



科学饮食运动 远离高尿酸血症

高尿酸血症是一种代谢性疾病，可导致痛风、糖尿病、肾脏疾病、心血管病等多种严重并发症。目前，我国高尿酸血症的总体患病率为13.3%，长期摄入高能量食物、含糖量高的饮料及大量酒精等不健康膳食和肥胖是高尿酸血症的主要危险因素。通过生活方式干预，特别是合理膳食和科学运动，对高尿酸血症的防治具有重要作用。

营养指导原则

1. 健康膳食。坚持以植物性食物为主、动物性食物适量的膳食模式。做到食物多样、三大营养素供能比例适当。可参照中国居民平衡膳食餐盘帮助搭配不同种类食物。
2. 控制能量摄入。通过吃动平衡，维持健康体重。每日膳食总能量以达到或保持健康体重为宜，注意肌肉量的维持。超重和肥胖人群应控制能量摄入，可根据减重目标，在现有能量摄入基础上每天减少

500千卡的能量摄入。

3. 避免食用高嘌呤食物。限制猪脑、带鱼、动物内脏等高嘌呤食物摄入；高嘌呤植物性食物煮后弃汤食用可减少嘌呤摄入量。
4. 提倡食用较低血糖生成指数的谷类食物。每日全谷物食物占主食量的三分之一至二分之一，膳食纤维摄入量达到25克至30克。
5. 适量摄入奶及乳制品，限制摄入果糖。鼓励每日摄入300毫升奶或相当量的乳制品，并限制果糖的摄入，如含糖饮料、鲜榨果汁等。
6. 保证新鲜蔬菜和水果摄入量。每日蔬菜摄入不少于500克，水果200克至350克。
7. 足量饮水。每日饮水建议2000毫升至3000毫升，或根据自身情况适量调整。优先选用白开水，也可饮用柠檬水。
8. 不建议饮酒或饮用含酒精成分的饮料。任何含酒精之物都不利于高尿酸血症患者，应特别注意限制饮用啤酒。

9. 高尿酸血症合并多种疾病患者，可采纳相对应疾病饮食指导原则。如出现不一致，可根据不同疾病的严重程度进行合理筛选。

10. 常见食物举例

- 低嘌呤食物：谷薯类、奶制品、蛋类、蔬果类、可可、豆浆、海蜇、海参、坚果、猪血等。
- 高嘌呤食物：动物肝、脑、肾、胰脏，大部分鱼虾贝类、鱼子、浓肉汤等。
- 富含膳食纤维的食物：全谷物、蔬菜、水果、魔芋、麦麸等。
- 较低血糖生成指数的谷物：全谷物、加蛋面条、意大利面等。
- 高果糖食物：果汁、含糖饮料等，尤其添加果葡糖浆的食物。

运动指导原则

1. 坚持有规律的运动。保证充足活动量，减少久坐时间。
2. 以有氧运动为主。中等强度有氧运动每周至少150分

钟，提倡结合多种形式的抗阻训练并辅以柔韧性训练。

有氧运动：每周5次至7次，累计150分钟至300分钟。无运动习惯的人群，应逐渐增加运动时间。形式为快走、慢跑、骑自行车、游泳、打太极拳等。

抗阻运动：每周2次至3次，每次2组至4组，每组8次至12次。要训练到全身主要大肌群，同一部位肌肉训练，至少间隔1天。建议老年人从低强度、多次重复的运动开始。形式为身体自重训练（如平板支撑、俯卧抗阻训练撑）、弹力带、抗阻健身器械、哑铃等。

柔韧性训练：每周2次至3次，每次拉伸10秒至30秒，每个动作重复2次至4次，每个动作的总拉伸时间至少60秒。强度拉伸至感觉紧张或轻度不适。形式为静态或动态拉伸。

3. 避免剧烈运动。有氧运动时，心率不应超过70储备心率，抗阻运动也应避免或慎重选择高强度运动。

4. 急性痛风发作后，应循序渐进地恢复正常活动。可采用游泳、瑜伽等运动形式。

5. 对于高尿酸血症合并多种疾病的患者，在确保所有病情都稳定的前提下，根据病情选择最低强度的运动方案。

运动注意事项

1. 注意运动强度。高尿酸血症合并肾病患者应进行低中强度运动（30%—59%的储备心率）。

2. 运动后及时补充水分。高尿酸血症患者应维持每日饮水量在2000毫升以上。

随着我们物质生活的丰富，代谢性疾病逐年高发，高尿酸血症的发病年龄已逐渐年轻化，科学的饮食运动可以让我们远离高尿酸血症。但当高尿酸血症患者已经出现如痛风、肾脏疾病等并发症时，需至专科医院就诊，及时使用药物治疗，避免病情加重。

（柳州市中医医院内分泌科 金杰谨）

复发鼻咽癌的治疗方案制定

鼻咽癌是一种常见的头颈部恶性肿瘤，其复发的情况对患者的生存质量和预后带来严重威胁。初发鼻咽癌患者首选放射治疗，随着放疗技术不断提高，鼻咽癌患者预后已得到明显改善，但仍有10%—15%的患者复发。复发性鼻咽癌患者再程放疗的5年生存率为30.3%—55.5%。

目前认为，鼻咽癌复发多是放射抵抗的肿瘤细胞所致，对放疗的敏感性低。多数患者肿瘤复发时已为晚期。复发鼻咽癌的治疗方案制定需要综合考虑患者的具体情况，包括肿瘤的特点、患者的身体状况以及既往治疗的效果等因素。本文将探讨复发鼻咽癌的治疗方案制定的原则和方法。

一、评估复发鼻咽癌的特点

在制定治疗方案之前，首先要对复发鼻咽癌的特点进行

全面评估。包括肿瘤的大小、位置、侵犯范围以及是否存在远处转移等。通过影像学检查（如CT、MRI等）和病理学检查，可以获取肿瘤的具体信息，为治疗方案的制定提供重要依据。

二、考虑患者的身体状况

患者的身体状况是制定治疗方案时不可忽视的因素。医生需评估患者的年龄、基础疾病、肝肾功能、营养状况等，以确保治疗方案的安全性和可行性。对于身体状况较差的患者，可能需要采取更为温和的治疗策略，以减轻患者的痛苦和不适。

三、回顾既往治疗效果

既往治疗效果是制定复发鼻咽癌治疗方案的重要参考。如果患者曾接受过放疗、化疗或手术，医生需评估这些治疗

的效果以及对患者身体的影响。对于既往治疗效果不佳的患者，需要考虑更换治疗方案或采用更为先进的治疗方法。

四、制定个性化的治疗方案

基于以上评估结果，医生可以为患者制定个性化的治疗方案。治疗方案的选择应根据患者的具体情况进行综合考虑，包括手术、放疗、化疗、免疫治疗等。对于早期复发的鼻咽癌患者，手术是一个可行的选择。然而，对于晚期复发的患者，可能需要采用多学科综合治疗的方法，以提高治疗效果和生存质量。

五、关注患者的心理需求

在治疗过程中，关注患者的心理需求同样重要。复发鼻咽癌可能给患者带来巨大的心理压力和负面情绪。医生应与患者建立良好的沟通，提供心理支持和安慰，帮助患者树立战胜疾病的信心。

六、定期监测与调整治疗方案

在治疗过程中，医生应定期监测患者的病情变化和治疗

方案的效果。根据监测结果，及时调整治疗方案，以确保治疗效果最大化。此外，患者也应积极配合医生的治疗建议，保持良好的生活习惯和心态，为战胜疾病创造有利条件。

七、手术技巧与注意事项

1. 手术切口选择：根据患者具体情况，选择合适的手术切口，以减少对患者的创伤和痛苦。

2. 颅底缺损修复：鼻咽癌的治疗过程中，颅底修复是一个重要且复杂的步骤，复发性鼻咽癌患者往往面临着颅底组织的缺损，这可能会对患者的生命质量和康复效果产生严重影响。可采用适当的材料，如自体组织、钛网、生物膜等，进行颅底缺损的修复。注意选择与颅骨匹配的材料，以避免发生术后并发症。

3. 神经保护：在修复过程中，要特别注意保护与颅底相关的神经，避免损伤导致术后功能障碍。

4. 术后并发症预防：常见的术后并发症包括感染、血肿、颅骨生长不良等。因此，

术后密切观察患者病情，及时处理并发症，是保证手术效果的关键。

八、预后效果与康复

成功的颅底修复手术可以显著改善复发性鼻咽癌患者的生命质量和康复效果。然而，术后康复和随访同样重要。医生需要密切关注患者的恢复情况，指导患者进行适当的康复训练，如锻炼肌肉、改善呼吸功能等。同时，定期的影像学检查也是评估手术效果和预防复发的重要手段。

总之，复发鼻咽癌的治疗方案制定是一个复杂而关键的过程。医生需要综合考虑患者的具体情况、肿瘤的特点以及既往治疗效果等因素，为患者制定个性化的治疗方案。同时，关注患者的心理需求和定期监测治疗效果也是治疗过程中不可忽视的环节。通过制定科学合理的治疗方案，可以为复发性鼻咽癌患者提供更好的治疗效果和生活质量。

（柳州市中医医院<柳州市壮医医院>耳鼻喉科 吴春龙）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936