



预防痛风发作 远离疼痛困扰

有一种疾病，痛起来如同刀绞火烧，剧痛难忍。患者不仅要承受身体的痛苦，还要面对生活中的“分别”——一旦患上这种疾病，基本就要和海鲜、动物内脏、浓汤、啤酒等说再见了。

这种疾病就是痛风，简单来说，身体里的尿酸太多排不出去，最后变成“小针”扎在关节里，产生疼痛感。随着生活方式和饮食习惯的改变，如今痛风已不再是中老年人的专属病，年轻的痛风患者越来越多。

人体尿酸高的原因

人体新陈代谢会产生尿酸，这占到人体内尿酸总量的80%。如果经常吃火锅、海鲜、老火浓汤等高嘌呤食物，也会产生尿酸。例如，吃500克牛排能产生5克尿酸。

而一些肾脏功能不好的人，尿酸排得少，导致体内容易尿酸囤积。很多痛风患者就是因为自身排泄尿酸功能不强而导致了尿酸升高。

另外，服用一些药物、过

量喝啤酒等都会导致尿酸升高。

痛风的四个阶段

1. 潜伏期

该阶段身体没有不适症状，常常是在体检时发现尿酸指标异常。这时候做好饮食控制还是可以有效预防痛风的。

2. 急性发作期

该阶段疼痛会突然袭击，例如，脚趾头突然肿大，疼得像被刀割。研究显示，痛风常常最先“攻击”脚趾头，60%的痛风患者第一次发作都是大脚趾遭殃。

急性发作来得快去得快，通常疼痛3天至7天就不痛了。但是，在以后的日子里痛风还会反复发作。

3. 不疼的间隔期

疼痛感消失之后，有些患者几个月内甚至几年内不会再感到疼痛，但持续尿酸高的患者，有70%在一年内会痛风复发。

4. 慢性期

随着病情的持续，关节周围鼓出像粉笔头似的白疙瘩，这是痛风石，耳朵、手肘常

见。做X光检查时，可能看到骨头被“啃”出小洞，这是关节变形所致。四分之一的患者会出现肾结石，严重的可能肾衰竭。

痛风的诊断方法

1. 验血：间隔一周两次验血，尿酸指标都超过420单位可诊断为痛风。

2. 抽关节液：医生用针扎肿大的关节，抽出液体看到尿酸针状结晶，就能确诊。

3. 拍片检查：双能CT或B超能提前发现尿酸结晶，不用等痛风发作即可确诊。

痛风发作时怎么办

遵循“黄金24小时”，越早吃药效果越好。

止痛药：如依托考昔，吃2小时起效，但胃不好的患者慎用。

秋水仙碱：会引起肠胃不适，医生会让小剂量吃，以减少副作用。

糖皮质激素：泼尼松片（强的松）短期用，快速消炎，注意不能长期服用。

慢性期治疗关键在坚持，可服用降尿酸药，如别嘌醇（可能过敏，服用前要做基因检测），非布司他（肾不好的患者也能用），苯溴马隆（有助排尿酸，但肾结石患者慎用）。用药的目标值为：无痛风石的患者尿酸指标降到360以下，有痛风石的患者尿酸指标降到300以下。

预防痛风复发的方法

1. 控制饮食

少吃动物内脏（猪肝、脑花）、浓汤、海鲜，少喝啤酒、甜饮料（果汁、奶茶）。多吃低脂牛奶、鸡蛋、蔬菜（菠菜、菇类可适量吃）。多喝水，建议每天喝2升白开水，可加入一些柠檬片。

2. 减轻体重

体重减轻5斤，尿酸能降不少。但要注意不要节食，减肥应循序渐进。

3. 坚持运动

可进行游泳、骑自行车等运动，谨慎进行跑步、跳绳等容易伤关节的运动。

4. 坚持服药

很多高尿酸血症的发病机

制是尿酸排泄障碍，要坚持在医师指导下长期维持正常的尿酸水平，规律地服药以控制良好的尿酸水平，让痛风不再发作。若不遵医嘱自行停药，可能会诱发发作。

5. 定期复查

建议初期每个月检查尿酸指标，稳定后每3个月查一次肝肾功能。

常见的痛风误区

误区1：不疼就不用治
尿酸高就像定时炸弹，总有“爆炸”的风险，尿酸应长期控制在正常指标内。

误区2：痛风不能吃豆腐
豆腐的嘌呤比猪肉还低，痛风患者是可以适量吃豆腐的。

误区3：喝苏打水能治痛风
苏打水只能让尿不酸，降尿酸作用微乎其微。

痛风发作时，不仅会影响正常的生活，严重的会导致关节变形影响关节活动。只要积极治疗控制，能基本抑制痛风发作，远离疼痛困扰。

（广西科技大学第一附属医院肾内科 秦雁雄）

母乳喂养 给宝宝天然的爱

在生命的初始旅程，有一种喂养方式宛如大自然精心馈赠的礼物，这就是母乳喂养。

母乳喂养不仅是母婴之间情感连接的纽带，更是为宝宝提供最佳营养与健康保障的“黄金途径”。本文从母乳的优势、母乳喂养对宝宝及妈妈的益处等方面介绍母乳喂养的相关知识，帮助新手妈妈更准确地哺育宝宝，更全面地呵护宝宝健康。

母乳的独特优势：

营养均衡的“定制餐”

母乳堪称营养的完美组合，在宝宝出生后的6个月内，母乳几乎能满足宝宝全部的营养需求。

蛋白质方面，母乳中的乳清蛋白与酪蛋白比例适宜，更易于宝宝稚嫩的肠胃消化吸

收，大大降低了宝宝肠胃不适的风险。

脂肪方面，母乳富含不饱和脂肪酸，特别是对宝宝大脑发育极为关键的DHA，有利于宝宝的智力发育。

碳水化合物方面，母乳中的乳糖不仅提供能量，还能促进肠道内有益菌的生长，维护肠道微生态平衡，增强宝宝免疫力。

母乳中的钙、铁等矿物质，在含量与吸收率上都有着得天独厚的优势，确保宝宝骨骼、血液等各个系统健康发育。

母乳喂养对宝宝健康的深远影响

母乳喂养的宝宝在健康方面拥有诸多先天优势。母乳中含有丰富的免疫活性物质，如免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌

酶等，就像忠诚的健康卫士，共筑免疫防线，帮助宝宝抵御外界病菌的侵袭，有效降低宝宝患呼吸道感染、腹泻、中耳炎等常见疾病的概率。同时，接受母乳喂养的宝宝在成年后患肥胖症、糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的风险相对较低，为其一生的健康奠定坚实基础。

母乳喂养对妈妈的益处

在生理层面，宝宝吮吸乳头能够刺激妈妈子宫收缩，减少产后出血风险。母乳喂养期间，妈妈体内激素水平的变化有助于抑制排卵，在一定程度上起到自然避孕的效果。同时，母乳喂养还能降低妈妈患乳腺癌、卵巢癌的风险。

在心理层面，母乳喂养时母婴之间亲密的肌肤接触和眼神交流，能促使妈妈体内分泌催产素，这种“爱的激素”能让妈妈产生幸福感和满足感，缓解产后焦虑、抑郁等不良情绪，促进母婴情感的深度融合。

科学的母乳喂养方法

母乳喂养离不开科学的

方法。

首先，要做好正确的哺乳姿势，有摇篮式、交叉式、橄榄球式和侧卧式等。妈妈要选择让自己和宝宝都舒适的姿势，确保宝宝能张大嘴巴含住大部分乳晕，有效吸吮乳汁，同时避免乳头疼痛和皲裂。

其次，掌握哺乳频率，按需哺乳。新生儿胃容量小，通常每2小时至3小时就需要喂一次奶，随着宝宝成长，哺乳间隔可适当延长。按需哺乳是关键原则，即宝宝饿了就喂，妈妈感觉乳房胀了也可喂，不必刻板遵循固定时间。

再者，要注意双侧乳房轮流哺乳，每次喂奶尽量让一侧乳房排空后再换另一侧，这样既能保证宝宝吃到足够的奶，又能促进乳汁分泌。

母乳喂养的常见问题及应对策略

在母乳喂养过程中，妈妈可能会遇到各种问题，比如乳头皲裂，这常因宝宝含接姿势不正确或过度吸吮导致。出现这种情况时，妈妈可在每次哺乳后挤出少量乳汁涂抹

在乳头和乳晕上，促进伤口愈合，同时注意保持乳头清洁干燥，必要时可使用乳头保护装置。

乳汁不足时，妈妈首先要保持良好的心态和充足的睡眠，可多摄入富含蛋白质、水分的食物，如鱼汤、鸡汤、牛奶等，同时增加哺乳次数，通过宝宝频繁的吸吮刺激乳腺分泌更多乳汁。

此外，乳腺堵塞也是常见问题，表现为乳房局部硬块、疼痛。此时，妈妈可通过热敷、按摩硬块部位，配合正确的哺乳姿势，让宝宝多吸吮堵塞一侧乳房来缓解，若症状严重应及时就医。

母乳喂养是一场爱与生命的奇妙旅程，能给予宝宝最天然、珍贵的滋养，为宝宝的健康成长打下坚实的基础，同时也让妈妈收获独特的幸福与满足。在这个过程中，虽然可能会遇到一些问题和挑战，但只要掌握科学的喂养方法，积极乐观应对，妈妈们就能顺利享受母乳喂养带来的益处，让这份天然的爱和健康在母婴之间传递流淌。

（柳州市妇幼保健院院办 罗融）

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