

喝酒十年 变成了“牛奶膝”

29岁,“酒龄”10年,几乎每天都喝两三瓶啤酒的年轻小伙,其关节液竟已变成了牛奶状!这是真实发生在中山医科大学附属第六医院风湿免疫科的临床病例。小伙子年纪轻轻,却因痛风导致关节疼痛无法入睡长达半月,就医时抽出的关节液已变性成了乳白色。

啤酒就海鲜 痛风风险增加

“偶尔喝酒没问题,但这名患者连续10年平均每天喝两三瓶啤酒引起痛风的,就出现意外了。”患者主治医师、中山医科大学附属第六医院风湿免疫科主任黄建林说,高尿酸血症是引起痛风的罪魁祸首,而高嘌呤饮食会直接导致尿酸增高。

原来,啤酒中的鸟嘌呤核苷可通过肠道细菌转变为尿酸,啤酒在发酵过程中也可产生大量嘌呤,长期大量摄入会增加高尿酸血症和痛风发生的风险。“食物中摄入的嘌呤碱基在体内几乎都转变成尿酸,因此高嘌呤饮食可使尿酸生成增加。”黄建林解释,如果喝酒同时食用海产品(尤其是海鱼、贻贝、扇贝等软体动物)、动物内脏(尤其是脑、肝和肾)和浓肉汤等含嘌呤量较高的食物,那么罹患高尿酸血症的风险会加倍。

痛风若没有及时得到处理,会在关节处产生积液;积液沉积,关节液中单钠尿酸盐浓度越来越高,就会由透明色变成乳白色。黄建林提醒,一定要注重对尿酸的定期检查。年轻患者还应限制高脂肪、高蛋白、高嘌呤食物的摄入。

一些女性痛风与利尿剂有关

痛风还会导致痛风石、关节损伤,更严重的是肾脏损害。“有数据显示,将近1/3的长期痛风者存在肾脏损害,表现为慢性痛风性肾病、尿酸性肾结石和急性梗阻性肾病。”黄建林介绍,目前我国痛风患病人数已超过2000万,痛风和高尿酸血症已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。

有些女患者问:“我不喝酒为什么也痛风了?”黄建林解释说:“一些女性痛风与利尿剂的服用关系更为密切。”绝经期后女性痛风患者较多合并糖尿病和冠心病,若长期大量使用利尿剂,会影响尿酸排泄。此外,女性痛风临床症状也不典型。男性痛风患者首发关节常为第一跖趾关节,而女性则踝关节更为常见,也常累及膝关节,还有手关节和肘关节等上肢关节。

“对于老人来说,大量饮酒不是诱发痛风的主要因素,因为老人极少大量饮酒。急性上呼吸道感染、天气变化和服用利尿剂诱发痛风发作是更为常见的原因。”黄建林建议,老人预防痛风除饮食控制外,还要注意保暖,避免呼吸道感染,并在医生指导下服用利尿剂。如血尿酸高,则尽可能避免使用利尿药。

无症状尿酸超标也得管起来

许多痛风患者认为,只要无症状,血尿酸超标了也没关系。“这种观点是错误的,典型痛风有几个发展阶段,首先是无症状性高尿酸血症,表现为血尿酸高但无痛风症状。其次是急性间歇性痛风发作,常表现为关节红肿痛,大脚趾关节最为常见。这会让人疼痛剧烈且影响行走。”黄建林说,高尿酸血症是痛风最重要的生化基础,一定要注重对血尿酸的定期检查。

清晨一般是最佳测量时间,血尿酸正常值是男性<420umol/L、女性<360umol/L。有尿酸高危因素的,即便某次检查结果正常也不能掉以轻心。建议不同日子,找同一时间段测定3次以上,取平均值才能得到可靠结果。

还有很多患者以为只要痛风发作缓解就不需要治疗了。恰恰相反,痛风急性发作时的治疗只是治标,缓解后进行长期的降尿酸治疗,长期达标才是真正治本之策。

达标治疗可简单概括为“56789”。痛风性关节炎症状长期不缓解或有痛风石的患者,血尿酸应<5mg/dl,这是最终治疗目标;一般痛风患者,血尿酸应<6mg/dl,这是初级治疗目标;经非药物治疗,血尿酸仍>7mg/dl者应治疗;无症状高尿酸合并有心血管危险因素,血尿酸>8mg/dl应开始治疗;如血尿酸达到9mg/dl,所有类型患者都应开始治疗。

摘自《健康时报》

“怎么每天都有那么多工作!”“鬼天气害我又要迟到了!”“你就不能把地拖了?”“你在单位里、在生活中、在家庭里,我们经常会对莫名地抱怨,抱怨对方不配合,抱怨天气不够好,抱怨自己各种不顺。可实际上,喋喋不休的抱怨不能解决任何问题,反而会让我们周围的世界变得更糟!”

我们每天要抱怨多少次

英国一项最新调查显示,英国人平均每人每年花费在抱怨上的时间为大约1万分钟,大致相当于一周中有一整天在抱怨。某招聘平台此前展开的一项针对职场人的调查也显示,有六成职场人每天都要抱怨,平均一天要抱怨五次。

其实很多时候,抱怨并不是一件坏事。人们通过抱怨缓解压力、抒发难过等负面情绪,之后会让心情得到放松。还有些人把抱怨当作一种委婉的求助方式,通过抱怨寻求解决问题的方法。

然而生活中有更多人,他们的抱怨只是在挑剔,在变相发泄不满。他们似乎对每一件事都有意见,从早上睁开眼睛到入睡,抱怨就没有停过:早饭、交通、老板、同事、甲方甚至食堂的厨师……这些人就像一个喷射负面情绪的大怪兽,让身边人的心情也跟着变糟糕。

根据调查,人一天的平均抱怨次数多为15至30次。然而大多数情况下,我们根本都不会意识到自己在抱怨。很多人在抱怨的时候太过无意识,以至于忘了去判断抱怨所获得的收益是否会大于抱怨带来的危害。

“怨”是心上一把刀

过度抱怨是得不偿失的发泄,它不会让事情得到改善,反而是引起更多人“连环抱怨”的开端。

国外心理学专家Kelly教授早在1979年发表的论文里就表明,抱怨是影响亲密关系的“第三大杀手”。慢性抱怨者很可能在不断的抱怨中失去伴侣的信任和耐心。不仅如此,长年累月的抱怨还会让身边人被抱怨者的坏情绪影响,即使抱怨者的确为自己的问题或情绪受困,但不受节制的习惯性抱怨,只会给别人添堵。

“爱抱怨,其实是一种慢性的心理疾病。”温州市第七人民医院临床心理科主任徐道祥指出,国外有研究发现,长期的抱怨会引起大脑神经递质例如五羟色胺、去甲肾上腺素、多巴胺的改变,更有可能罹患焦虑症、抑郁症等精神疾病。

不仅如此,长期抱怨会引起心脑血管狭窄。北京、上海近两年的研究显示,经常抱怨的人患心脑血管疾病的风险比常人高3至5倍。

除此之外,抱怨还会释放一种叫作皮质醇的压力荷尔蒙,或可抬高血糖指数,增加罹患心血管疾病的风险。相关研究还发现,一个人如果长期处于抱怨带来的焦虑或压力之下,大脑海马区中的神经将会受损,而这块区域正是负责解决问题和认知功能的。抱怨多了,记忆力和随机应变能力都会有所下降。

抱怨不如改变

习惯抱怨者最大的特点在于:明明不满现状,却又在害怕改变。他们总是沉浸在困境里,反复思考问题中令人挫折的一面,最后陷入恶性循环。

阅读莫论人非,静坐常思己过。人生不如意之事十有八九,而我们要做的是“常想一二”。改掉抱怨的习惯,要从自我反思开始。在开口抱怨前,建议先思考以下三个问题:这件事是不是我自己的责任?问题是无法解决的吗?我可以做些什么来改变现状?

“抱怨,其实是一种无能的表现。”徐道祥主任说,当人无力也无力改变时才会抱怨,试图把无法做好的责任推给环境、同事等非自身因素,当人抱怨时往往只看到自己缺少什么,忽略了自己拥有什么。花园中有花才不会滋生杂草,多接触美好积极的事物才不会沉浸在无限抱怨的恶性循环中。

“积极的心态需要反复地学习与实践。”这是曾傲视欧洲的拿破仑的想法。徐道祥建议,日常生活要多参与社会活动,主动接受一些新鲜的事物,多和积极向上的人待在一起。“爱抱怨的人总是一出现没见过的东西,就下意识地去否定。而多接触新事物可以帮助他们改变一些想法,多些积极向上的能量。”

抱怨,让你的世界变得更糟

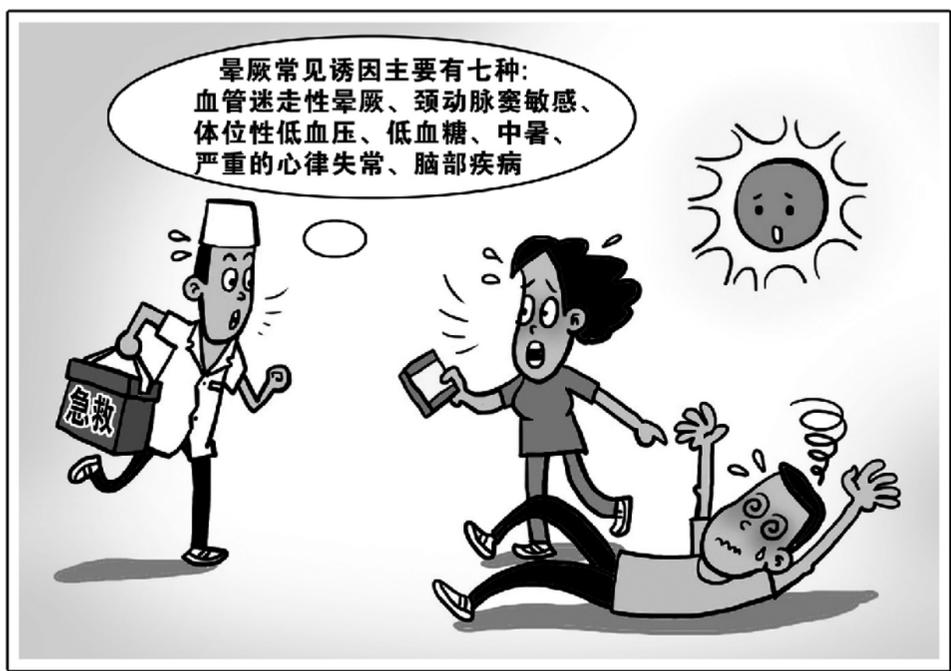
李超然

诱因

入伏以来,国内大部分地区迎来高温酷暑天气,晕厥情况时有发生。那么当遭遇他人晕厥时应采取哪些应急措施?又有哪几类人群需要格外注意晕厥的发生呢?记者为此采访了复旦中山厦门医院全科执行副主任杨华。

据杨华介绍,晕厥在医学上是指大脑没有足够的血液供应,导致意识的短暂丧失。其特点为发生迅速且能快速恢复。但由于晕厥发生的时间、场所不确定,发病急,因此潜在风险不容小觑。

新华社发



艾叶是女性养生的好帮手

艾,菊科,别名冰台、香艾、蕪艾、艾蒿等,多年生草本或半灌木状植物,植株有浓烈香气。《本草从新》言:“艾叶苦辛,生温熟热,纯阳之性,能回垂绝之元阳,通十二经,走三阴,理气血,逐寒湿,暖子宫……以之灸火,能透诸经而除百病。”《本草蒙筌》道:“揉碎入四物汤,安胎漏腹痛;捣汁换四生饮,止吐衄唾红;艾附丸(同香附、米醋糊丸)开郁结,调月经,温暖子宫,使孕早结。”艾叶除了入药,在日常生活中也有多种保健功效,更是女性养生的好帮手。

艾绒枕。做法:艾叶洗净,阴干,揉搓成绒,装入干净密封棉布制作的枕芯,再外套枕套即可。

功效:可清脑、明目、安神、助眠、祛湿,可改善失眠症状,对风寒湿引起的头痛、头重有良效,同时能改善脑供血不足等问题。

艾糍(青团)。做法:新鲜艾叶100克,糯米粉200克,豆沙200克,糖50克,小苏打少许,黑芝麻适量。艾叶去柄洗净,开水加入小苏打,余烫艾叶后捞起切小段,加适量水用榨汁机打成浆,加入干糯米粉和适量白糖水揉匀,分成小坯,包入豆沙馅料收口捏圆,点上炒香的黑芝麻,旺火蒸15分钟即可。

功效:此品风味独特,功在温肺暖脾、散寒除湿。

艾姜煮鸡蛋。做法:新鲜艾叶10克,干姜15克,鸡蛋2个,红糖适量。干姜切片,和洗净的艾叶、鸡蛋加适量清水,文火将鸡蛋煮熟。然后把煮熟的鸡蛋剥壳,再入锅里煮汁中煮10分钟,加入红糖。

功效:此方对于女性常见的寒性痛经及诸多寒症均有改善作用。

胡珍

多听音乐调脾健胃

听音乐不仅是一种精神调剂手段,还可以缓解病痛、辅助治疗疾病。中国中医科学院西苑医院脾胃及肝胆内科护士长黄砚萍表示,中医临床上,引导性音乐想象技术在慢性病管理及减轻患者疼痛、消除心理不适感、改善脑功能、缓解慢性疾患的焦虑抑郁症状方面都有帮助。北宋著名文学家、史学家欧阳修一生中就曾与抚琴结下了不解之缘。他在总结自己的养生经验时说:“吾尝有幽忧之疾,而闲居不能治也,既而学琴与孙友道滋,受官音数引,久而乐之,不知疾之在体也。”

现代医学认为,当人们听到一定节奏韵律的音乐时,有规律的声波振动能使组织细胞“共鸣”,产生共振,进而直接影响人的心率、呼吸节奏,使人产生愉悦感。同时,人处在优美悦耳的音乐中,身体会分泌一种有利于健康的活性物质,这种物质可调节体内血管的流量和

神经传导,提高应激能力。

我国传统中医早就有五音疗疾的记载。《灵枢·邪客》云:“天有五音,人有五脏;天有六律,人有六腑。此人之与天地相应也。”临床工作中发现,引导性音乐想象技术在慢性病管理及减轻患者疼痛、消除心理不适感、改善脑功能、缓解慢性疾患的焦虑抑郁症状方面都有帮助。北宋著名文学家、史学家欧阳修一生中就曾与抚琴结下了不解之缘。他在总结自己的养生经验时说:“吾尝有幽忧之疾,而闲居不能治也,既而学琴与孙友道滋,受官音数引,久而乐之,不知疾之在体也。”

中医认为,人的忧虑情志是通过脾来表达的,当人处于忧虑状态时,往往会有食欲下降、消化不良等症状。《寿世保元》曰:“脾好音乐,闻声即动而磨食。”意思是说,音乐之声可以促进脾胃运化,更好地帮助人体对食物进行消化吸收。黄砚萍经常借助引导性音乐想象

技术为患者缓解不适。比如,每当患者做艾灸、砭石、耳穴等理疗时,她就会循环播放引导性音乐来给他们解压。内容有节奏韵律缓慢的,也有充满力量、振奋自信心的。无论哪种,目的都是为了让患者在治疗的同时暂时忘记病痛、心情愉悦,给肌体及身心一个放空、恢复的时间,这种辅助方法可增强治疗效果。

因此,患有脾胃病的人群,日常除了别过量生冷、勿过食辛辣、少吃肥甘厚腻及甜食外,更要注意多在调节情绪和精神状态上下功夫。“脾主思”,过度忧虑的人脾胃容易出问题。生活中,凡事不要斤斤计较,多以平和的心态对待周遭的人和事;遇到不开心,及时找人倾诉,别憋在心里;建议平日多听舒心灵动的轻快曲子,或旋律古朴、节奏平稳的古典音乐,借助音律的力量纾解压力。

单祺雯