

# “啤酒+烧烤”警惕痛风“找上门”

夏天到了,很多人开启了“烧烤+啤酒”的夜宵模式。不过,一部分人却因为这一口的美好“摊上了事儿”——痛风发作。江南大学附属医院风湿免疫科主任孙建提醒,啤酒和不少烧烤食物都属于高嘌呤类的食物,如果在吃烧烤的时候喝啤酒容易造成尿酸增高,加重痛风或者是诱发痛风,平时要尽量保持健康饮食习惯,减少高嘌呤类食物摄入。

## 烧烤+啤酒 夜市摊上“唱主角”

虽然天还没黑,在经开区方庙路显云街上,夜市摊上却早早坐满了食客。记者转了一圈发现,摊上的主角都是各类烧烤,除了牛羊肉串,还有生蚝、大虾等,食客们在飘着烤肉香的餐桌旁边撸串边对饮。他们不时喊道:“老板,再来30块钱的羊肉串。”“再来2瓶啤酒。”

当然,夏季的夜宵也少不了小龙虾。在经开区万象城靠湖边的一家大排档,一排排的餐桌旁坐满了食客,在流光溢彩的霓虹灯下,在夏夜湖面微风的吹拂下,他们喝着啤酒,大快朵颐,享受着初夏的“味道”。记者发现,尽管一位难求,“吃货们”还是愿意在门口排着长

队等候。

“加完班,想填饱肚子或者款待外地来的同学朋友,我首先想到的就是烧烤摊。”IT行业的小周是典型的夜市常客,他认为有着浓浓烟火气的烧烤摊和大排档,能让工作的压力一扫而空。一到夏天,他每周都会约上小伙伴来吃两次。

## 高嘌呤饮食是痛风的“元凶”

吃得痛快了,不少人却因此埋下了痛风的病根。近日,37岁的市民刘先生一瘸一拐地来到江南大学附属医院(南院区)风湿免疫科门诊就诊。据他介绍,前几日,他和朋友一连几个晚上吃烤串,来医院的前一个晚上,他右脚的大脚趾跖趾关节部位突然疼痛肿胀,还出现发红发热症状,于是,在家人的陪同下,他来医院就诊。接诊医生孙建检查后发现,刘先

生的病情属于典型的初次痛风急性发作,与食用高嘌呤食物密切相关。

孙建表示,痛风是体内嘌呤代谢紊乱、尿酸增高引起的关节疼痛,多发于脚趾、脚踝和膝盖处。肉类食品属高嘌呤食品,而啤酒会影响体内的代谢功能,两者聚在一起会使体内的尿酸不能完全排泄出体外,滞留的尿酸时间久了会积压在人体关节部位,析出尿酸盐结晶,当达到一定量

时,就会引起痛风。

记者了解到,进入5月份以来,到医院来看痛风的中青年男性明显增多。“门诊上每天都能碰到十几个。”据孙建介绍,大多患者无痛风既往病史,发病后常表现为脚趾肿胀疼痛。很多人会在半夜痛醒,若有风吹,痛得更厉害了,稍微触碰关节,也会疼痛难忍。而且关节部位会明显肿胀、充血,皮肤变红,还发烫。

## 急性发作期不能用降尿酸药

根据病情,孙建给刘先生开了一些消炎药,叮嘱他大量喝水,同时让他注意调整饮食结构,避免摄入高嘌呤食物,注意休息,防止受凉。同时,建议他2周后复查尿酸情况,再给予降尿酸治疗。

孙建介绍,一般来说,处于急性发作期的患者可以选择秋水仙碱为首选药物,大多患者在服药后症状会

有所缓解,同时可以再给予一些非甾体类抗炎药控制痛风关节炎的红、肿、热、痛的症状。若患者不能使用秋水仙碱或非甾体类抗炎药治疗,可以使用糖皮质激素,在一定程度上也能缓解患者痛风疼痛的症状。

有患者问,为什么不能一开始就使用降尿酸药物治疗呢?“在急性痛风发作期,一般不能立即降尿酸

治疗。”孙建说,若患者一开始就服用降尿酸药物,会使尿酸水平突然降低,使沉积在关节腔内的不溶性尿酸盐结晶析出,刺激关节周围,加重痛风炎症病变,使疼痛更加剧烈,不能缓解疼痛症状。等到痛风症状减轻后,一般在2周左右,再服用降尿酸的药物,不适感可以缓解,此时可以用药降低尿酸。

## 饮食多元化,减少高嘌呤食物摄入

“有过痛风史的或者尿酸测量值偏高的人群,尽量别吃海鲜、肉类等高嘌呤食物。”孙建说,对于急性发作期患者,一般要限制高嘌呤食物摄入,比如豆类、肉类、海鲜类,避免喝肉汤或者肉汤,戒酒,尤其是啤酒和白酒。

专家建议,市民平时要保持饮食均衡,控制饮食的总热量,提倡低嘌呤、低脂肪、低盐饮食。在蔬果选择上,可食用苹果和青菜等新鲜的水果和蔬菜,有利于补充体内所需营养物质以及提高机体的抵抗力和免疫力,同时还应多吃促进尿酸代谢的食物,

比如冬瓜、哈密瓜和西瓜等,对降低尿酸有一定的辅助作用。患有痛风的患者还应多吃含优质蛋白丰富的食物,常见的有鸡蛋和牛奶等。平时生活中要注意饮食多元化,尽量保证体内营养物质均衡。

(葛惠)



呼吸骤停、意外摔伤、急性酒精中毒……近日,锡山人民医院东亭分院开展120急救多情景模拟应急演练,并强化了院前急救与院内救治之间的衔接。

(邹燕 摄)

# “利器”ECMO拯救“大白肺”

近日,经历了生死一线的老丁(化名)从宜兴市人民医院重症医学科顺利出院,患者、家属及医务人员都感到很开心。

今年50多岁的老丁,身体一直很硬朗,3月底突然出现咳嗽、胸闷、呼吸困难症状,持续高烧不退的老丁在当地医院就诊效果不明显后,以“双侧肺炎、I型呼吸衰竭”收入宜兴市人民医院,在急诊测得指脉氧饱和度只有88%。

老丁的精神状态越来越差,疾病远比想象中进展的速度快,已经导致急性呼吸窘迫综合征。这是由肺内和或肺外原因综合引起,以顽固性低氧血症为显著特征的临床综合征,临床表现多呈急性起病、呼吸窘迫,以及难以用常规氧疗纠正的低氧血症等。

入院后的第二天,重症医学科陆俊杰主任会诊后,考虑老丁病情严重,果断带领团队为老丁上了ECMO(体外膜氧合)治疗,老丁的指脉

氧饱和度迅速上升至99%,带着ECMO转运行CT检查,显示老丁的肺为典型的“大白肺”。老丁由于肺水肿、容量过负荷等因素,病情一度反复,团队给予CRRT串联ECMO、俯卧位通气、支气管镜等一系列的治疗手段。

经过17天的ECMO治疗以及20多天的康复训练,老丁肺部情况明显好转,前不久已经康复出院。

(王丽琴、蒋莹、戴吉)

## 关注“一老一小” 全民营养周 掀起“食养”热潮

5月13日,“2023年无锡市全民营养周暨520中国学生营养日启动仪式”举行。此次活动由无锡市卫生健康委员会、无锡市市场监督管理局主办,无锡市疾病预防控制中心、无锡市营养学会承办。相关单位、营养领域专家、市民代表等约100人出席了启动仪式。

中国营养学会将每年5月的第三周定为全民营养周,今年营养周传播主题为“合理膳食食养是良医”,主要目的是鼓励大众科学食养,提升自身免疫力,欢迎美好生活。在创建国家食品安全示范城市、打造更高水平健康无锡的道路上,无锡市倡导“减盐、减油、减糖”、分餐制和使用公勺公筷等饮食风尚,积极创建营养餐厅,开展制止餐饮浪费宣传等食安营养科普教育,让全市人民更好地享受高品质健康生活。目前,无锡市已初步树立了“无锡品质食品”的品牌,打响了“营养标准看无锡”的口碑。启动仪式现场,嘉宾对2022年成功创建为营养餐厅(食堂)的7家单位进行了授牌。

无锡市营养学会还牵头制定了无锡品质食品系列团体标准。目前,《供锡品质食品大米》《供锡品质食品鸡蛋》《减盐减脂校园炒饭》《低盐低脂膳食炒饭》四项团体标准已发布,涉及大米、鸡蛋、一老一少营养膳食,相关产品已陆续投入市场,受益人群达到百万以上。例如,加力森主食企业执行《减盐减脂校园炒饭》标准,根据学生人群的营养需求和特点,在不影响风味口感的前提下推出营养炒饭,选用优质食材,改良工艺,将钠和脂肪含量降低近30%,目前已通过苏南食材配送网络进入学生餐桌。“这是对食品安全高度重视的有力举措,也是保障从农田到餐桌,特别是老人和孩子饮食安全的‘关键小事’,更是事关千家万户的民生实事。”现场,相关人士表示。

记者获悉,此前,无锡市市场监管局、无锡市疾控中心、无锡市营养学会共同主办了以“‘食’刻守护,‘育’见未来”为主题的作品征集,广大中小学师生、学校、家庭、疾控或与学生食育工作相关的人员机构积极踊跃参与活动,创作了一批源于生活、符合新时代食育工作特点的优秀作品。启动仪式上,嘉宾给获奖选手代表颁发了奖项。

活动现场,业内人士纷纷表示,通过营养周的大力宣传,将科学营养膳食的健康理念带至群众百姓身边,有效提升广大群众食品营养健康意识,积极倡导健康生活理念。

(葛惠)