泌科)