

# 高尿酸引发的痛风预警信号

□王柳

在现代社会,随着生活水平的提高,人们的饮食越来越丰富,而一些因饮食和生活方式不当引发的健康问题也逐渐显现。痛风,作为一种常见的代谢性疾病,其发生与体内尿酸水平升高有着密切关系。本文将带大家了解这种疾病,并及时识别预警信号,做好防范。

## 一、什么是高尿酸及痛风?

高尿酸血症是指血液中的尿酸浓度超过了正常值,一般男性超过 $420\mu\text{mol/L}$ ,女性超过 $360\mu\text{mol/L}$ 。当血液中的尿酸过多时,它会在关节、软组织以及肾脏中结晶,导致痛风的发生。痛风常常以突如其来的关节剧痛为特征,尤其是大脚趾部位最为常见,痛感犹如火烧一般。

尿酸是人体在分解嘌呤物质时产生的废物。嘌呤广泛存在于各种食物中,特别是动物内脏、红肉、海鲜等高嘌呤食物。而一旦这些嘌呤代谢过多,尿酸便会在体内积累,形成尿酸盐结晶,沉积在关节和肾脏等部位,从而引发痛风发作或肾结石等并发症。

## 二、高尿酸引发痛风的预警信号

关节不适和轻微疼痛:痛风的初期症状往往表现为关节的轻微不适,通常出现在脚

踝、膝关节、指关节等部位。刚开始可能是感觉关节有些肿胀或沉重,活动时会有些不舒服。随着尿酸水平不断升高,关节开始出现间歇性、钝痛或灼痛。尤其是在夜间,关节处的疼痛会加重,很多患者会在晚上突然感到脚趾或膝盖等部位的剧烈疼痛。这种痛感可能会持续数小时或数天,虽然不如急性发作时的剧痛强烈,但足以引起患者的注意。

关节红肿和发热:高尿酸血症初期,关节的红肿是一个常见症状。这是由于尿酸结晶在关节中积聚后,引起局部炎症反应,导致关节周围的组织发红、肿胀和变热。在高尿酸引发的急性痛风发作中,患者常常会伴有低烧或发热现象。这是身体在炎症反应时的一种自然反应,免疫系统启动并向关节部位集中,导致局部温度上升和全身轻微发热。

肾脏问题的潜在信号:当体内尿酸水平升高,肾脏的过滤负担会加重,进而影响尿液的正常排泄。长期高尿酸可能导致尿液中出现尿酸结晶,严重时甚至会形成尿酸性肾结石。因此,尿频、尿急、尿痛等排尿问题可能是高尿酸血症对肾脏产生影响的预警信号。如果尿酸结晶在肾脏积累,可能会引发肾结石的形

成,导致腰部剧烈疼痛。有些患者可能并不直接感受到痛风关节的疼痛,而是通过腰部的疼痛或不适,间接表现出高尿酸带来的危害。

肿块的出现:在长期高尿酸未加控制的情况下,尿酸结晶不仅会沉积在关节处,还可能在皮肤下形成结节,特别是耳部、肘部、膝盖等部位。这些结节在早期可能不引起不适,但随着病情的加重,它们会逐渐增大,甚至引发周围组织的压迫和疼痛。随着痛风发作的频繁,尿酸盐结晶会在关节中不断沉积,导致关节处的软骨、骨骼逐渐受损,关节功能逐渐丧失。如果未能及时治疗,最终可能会出现关节畸形,影响正常活动。

饮食和生活方式的影响:高嘌呤食物是导致高尿酸的主要因素之一。红肉、动物内脏、海鲜等食物中的嘌呤含量较高,频繁食用这些食物容易导致尿酸升高。如果你发现自己在吃了大量的这些食物后,关节部位出现不适或疼痛,可能是体内尿酸开始升高的信号。酒精,特别是啤酒和烈性酒,会影响尿酸的排泄,导致体内尿酸浓度升高。尤其是在节假日聚餐或应酬时,如果饮酒过量,也可能会引发痛风的症状。

## 三、如何有效预防痛风?

保持健康饮食:尽量减少高嘌呤食物的摄入,避免暴饮暴食。多摄入低嘌呤食物,如蔬菜、全谷类食品等,有助于降低尿酸水平。同时,保持适量的水分摄入,促进尿酸排泄。

适量运动:规律的运动能够促进新陈代谢,帮助控制体重,进而有助于尿酸水平的控制。避免过度剧烈的运动,因为过度运动可能加重尿酸的积累。

定期体检:如果你有痛风的家族史或已有高尿酸的症状,定期进行尿酸检测,早发现,早采取干预措施。避免等到症状严重时才就医。

控制体重:肥胖是引发高尿酸的一个重要风险因素。通过健康的饮食和规律的运动,保持正常体重,有助于控制尿酸水平,减少痛风发作的风险。

痛风虽然是一种常见病,但它并非无法预防。通过科学的管理和健康的生活方式,我们完全可以将痛风挡在生活之外,享受更加健康、舒适的生活。

(作者单位:中国人民解放军联勤保障部队第九二四医院)

# 家长必须了解的小儿麻醉知识

□陶品月

在儿童的成长过程中,可能会因为各种原因需要接受手术治疗,而麻醉作为手术不可或缺的一部分,对于家长来说,了解小儿麻醉的基本知识显得尤为重要。这不仅可以帮助家长缓解紧张情绪,还能更好地配合医护人员,确保孩子在手术过程中的安全和舒适。本文将详细介绍小儿麻醉的基本知识,包括麻醉的种类、准备工作、风险与副作用以及术后护理等方面,帮助家长全面了解小儿麻醉。

## 一、小儿麻醉的种类

小儿麻醉主要分为全身麻醉、局部麻醉和区域麻醉三种。

1.全身麻醉:全身麻醉是指通过药物使孩子失去意识,全身肌肉放松,适用于需要长时间手术或手术范围较广的情况。小儿全身麻醉通常通过静脉注射或吸入麻醉气体的方式进行。

2.局部麻醉:局部麻醉是指将麻醉药物注射到手术部位周围,使该部位失去痛觉,适用于小范围的手术。局部麻醉一般不影响孩子的意识,但对于年幼的儿童,有时需要辅以轻度镇静。

3.区域麻醉:区域麻醉是将麻醉药物注射到神经周围,使较大区域失去痛觉,如椎管内

麻醉。区域麻醉在儿童中的应用较少,但在一些特定手术中也会使用。

## 二、麻醉前的准备工作

麻醉前的准备工作至关重要,家长需要配合医务人员做好以下工作:

1.体检与病史了解:医生会详细了解孩子的健康状况,包括过往病史、过敏史、家族病史等。家长需要如实告知孩子的情况,以便医生制定合适的麻醉方案。

2.禁食禁水:麻醉前一般需要禁食禁水,以防止麻醉过程中发生呕吐和误吸。具体禁食禁水时间由医生根据手术时间来定,家长需严格遵守。

3.心理准备:孩子在手术前可能会感到紧张和害怕,家长应给予孩子充分的心理安慰。可以通过讲故事、玩游戏等方式转移孩子的注意力,让他们以轻松的心态面对手术。

## 三、麻醉的风险与副作用

虽然现代麻醉技术已经非常成熟,但麻醉仍然存在一定的风险和副作用。家长了解这些风险和副作用,能够更好地应对可能出现的风险。

1.麻醉过敏:麻醉药物过敏是麻醉中较为严重的风险,虽然发生率较低,但一旦发生,

可能引起严重的过敏反应,如皮疹、呼吸困难、过敏性休克等。医生会在术前进行过敏测试,以降低这一风险。

2.麻醉后恶心呕吐:麻醉后恶心呕吐是常见的副作用,特别是全身麻醉。医生会在术后给予抗呕吐药物,减轻孩子的不适感。

3.呼吸道问题:麻醉过程中,呼吸道可能出现阻塞、气道阻塞、呼吸抑制等问题。麻醉医生会全程监控孩子的呼吸情况,及时处理问题。

## 四、术后护理

术后的护理对于孩子的恢复至关重要。

1.观察与监测:术后,孩子会被送往恢复室,医务人员会对孩子的生命体征进行监测,如心率、血压、呼吸等。家长应配合医务人员的工作,保持冷静,密切关注孩子的情况。

2.饮食恢复:孩子术后饮食恢复需遵循医生的指导。一般来说,孩子在麻醉效果完全消退后,可以先给予少量清水或清淡流质食物,逐步恢复正常饮食。家长应避免给孩子食用刺激性食物,以免影响恢复。

3.休息与活动:术后,孩子需要充分休息,避免过度活动。家长应为孩子提供一个安静、舒适的休息环境,确保孩子有足够的睡眠。同

时,可以适当安排一些轻松的活动,如看书、画画等,帮助孩子放松身心。

4.伤口护理:如果孩子进行了手术,家长需要注意伤口的护理。应保持伤口清洁干燥,遵医嘱更换敷料,并定期带孩子复诊,检查伤口愈合情况。如发现伤口红肿、渗液等异常情况,应及时联系医生。

## 五、家长的心理调适

在孩子接受麻醉和手术的过程中,家长往往会感到焦虑和担忧。了解一些心理调适的方法,可以帮助家长更好地应对这种情绪。通过阅读相关资料、与医生沟通等方式,家长可以了解手术和麻醉的基本知识,消除对未知的恐惧。向亲友、其他经历过类似情况的家长寻求支持和帮助等。

总之,小儿麻醉虽然有一定的风险和副作用,但在专业医护人员的操作下,风险是可控的。家长了解相关知识,积极配合医生的工作,不仅能有效减少麻醉的风险,还能帮助孩子更好地度过手术和术后恢复期。希望本文的介绍能帮助家长们对小儿麻醉有更全面的认识,以科学、理性的态度面对孩子的手术和麻醉。

(作者单位:广西医科大学第二附属医院)

# 刀割伤和摔伤的应急处理步骤

□毛浩

在日常生活中,刀割伤和摔伤是比较常见的意外伤害。当我们不小心割伤了自己,或者摔倒了,这时应该如何应对呢?这不仅关乎伤情的轻重,更关系到及时有效的处理,避免伤情加重或引发其他并发症。本文将从刀割伤和摔伤的应急处理步骤出发,给大家普及一下如何在紧急情况下做出正确反应,确保伤者的安全。

## 一、刀割伤的应急处理步骤

1.止血:首先,如果出血不严重,可以用干净的纱布、纸巾或衣物轻轻按压伤口,利用压迫来促进止血。如果出血较为严重,可以使用更大的压力,必要时可直接用清洁的布料或急救包中的敷料将伤口包裹起来,并加以持续压迫。千万不要轻易揭开敷料,以免影响止血效果。

2.清洁伤口:刀割伤往往会携带细菌,清洁伤口是防止感染的关键步骤。用干净的水或者生理盐水轻轻冲洗伤口,清除伤口中的污物和碎片。如果没有生理盐水,可以使用清水,但避免使用含有刺激性化学成分的清洁剂(如酒精、碘伏等),这些可能对伤口产生刺激,延长愈合时间。冲洗后,轻轻拍干伤口周

围的皮肤。

3.包扎伤口:伤口清洁后,应尽量保持伤口的清洁和封闭,防止细菌感染。此时可以使用无菌纱布或创可贴来包扎伤口,若伤口较大或较深,则可以使用纱布垫和绷带进行包扎,确保包扎稳固,但不要过紧,以免影响血液流通。如果伤口较深,或者你无法确认是否伤到深层组织(如神经或肌肉),最好及时前往医院就诊,医生会根据具体情况进一步处理。

4.寻求专业医疗帮助:在处理刀割伤的应急步骤后,若伤势较重,尤其是出血无法止住、伤口较深或者伤及重要部位(如手指、面部等),应该尽早去医院就诊。医生会根据伤情决定是否需要缝合或其他专业治疗。刀割伤可能导致的细菌感染或破伤风等问题,也是必须特别留意的。

## 二、摔伤的应急处理步骤

1.检查伤势:摔伤后,第一要做做的就是检查伤者的伤势。最重要的是判断摔伤的部位,是否出现明显的骨折、脱臼或软组织损伤(如扭伤、拉伤等)。如果伤者失去意识或出现严重的头部、颈部、背部疼痛,应尽量避免移

动伤者,立即拨打急救电话寻求专业帮助。对于一般的摔伤,首先要查看伤者的疼痛部位,看看是否有肿胀、瘀血或变形等异常情况。如果伤者的疼痛点位于关节处、四肢、背部等地方,尤其要特别小心,以防止骨折或脱臼。

2.冷敷:可以使用冰袋、冰块(用毛巾包裹),或者冷却凝胶包进行冷敷。冷敷时要注意,不要将冰袋直接接触皮肤,以免冻伤皮肤。每次冷敷的时间不宜过长,一般每次15-20分钟为宜,每隔一段时间可以重复冷敷,帮助减轻肿胀和疼痛。

3.固定伤部:如有可能,应将伤者安置在一个舒适的姿势,保持伤肢的稳定。避免在没有专业医生的指导下自行尝试复位或复位,尤其是在骨折或脱臼的情况下。

4.就医检查:摔伤处理完初步的冷敷和固定后,若伤势较重或疑似骨折、脱臼时,应该尽早就医。尤其是摔伤后出现剧烈疼痛、肿胀不退、活动受限等症状时,及时就医能够确保尽早诊断,采取专业的治疗手段,避免延误病情。

## 三、注意事项与预防措施

1.避免自我诊断和盲目处理:虽然许多刀

割伤和摔伤看似没有大碍,但一些内伤往往难以通过肉眼判断,尤其是骨折、内脏损伤等情况,因此最好不要擅自进行处理。若伤情较重,及时送医是最安全的选择。

2.学会急救知识:急救知识是每个人都应掌握的技能。刀割伤和摔伤等常见的伤害并不难应对,但若没有急救知识,可能会错过最佳治疗时机。了解基本的止血、包扎、冷敷、固定等急救手段,能够有效应对日常生活中的紧急情况。

3.防范意外伤害:预防胜于治疗。减少刀具、锐器的使用时机,避免滑倒摔伤等常见事故,注意安全,防患未然,是我们应尽的责任。尤其在厨房、浴室、运动场所等易发生意外的地方,做好防护措施,避免伤害发生。

总之,刀割伤和摔伤是我们生活中常见的意外伤害,虽然看似简单,但如果处理不当,可能带来不必要的并发症。掌握正确的应急处理方法,不仅可以缓解伤痛,还能在关键时刻挽救生命。希望大家能对刀割伤和摔伤的处理有更加清晰的认识,遇到意外时能够保持冷静,科学应对,保护自己和他人的安全。

(作者单位:桂林旅游学院)