

# 预防痛风性关节炎复发的综合管理措施

痛风性关节炎是一种由于尿酸盐沉积在关节囊、滑囊、软骨和其他组织中而引起的病损及炎症反应。它不仅会导致关节剧痛、红肿,还可能引发慢性间质性肾炎、肾尿酸结石、心脑血管疾病等并发症。为了有效预防痛风性关节炎的复发,患者需要从生活方式、饮食、药物等多个方面进行综合管理。以下是一些具体的

## 预防措施:

### 一、生活方式调整

1. 适当锻炼:经常活动关节,如手指、脚趾、肘部和膝盖,进行伸展运动,有助于减少尿酸结晶在关节处的沉积。同时,规律锻炼还能控制体重,减少代谢产生的尿酸。

2. 保持体重:尿酸20%来自于食物,80%来自于自身代谢,体重越大代谢产生的尿酸越

多。因此,通过饮食控制和运动使体重逐步达标,是降尿酸的重要环节。

3. 改善血液循环:使用泻盐泡脚,使脚趾和脚跟一起浸泡20分钟,有助于改善血液循环,降低血压,减少尿酸在体内的积聚。

### 二、饮食管理

1. 低嘌呤饮食:痛风患者应避免摄入高嘌呤食物,如动物内脏、肉汤、浓鱼汤、鸡汤、凤尾鱼汤、沙丁鱼、鱼卵、虾、淡菜等。无症状时可适当吃些含嘌呤较少的食物,如青鱼、鲫鱼、金枪鱼、火腿、羊肉、鸡肉、麦片、粗粮、芦笋、四季豆、蘑菇、青豆等。

2. 多吃蔬菜和水果:痛风患者应多喝水,每天饮水不少于1500毫升,多吃白菜、卷心菜、胡萝卜、黄瓜、南瓜、茄子、西葫芦等蔬菜,

## □ 丁盼盼

以及各类水果,这些食物有利于减少嘌呤摄入量,增加维生素和纤维素。

3. 控制果糖摄入:减少蔗糖、蜂蜜等果糖的摄入,避免诱发痛风发作。

4. 限制蛋白质和酒精摄入:每日蛋白质摄入量应控制在80克以内,以50-60克为宜,且以植物蛋白为主。动物蛋白可选择奶类和蛋类。同时,应避免饮酒,尤其是啤酒,因为酒精会促进尿酸生成并抑制尿酸排泄。

### 三、药物治疗

1. 降尿酸药物:在缓解期长期服用降尿酸药物,如别嘌醇、非布司他等,是预防痛风性关节炎复发的关键。患者应根据医生指导,选择合适的药物,并定期监测血尿酸水平。

2. 急性期治疗:在痛风性关节炎急性发作

时,应及时就医,选择合适的消炎止痛药物、秋水仙碱或糖皮质激素进行治疗。但请注意,这些药物各有副作用,请勿长期自行服药,应在医生指导下合理用药。

### 四、定期复诊和监测

痛风性关节炎是一种终身间歇性治疗的疾病,患者需定期前往风湿免疫专科就诊,进行血尿酸检查、类风湿因子检查、肾功能检查、关节X线等,以便及时发现病情变化,调整治疗方案。

综上所述,预防痛风性关节炎的复发需要患者从生活方式、饮食、药物等多个方面进行综合管理。通过适当的锻炼、合理的饮食、规范的药物治疗和定期的复诊监测,患者可以有效降低痛风性关节炎的复发风险,提高生活质量。

(作者单位:河北省沧州市中西医结合医院)

# 战胜白内障,微笑面对生活:心理调适与康复建议

白内障是一种常见的眼部疾病,影响患者的视力,给他们的生活带来诸多不便。然而,通过积极的心理调适和康复建议,患者可以战胜白内障,微笑面对生活。本文将从心理调适与康复建议两方面展开论述,帮助患者更好地应对白内障。

## 心理调适

1. 保持积极心态:面对白内障,患者要保持乐观、积极的心态。相信自己有能力和信心战胜疾病,同时也要关心和支持周围的人。

2. 调整情绪:学会调节情绪,避免过度焦虑、紧张和抑郁等负面情绪。可以通过深呼吸、冥想、听音乐等方式放松身心。

3. 建立社会支持网络:与家人、朋友保

持密切联系,分享彼此的感受和经验,获得情感支持和关爱。

4. 学会自我调节:培养应对压力的技巧,如合理规划时间、调整生活方式、寻求专业医生建议等。

## 康复建议

1. 遵循医嘱:按时服用医生开具的药物,遵循手术康复计划,积极配合治疗。

2. 合理饮食:摄入富含维生素A、C、E、锌、硒等营养物质的食物,有助于眼部健康。避免过多摄入油腻、刺激性食物。

3. 适度运动:进行适度的有氧运动,如散步、慢跑等,增强体质,提高免疫力。避免剧烈运动导致眼部疲劳。

4. 定期检查:定期进行眼部检查,了解

## □ 冯艳

病情进展,及时调整治疗方案。

5. 养成良好的生活习惯:保证充足的睡眠时间,避免长时间使用电子设备,预防眼部疲劳。戒烟限酒,保持良好的生活习惯。

6. 寻求专业指导:如果感到困惑或担忧,可以寻求专业医生的建议和指导,获得更详细的康复方案。

7. 培养兴趣爱好:参与有益身心健康的活动,发掘自己的兴趣爱好,转移注意力,减少白内障带来的负面影响。

8. 坚持定期复查:康复过程中,定期到医院进行复查,关注视力改善情况,确保病情稳定。

## 结语

本文从心理调适和康复建议两方面出

发,帮助患者战胜白内障,微笑面对生活。保持积极心态、调整情绪、建立社会支持网络、学会自我调节等心理调适方法有助于患者更好地应对疾病。在康复过程中,患者应遵循医嘱、合理饮食、适度运动、定期检查、养成良好的生活习惯并寻求专业指导。通过培养兴趣爱好、坚持定期复查等措施,患者可以更好地巩固康复成果。

总之,战胜白内障需要患者自身的努力和坚持,以及家人的关心和支持。通过科学合理的心理调适和康复建议,患者可以逐步恢复健康,重拾对生活的信心和热情。愿每位患者都能勇敢面对挑战,微笑面对生活!

(作者单位:河北省邯郸市眼科医院(邯郸市第三医院))

# 呵护大脑,应对出血 - 脑出血护理秘籍

脑出血是一种严重的健康问题,需要及时的诊断和治疗。除了医疗干预外,家庭护理在脑出血患者的康复过程中也起着重要的作用。本文将为您提供一些关于脑出血护理的秘籍,帮助您更好地呵护大脑,应对出血。

## 一、了解脑出血

脑出血是指血液泄漏到大脑组织中,通常是由于脑内血管破裂引起的。这种情况可能导致严重的并发症,甚至危及生命。了解脑出血的症状和原因对于及时诊断和治疗至关重要。

## 二、紧急护理

如果怀疑自己或他人出现脑出血的症状,应立即采取紧急护理措施。包括:

1. 保持冷静:立即拨打急救电话,并保持冷静,避免慌张和焦虑。

2. 保持安全:如果患者意识清醒,帮助他们躺下,并保持头部稍微抬高。如果患者失去意识,不要移动他们,以免造成更大的伤害。

3. 观察症状:密切关注患者的症状,如意识水平、呼吸、脉搏等。如果出现呼吸困难、心跳停止等症状,应立即进行心肺复苏。

## 三、家庭护理

一旦患者被诊断为脑出血,家庭护理起着重要的作用。以下是一些关于脑出血护理的秘籍:

1. 遵循医嘱:严格按照医生的指示进行药物治疗和生活管理,包括服用抗凝血药物、调整饮食等。

2. 控制血压:高血压是脑出血的主要原因之一,因此控制血压对于预防再次出血非常重

## □ 高建颖

要。按时服用降压药物,并定期进行血压监测。

3. 监测病情:密切关注患者的病情变化,如意识水平、言语能力、肢体活动等。如果出现任何异常症状,应立即通知医生。

4. 保持舒适:为患者提供一个安静、舒适的环境,避免噪音和强光刺激。保持室温适中,避免过热或过冷。

5. 营养支持:为患者提供营养丰富的饮食,包括新鲜水果、蔬菜、全谷类食物等。避免高脂肪、高糖分、高盐分的食物。

6. 康复训练:鼓励患者进行康复训练,如物理治疗、言语治疗等。这些训练有助于恢复患者的功能能力和生活质量。

## 四、心理支持

脑出血患者可能会面临心理压力和情绪

困扰。提供心理支持对于患者的康复也非常重要。以下是一些建议:

1. 倾听和理解:倾听患者的心声,理解他们的情绪和困扰。给予关爱和支持,让他们感受到家人的关心和关爱。

2. 鼓励积极心态:鼓励患者保持积极的心态,相信自己能够战胜病魔。提供成功的案例和经验,增强他们的信心。

脑出血是一种严重的健康问题,需要及时的诊断和治疗。家庭护理在脑出血患者的康复过程中起着重要的作用。

通过了解脑出血、紧急护理、家庭护理和心理支持等方面的知识,我们可以更好地呵护大脑,应对出血。

(作者单位:河北省唐山市玉田中医医院)

# 股骨头坏死的预防和治疗措施

股骨头坏死,又称为股骨头缺血性坏死或股骨头无菌性坏死,是由于股骨头血供受损或中断,导致骨髓成分及骨细胞死亡,并引发组织修复、股骨头结构改变及塌陷,最终引起患者髋关节疼痛及功能障碍的疾病。本文将从预防和治理两个方面,详细介绍股骨头坏死的措施。

## 预防措施

1. 戒酒:饮酒是导致股骨头坏死的常见原因。长期大量饮酒会破坏股骨头血管,导致供血不足。因此,日常应限制酒精摄入量,最好戒酒,以防止股骨头坏死的发生。

2. 调整饮食:合理的饮食对预防股骨头坏死至关重要。多吃新鲜水果和蔬菜,摄入富含钙质、蛋白质和维生素的食物,有助于

增强骨骼健康。同时,控制血脂,避免脂肪阻塞血管,影响骨及软骨的血供。

3. 合理运动:运动可以增强骨骼强度,但要避免剧烈运动,以免对股骨头及关节部位造成损伤。减轻髋关节负重,建议进行低强度运动,如散步、游泳等。

4. 避免外伤:外伤是导致股骨头坏死的另一大原因,如股骨颈骨折、髋关节外伤脱臼等均可导致股骨头坏死。因此,在日常生活中,要加强髋部的自我保护意识,避免摔跤和扭伤。

5. 谨慎用药:长期或大量使用激素类药物会增加股骨头坏死的风险。在治疗某些疾病时,尽量不用或少用激素类药物,必须使用时要遵循医嘱,掌握短期适量的原则。

## □ 王照平

6. 定期检查:对于长期酗酒、使用激素类药物或有外伤史的高风险人群,应定期进行髋关节检查,如MRI检查,以便及早发现病变。

## 治疗措施

1. 一般治疗:在股骨头坏死早期,可采取保护性负重的方法,如使用双拐来减轻疼痛。物理疗法如体外震波和低频磁场也可以缓解疼痛并促进骨修复。

2. 药物治疗:药物治疗主要包括调节骨代谢药物和改善循环药物。调节骨代谢药物可以促进新骨形成,具有抗炎和镇痛作用;改善循环药物如血塞通可以改善血液循环。药物治疗需要在医生的指导下进行。

3. 手术治疗:当股骨头坏死发展到一定程度,药物治疗效果不佳时,需要手术治疗。

手术治疗包括保留自身髋关节手术和人工髋关节置换手术。保留自身髋关节手术可以延缓或避免人工关节置换手术的需求;对于病情严重的患者,需要进行人工髋关节置换手术。

4. 中医治疗:中医治疗股骨头坏死具有独特的优势,包括针灸、推拿、中药等方法。中医治疗可以缓解症状,促进骨修复,提高患者的生活质量。

综上所述,股骨头坏死的预防和治疗需要综合考虑多方面因素,包括戒酒、调整饮食、合理运动、避免外伤、谨慎用药和定期检查等预防措施,以及一般治疗、药物治疗、手术治疗和中医治疗等综合治疗措施。患者应积极与医生沟通,根据病情制定个性化的治疗方案,以期达到最佳的治疗效果。

(作者单位:河北省唐山市丰润区人民医院)