

“痛”风警报,你了解吗?

痛风其实是一种“尿酸失控”引发的疾病。人体每天都会产生尿酸,大部分通过肾脏排出,维持平衡。但如果你是个“尿酸生产大户”或“排泄困难户”,血液里的尿酸就会堆越多。当浓度超标时,尿酸会变成细小的“玻璃碴”(尿酸盐结晶),偷偷钻进关节、软组织甚至肾脏里。这些“玻璃碴”一旦积累到一定程度,就会触发免疫系统的“警报”,引发剧烈的炎症反应,这就是痛风的本质。

痛风最爱盯上谁?

痛风可不是随机攻击的“无差别杀手”,它最爱对以下几类人下手。

- 胖子们注意了
肥胖会导致代谢紊乱,尿酸产量飙升,排泄变慢。研究发现,BMI超过28的人,痛风风险是正常体重者的3倍!
- 酒桌上的“常客”危险了
酒精尤其是啤酒,堪称“尿酸助推器”。它一边刺激肝脏疯狂生产尿酸,一边让肾脏“罢工”减少排泄。喝得越多,痛风的“刀”就磨得越近。
- 海鲜火锅狂热爱好者
海鲜、动物内脏、浓肉汤这些高嘌呤食物,吃进肚子后会变成尿酸。一顿火锅涮毛肚配啤酒,第二天脚趾可能就会“罢工抗议”。
- 慢性病“三高”患者
高血压、高血糖、高血脂人群,身体代谢本就“一团糟”,尿酸更容易趁机作乱。
- 长期吃利尿剂的人
某些降压药(如氢氯噻嗪)会减少尿酸排泄,长期服用需要警惕。
- 家族有痛风史的“天选之子”
如果父母或兄弟姐妹有痛风,你的患病风险会比普通人高2至3倍!

脑卒中防治科普:每一秒都至关重要

脑卒中(俗称“中风”)是一种急性脑血管疾病,分为缺血性(脑梗死)和出血性(脑出血)两大类。作为我国成人疾病中致死致残的首要病因,脑卒中防治不仅是医学界的核心课题,更是每个人需要了解的生命必修课。下面就从识别、急救、治疗到预防,为您全面解读脑卒中的防治要点。

脑卒中的危害与危险因素

脑卒中具有“三高”特点:高发病率、高复发率、高致残率、高死亡率、高经济负担。患者可能出现肢体瘫痪、语言障碍、认知功能下降等后遗症,严重影响生活质量。

其主要危险因素包括:

- 可控因素:高血压(最核心风险)、糖尿病、高血脂、吸烟、酗酒、肥胖、缺乏运动、不健康饮食。
- 不可控因素:年龄(40岁以上风险显著增加)、家族史、性别(男性略高)。最新发现:近年脑卒中呈现年轻化趋势,中青年患者多因忽视高血压管理而发病。例如,44岁的夏某某因未规律治疗高血压导致脑梗死,家庭陷入困境。

快速识别脑卒中

时间就是大脑!牢记两个口诀,及早发现脑卒中:

- “中风120”。1:看一张脸是否不对称;
- 查两只手臂是否单侧无力;
- 0:聆听语言是否清晰。发现有以上情况,及时拨打急救电话120!

- “BE FAST”。B-(平衡丧失)、E-(视力

针灸也要抓“时机”

不同时间段针刺效果一样吗?不同季节针刺部位和治疗疾病一样吗?回答是否定的,既然效果有差异,我们针灸治疗时就要抓住“时机”,这里就要谈到中医的“因时制宜”,“因时制宜”是中医治病防病“三因制宜”之一,按照不同季节和时辰的规律,采取合适的中药或针灸治疗,实现满意的治疗效果或达到预防保健的作用。

在《黄帝内经》中阐述“人与天地相参也,与日月相应也”体现出“天人一体观”,告诉我们人与自然息息相关,紧密结合。《素问·至真要大论》:“夫百病之生也,皆生于风寒暑湿燥火,以之化之变也。”其中的大意就是疾病的发生,与自然界的风、寒、暑、湿、燥、火等气候的变化和转化有关。《素问·生气通天论》又说“虽有大风苛毒,弗之能害,此因时之序也。”告诉我们人之所以能抵御外邪的侵犯,是顺应了时间和气候的规律,达到养生的目的。

针刺穴位选择要“因时制宜”

在《难经》中阐述“春刺井,夏刺荣,季夏刺俞,秋刺经,冬刺合也”。“春刺井”是指在春季阳气升发时,人体气血趋向体表,病邪多伤人在浅表,井为木,春刺井者,以其邪在肝木也。荣为火,夏刺荣者,以其邪在心火也。俞为土,季夏刺俞者,以其邪在脾土也。经为金,秋刺经者,以其邪在肺金也。合为水,冬刺合者,以其邪在肾水也。通过上面的叙述我们知道不同季节,针刺选取不同穴位,才能达到我们满意的治疗效果。

痛风发作有多可怕?
痛风发作的“三板斧”:剧痛、红肿、活动受限。

半夜突袭:超过50%的患者首次发作在夜间。
专攻大脚趾:70%的痛风首发于第一跖趾关节(大脚趾根),但膝盖、脚踝、手指也可能中招。
红肿热痛:发作时关节像被烙铁烫过,皮肤发亮,摸一下都痛到哆嗦。
反复发作:第一次发作可能几天自愈,但如果不管不顾,发作频率会越来越高,甚至形成“痛风石”(关节里尿酸盐结成的硬块),最终导致关节变形、无法走路!
更危险的是尿酸结晶还会悄悄伤害肾脏,引发肾结石、肾衰竭。有人直到体检才发现肾功能只剩一半!

痛风风记住“三少三多”

饮食口诀:少嘌呤、少酒精、少糖;多喝水、多蔬菜、多运动。

- 少吃“高危食物”
红榜(放心吃):鸡蛋、牛奶、大部分蔬菜(除香菇、菠菜)、苹果、燕麦。
黑榜(尽量戒):动物内脏、带壳海鲜(虾蟹贝)、浓肉汤、啤酒、含糖饮料。
- 每天喝够2升水
白开水是最好的“尿酸清洁工”,能帮助肾脏冲走多余尿酸。嫌没味道?可以加点柠檬片(柠檬酸促进排泄)。
- 运动要“温和持久”
剧烈运动反而会升高尿酸!推荐快走、游泳、骑自行车,每周3至5次,每次30分钟。
- 减肥但不能节食
饿肚子会导致身体分解脂肪,产生更多尿酸。建议每月减重2至4斤,循序渐进。

痛风风发怎么办?

- 急性期:止痛第一
立刻冰敷患处(每次15分钟,间隔1小时),减轻红肿。在医生指导下服用抗炎药(如秋水仙碱、布洛芬),但别用阿司匹林(会升尿酸)!抬高患肢,减少活动,避免关节受压。
- 缓解期:降尿酸是王道
抑制生成型药物:非布司他(适合尿酸生产过多的人)。促进排泄型药物:苯溴马隆(适合尿酸排泄差的人,但肾结石患者禁用)。
- 定期复查
每3个月查一次血尿酸,目标控制在360μmol/L以下(有痛风石则需<300)。肝肾功能、尿常规也要同步监测。

关于痛风的5大谣言,千万别信!

- “痛风是老年病,年轻人不用怕”
错! 20至40岁患者占比超30%,年轻人熬夜喝酒更容易中招。
- “不痛就不用管尿酸”
错! 沉默的高尿酸正在腐蚀你的关节和肾脏。
- “喝苏打水能治痛风”
只能辅助碱化尿液,不能替代药物!
- “痛风不能吃什么豆制品”
黄豆、黑豆嘌呤高,但豆腐、豆浆经过加工,嘌呤大幅降低,适量吃没问题。
- “得了痛风就得终身吃药”
早期控制达标后,部分患者可逐步减药,但必须严格遵循医嘱。
痛风不是绝症,而是身体发出的“求救信号”。管住嘴、迈开腿、听医嘱,完全可以将它变成“纸老虎”。记住:今天的自律,是为了明天还能自由奔跑!

(天长市中医院 何开琴)

用于50岁以上人群、高血压/糖尿病患者等。

脑卒中风险评分卡:40岁以上者可通过8大危险因素(如高血压、房颤)自评风险。

- 生活方式干预
健康四大基石:低盐低脂饮食、每周150分钟中等强度运动、戒烟限酒、心理平衡。
- 血管管理:高血压患者需长期服药,目标值<140/90mmHg(部分人群需更低)。
- 二级预防药物
抗血小板药(如阿司匹林、氯吡格雷、西洛他唑或呋喃布芬等)、他汀类(降脂稳定斑块)、降压药需终身服用,严格控制血糖等降低复发风险。

最新进展:科技赋能脑卒中防治

- 经颅动脉脑血管造影:相比传统股动脉入路,患者舒适度更高,卧床时间更短,虽操作略复杂,但安全性相当。
- 人工智能辅助诊断:影像AI可快速识别梗死核心与缺血半暗带,指导精准治疗。
- 远程卒中救治网络:通过“卒中地图”小程序,患者可一键定位最近的卒中中心,缩短救治时间。

康复与长期管理

早期康复(发病后3个月内)是恢复功能的关键,包括物理治疗、语言训练等。超过1年仍可通过康复改善生活质量,但效率降低。

脑卒中防治需要个人、家庭和医疗体系的共同努力。从识别“BE FAST”到选择最佳治疗方案,每一步都在与时间赛跑。随着中国脑卒中研究从“跟跑”到“领跑”,更多创新技术将惠及患者。记住:预防胜于治疗,健康生活方式是抵御脑卒中最坚固的防线。

(天长市人民医院 钱改河)

循,或者按时发病,如痛经一般在月经期前几天,我们治疗时可在经前几天提前进行,又如不寐病,针灸宜在下午或晚上治疗。

艾灸要“因时制宜”

艾灸也要“因时制宜”,一天中中午阳气最旺,一年中“三伏天”阳气最盛,我们想要祛寒,选择这个时间去艾灸效果最佳。

如“三伏贴”属于“天灸”,就是在一年中最热的三伏天进行,主要利用阳气最盛之时,用温热的药物贴于特定穴位,将体内寒积乘机驱逐出去。“三九贴”,属于冬病冬治,则在一年中最冷的三九天进行,人体阳气处于收敛状态,用温阳散寒的药物,对特定穴位进行治疗,达到温阳、散寒、祛邪目的,对于寒证引起的疾病效果较好,也是对“三伏贴”治疗的巩固。

“因时制宜”之时代

从古至今,随着社会的进步和科技的发展,人们的生活方式、饮食习惯、自然环境等都在不断变化,这些因素直接影响着人体的健康状况和针灸治疗的效果。因此,针灸治疗不仅要遵循传统的“因时制宜”原则,更要结合现代社会的实际情况,进行灵活应用和创新发展。在当代时代,人们的工作节奏加快,生活压力增大,导致许多慢性病和精神类疾病的发病率逐年上升。这些疾病往往与人们的生活方式、心理状态等密切相关,因此,针灸治疗在选穴、手法、疗程等方面都需要根据患者的具体情况进行调整。

总之,我们在针灸选穴、针刺深度、针灸时辰、治疗疾病的选择时要综合考虑季节、时机、时代背景,真正做到“因时制宜”,以提高治病防病效果。这一原则不仅适用于中医治疗,也可以应用于其他医学领域和日常生活中,帮助我们在各种复杂情况下做出最合适的选择。

(滁州市中西医结合医院 徐光林)

关于麻醉护理你需要了解的常识

手术是治疗某些疾病的重要手段,而麻醉护理则是确保手术顺利进行的关键环节,麻醉护理是在麻醉过程中,由专业护理人员为患者提供的一系列护理服务和管理活动。麻醉护理不仅关乎患者的生命安全,更是医疗服务质量的重要体现。

术前准备:筑牢安全基石

- 全面评估,精准把控
既往病史与药物过敏史:护理人员会详细询问患者的既往病史,了解患者的药物过敏史,确保患者的安全。
心理状态评估:手术对患者来说往往是一个巨大的心理压力源,对于紧张、焦虑的患者,护理人员会给予心理支持,比如耐心解释手术和麻醉的过程,缓解其紧张情绪。
- 精心准备,确保顺利
禁食禁水:通常情况下,患者需在手术前8至12小时内禁食、4至6小时内禁水。这是为了防止在麻醉过程中因呕吐导致误吸,引起窒息等严重并发症。
皮肤准备:术前要清洁手术部位及其周围的皮肤以降术后感染的风险。备皮操作应避免损伤皮肤。
肠道准备:对于需要进行肠道手术的患者,术前需进行肠道清洁,有助于减少术中污染和术后感染的机会。
- 呼吸道准备:指导患者进行深呼吸、咳嗽等训练,以增强肺功能,预防术后肺部感染。对于吸烟者,建议术前戒烟。

术中监测:守护生命防线

- 严密监测生命体征
血压监测:手术过程中,护理人员会持续监测患者的血压,一旦发现血压异常升高或降低,会协助采取调整麻醉药物剂量等,保障重要器官的血液供应。
心率监测:心率的变化可以反映患者心脏功能的状态。护理人员会密切观察患者的心率,确保患者心脏功能的正常运行。
呼吸频率与血氧饱和度监测:麻醉药物会影响患者的呼吸功能,如果呼吸频率过慢或血氧饱和度下降,提示患者可能存在呼吸抑制的情况。护理人员会遵医嘱调整麻醉药物。
- 协助麻醉医生,确保麻醉安全
麻醉药物给药:护理人员会协助麻醉医生准备麻醉药物,并在麻醉医生的指导下进行给药。护理人员需要了解药物并观察患者对麻醉药物的反应。
麻醉设备调试与维护:麻醉设备的正常运行是保障麻醉安全的重要前提。护理人员会协助麻醉医生对设备进行调试,检查设备的性能是否正常。
- 维持生理功能稳定

透析护理小技巧:让透析更安心

在临床上,血液透析是一种比较方便、安全且适用范围较广的治疗手段。该技术基于半透膜的基本原理及弥散现象,将体内多种代谢产物及过量电解质排出,达到净化血液、纠正水电解质及酸碱失衡的目标。为了保持患者体内稳态、改善生存品质,血液透析是重要环节,因此透析护理过程是否合理对于患者健康而言极为关键。那么接下来就来详细地梳理一下血液透析患者的护理要点具体都有哪些?

规律透析

患者必须在医生的指导下接受治疗,不可擅自改变透析的时间及次数。患者应注意保持精神和身体的松弛感,不能有任何的激动情绪,以保证血液透析顺利进行,降低各种突发情况的发生。透析结束后要严密监测全身情况,其中包括心率、血压、呼吸和体温等,特别要注意在穿刺点和导管出口处有没有出血、渗血、肿胀等症状。如果出现头疼、头晕、恶心、心慌、呕吐、气短、发热等不适,要立即告诉医生,让医生进行治理。

另外患者需要在日常生活中适当地进行饮食调节,减少水、盐的摄取,避免高钾高磷的食物,同时要注意保护静脉通道,防止感染,保持乐观的心态,让自己处于一个健康的身体和心理状况之中,做好下一次透析的准备。

注意控制好血压

不管是高血压肾病,还是肾脏疾病,如果血压一直在上升,都会加快肾功能的损伤。而且高血压和肾脏病是相互联系的,所以一旦有肾病,就很难控制好血压。若放任不管,就会形成一个恶性循环。

如果患有高血压,患者必须对此引起足够的重视,每日应按时进行血压监测,以便尽早地了解到血压改变幅度,进行有效的调整,同时在高血压的治疗过程中,要注意饮食的调整,这样才能有效地控制疾病的发展。

控制好饮食

在进行血液透析的过程中,要保证优质蛋白、高热量、低钾、低磷、低盐、低脂摄入。既要保证充足的热量供给,还要多喝牛奶,多吃鸡蛋、瘦肉等优质蛋白,以促进机体的修复与成长。在日常生活中尽量不要吃太多的动物内脏及坚果类等含有高磷的食品,否则会引起患者血液中的磷浓度升高,从而给身体带来不良后果。同时注意合理的饮食,尽量不要吃香蕉、橘子等高钾水果,以免出现高钾血症。此外高盐摄入可能会增加患浮肿、高血压等疾病的概率,从而加重血管及心脏的压力。饮食上患者要注意按时、定量进食,不要吃得过饱,这样才能保持健康。

积极改善贫血

肾性贫血是肾功能损伤的表现。单纯的贫血会加快肾功能衰竭的进程,并会加重心脏和大脑的损伤。对肾脏进行调理,纠正贫血对于控制肾脏功能衰竭与有效预防心脑血管疾病,也有很大作用。

体温调节:手术过程中,患者容易发生体温下降,护理人员会采取保温毯、调节手术室的温度等方式保障患者安全。

术后复苏:助力平稳过渡

- 复苏观察,及时处理并发症
意识与呼吸观察:患者在术后复苏期间,意识和呼吸的恢复是护理的重点。护理人员会密切观察患者的意识状态。
呼吸道维护:因为麻醉药会造成患者呼吸道肌肉变得松弛,分泌物增多,护士需要及时清除防止分泌物堵塞呼吸道。
循环系统监测:术后患者的循环系统可能会受到麻醉药物、手术创伤等因素的影响。一旦出现异常情况,会协助医生补充血容量保障患者的循环稳定。
- 体位管理:全身麻醉患者,应平卧并头偏向一侧,防止患者因意识不清而窒息。对于接受椎管内麻醉的患者,应去枕平卧4至6小时。
- 疼痛管理,提升舒适度
评估疼痛程度:护理人员会采用疼痛评估量表,对患者的疼痛程度进行评估。通过询问患者疼痛的部位、性质、强度等,了解其疼痛的具体情况。
多模式镇痛:根据患者的疼痛程度和具体情况,护理人员会协助医生采取多模式镇痛的方法。这包括使用镇痛泵进行持续镇痛、给予口服或注射镇痛药物、采用物理镇痛方法如冷敷、热敷等。多模式镇痛可以有效缓解患者的疼痛,提高患者的舒适度。
- 心理支持与健康教育
心理疏导:术后患者可能会因为疼痛、身体不适,对手术效果的担忧等原因而产生焦虑、抑郁等不良情绪。护理人员会通过与患者的沟通交流,给予心理疏导。可以向患者分享其他患者的康复经历,增强患者的信心,帮助其保持积极乐观的心态。
- 饮食安排:麻醉后,患者的消化系统可能会受到一定影响,导致食欲不振或消化不良等问题。因此,在最初几小时内应禁食,待消化系统逐渐恢复后再逐渐恢复饮食。
- 避免剧烈运动:麻醉后,患者身体虚弱或晕眩,应避免剧烈运动以免发生意外。但可以适当活动肢体以促进血液循环和恢复功能,注意避免跌倒。

麻醉护理是手术过程中不可或缺的重要环节,护理人员通过术前的精心准备、术中的严密监测与管理、术后的全面护理,为患者的安全和舒适提供了有力保障。患者和家属应积极配合护理人员的工作,遵循医嘱和护理指导,共同携手,安全、平稳地度过手术期,迈向康复之路。

(来安县人民医院 王志娟)

透析护理小技巧:让透析更安心

可以通过服用促红细胞生成素,也可以通过口服或静脉补铁等方式来进行治疗。

凡事都需有所限制。有研究表明,血红蛋白偏高对身体是有害的,因此一定要尽量让血红蛋白保持在正常的范围内。

并发症的预防

在血液透析过程中,应进行一套综合防治措施,以防止贫血、高血压及感染等常见并发症产生。首先要做好常规检查,以便早期诊断和处置可能出现的并发症,同时还要对肾功能、血液等指标进行监测,以便对患者的身体状态进行实时监控,从而对患者进行合理的治疗,降低其并发症的发生率。

其次要避免出现各种并发症一定要保证拥有良好的生活习惯,如吸烟、饮酒等,都会损伤血管及肾功能,从而增加发生并发症的概率。另外适当的体育活动还可以帮助维持一个健康的身体,增强抵抗力并降低感染的概率,所以患者可以选择一些自己喜欢并适用的体育活动,比如散步、瑜伽等。

根据病情定期复查

对于肾脏患者来说,“据病情,按月复查”是一个重要的原则。复查内容主要有:电解质、肾功能、血常规等,定期复查血磷、血钙、心超、甲状旁腺激素、颈动脉超声等。

其复查结果可为进一步掌握患者的健康状况、评价其短期疗效、为今后的透析方案及生活、饮食方向等提供依据。同时在此,也要强调一句:每一位患者可以定期复查输血全套,以防止出现交叉感染。

少吃盐

为何要少吃盐?食盐能加剧人的干渴程度,并增加人的喝水量。并且高盐食物可使人体内的钠离子积聚,使血液体积增大,造成血压增高,引起心血管病。要注意养成一个好的生活习惯,少吃辛辣食物、忌烟、少熬夜等。

在日常生活中,吃得清淡一点,既可以控制食盐的摄入量,又可以减少对重口味的依赖性。忌食胡椒可以减轻对胃的不适,并能保持胃的屏障;停止饮酒能减少患心脏病及肿瘤的危险;平时不要熬夜,可以帮助人体保持正常的新陈代谢并提升机体免疫力。

控制水分的摄取

血液透析患者必须严格控制体内的水分摄入,过量的水分将引起血液透析间隔期间的过度肥胖,加重心血管负荷,严重时可能诱发心衰,所以患者必须每天进行饮水量的统计,以保证在透析间隔期间的体重增幅在3%~5%以内。另外患者应该尽量不要喝咖啡、茶等含有咖啡因的饮品。

总之,积极面对疾病,保持良好的心态和生活习惯,一定是患者走向健康生活的重要保障,也是延长生命、提高生存质量的关键所在。

(天长市中医院 吴学云)

投稿邮箱:czrb9012@163.com