

# 科学“撸串” 远离痛风

本报讯(记者 刘涛) 烧烤、啤酒、冷饮,一到夏季,便成了很多市民的最爱。下班后、周末,约上三五好友,围坐在一起,烤着各种肉串,喝着冰镇啤酒饮料,氛围感拉满。7月28日,万柏林区医疗集团中心医院营养科副主任阎青提醒,夏季市民在享受美味的同时,别忘了健康,特别是有痛风

病史的人群,撸串有讲究,科学搭配,方可避免健康问题出现。

“撸串时,要注意科学搭配,控制摄入量。”阎青表示,食材选择上,嘌呤分级选。高嘌呤,如动物内脏等高嘌呤食物就别吃;中嘌呤,如鲈鱼、虾等食物,每次摄入量要≤30克;优先低嘌呤食物,如西葫芦、鸡蛋等,可以放心吃。

调料要做减法。烧烤常用的豆瓣酱、蚝油含隐性嘌呤,且高盐调料会加重肾脏负担,影响尿酸排泄。建议用柠檬汁、黑胡椒、少量蒜末调味,既保留风味,又减少肾脏负担。

错误搭配要改掉。烤串时,不要配啤酒、白酒,酒精会抑制尿酸排出;不要搭配油炸小食,如薯条,高油饮食易引

发肥胖,而肥胖会降低尿酸代谢效率。推荐搭配无糖苏打水,可碱化尿液,或鲜榨番茄汁,其富含维生素C,辅助促进尿酸溶解。

控制频率和总量。即使选对食材,也不能频繁吃。建议痛风稳定期(尿酸<360μmol/L)每月不超过1次,每次用餐时间不超过1小时,

避免久坐导致代谢变慢。餐后建议散步20分钟,帮助热量消耗。

阎青特别提醒,痛风患者的饮食核心是“低嘌呤、控热量、促排泄”,只要遵循这一原则,偶尔吃烧烤,既能解嘴馋,也能减少疾病的发作风险。若吃后出现关节不适,要及时就医。

## 掌握急救知识 应对酒精中毒

本报讯(记者 刘涛)

7月23日,北大医院太原医院发布消息,夏季因聚会饮酒导致的急性酒精中毒急诊就诊率较其他季节升高30%。专家提醒,夏季聚餐饮酒要适度,醉酒不仅会造成急性消化道出血、胰腺炎等急症,还可能因呕吐物误吸导致窒息,长期酗酒者更易发展为肝硬化、心脑血管疾病,并增加患多种癌症风险。

酒精中毒是急诊科常见急症,医学上称为“急性酒精中毒”,是指短时间内过量饮酒导致中枢神经系统功能紊乱。当血液酒精浓度超过150毫克/100毫升时,会出现步态不稳、言语含糊;若达到400毫克/100毫升以上,可能引发呼吸抑制甚至死亡。

酒精进入人体后,5分钟即可通过胃黏膜吸收,30分钟血醇浓度达峰值。其毒性作用分三期,即兴奋期,表现为话多、情绪亢奋,此时胃内尚有30%未吸收酒精,及时催吐可降低中毒程度;共济失调期,出现步态不稳、言语混乱,胰腺炎发生率升高8倍;昏迷期,表现为瞳孔散大、呼吸抑制,25%患者并发吸入性肺炎。

如发生酒精中毒,急救四步原则是,第一,立即将患者侧卧,头稍后仰,确保呕吐物顺利排出;第二,清理口腔异物,监测呼吸频率,若呼吸小于8次/分,需紧急气管插管;第三,建立静脉通道,补充葡萄糖纠正低血糖,使用纳洛酮拮抗酒精毒性;第四,体温保护,酒精会扩张血管加速散热,需用保温毯维持核心体温>35℃。如清醒后,每小时要补充500毫升淡盐水,连续监测24小时意识状态。若出现抽搐、持续昏迷或呕血,有可能存在脑水肿、消化道穿孔等严重并发症,要立即就医。

医生提醒,健康成年人每日酒精摄入应小于15克(相当于啤酒450毫升)。

饮酒前,可饮用酸奶保护胃黏膜,避免混饮不同酒类。对社交性饮酒者,严格遵循“日饮酒量小于或等于25克纯酒精”(约啤酒750毫升或红酒250毫升)的标准,且每周至少3天完全禁酒。若发现醉酒者出现瞳孔散大、皮肤湿冷等休克表现,立即拨打120急救电话,黄金抢救时间仅有10分钟。

## 迷恋手机游戏 腱鞘炎找上门

本报讯(记者 李涛)

11岁男孩放假住在爷爷家,一天到晚玩手机游戏,导致右手拇指和食指僵硬疼痛。7月19日,去医院检查,被告知患上了狭窄性腱鞘炎,治疗后症状有所缓解。社区发出提醒,家长应控制孩子玩手机的时长,多参加户外活动。

由于父母在外地工作,浩浩暑假由爷爷照顾。老人觉得放假就应该放松,任由孩子拿着手机玩。每天起床后,除了吃饭,浩浩几乎都在玩手机,作业也不写。最近几天,孩子感觉手指不适,尤其是早晨起来疼

痛更为明显,“像卡住了”般动弹不得。

爷爷腿脚不好,便委托御德苑社区网格员张睿玲带着孩子去趟医院。经过检查,浩浩得了腱鞘炎。医生表示,这是肌腱与腱鞘之间产生的无菌性炎症。手指长期快速、频繁地重复一个动作,时间一长,就很容易出现该情况。而且,如果长时间低头玩手机,颈椎也可能“亮红灯”。

回家后,浩浩将手机交给爷爷保管,合理规划了剩余假期,承诺每天会安排写作业、读书、到户外运动等项目,不虚度时光。



## 古交市举办中医药文化夜市惠民活动

本报讯(记者 刘志刚 通讯员 闫丽娟 文/摄)华灯初上,清风送爽。日前,古交市第二届中医药文化夜市惠民活动在市民广场启动。活动以“弘扬中医文化,服务百姓健康”为宗旨,让中医药文化走出院墙、贴近生活,带来沉浸式健康文化体验。

本届夜市集专业性、惠民性、文化性、趣味性于一体,现场气氛热烈。中医专家坐诊

义诊区,解答健康咨询并提供调养建议;健康宣教区普及养生知识;体质辨识区帮助市民了解自身体质。市民享受免费的心电图、彩超、血糖检测等基础医疗服务。中医药适宜技术体验区人气最旺,市民踊跃体验三伏贴、推拿、拔罐、艾灸等传统疗法。现场氛围浓厚,中药标本与饮片展示吸引市民驻足,“四君子汤”等经典方剂的立体展板

直观呈现配伍智慧,药师讲解药材辨识、功效与真伪鉴别知识。中医特色治疗器具展区陈列有针灸针、火罐等,并配图文说明,展现传统诊疗技艺。互动体验环节,免费赠送的中药香囊深受喜爱,药膳品尝区与养生茶饮区前排起长队,市民品尝养生汤羹、中药酸梅汤、降压饮、减重消脂茶等,体验“药食同源”的养生智慧。

## 丙肝起病较隐匿 早筛早诊早治愈

本报讯(记者 刘涛)今年7月28日是第15个“世界肝炎日”,太原市第三人民医院举行健康义诊宣传活动。7月28日,太原市第三人民医院医务科主任、副主任医师赵娜提醒,肝炎若不及时干预、治疗,可能会发展为肝硬化、肝癌,危及生命。在各种病毒性肝炎中,公众对丙肝的认知度低、自主筛查率不足,诊断和治疗率也较低,公众要引起高度重视,早筛查、早预防、早治愈。

“病毒性肝炎作为我国的重大卫生问题,给国民健康带来巨大危害,同时也为家庭和社会带来巨大的经济负担和精神创伤。”赵娜表示,丙型肝炎是由丙肝病毒引起的一种

肝脏疾病,一旦感染丙肝病毒,就会对肝脏造成持续损伤。

绝大多数丙肝患者在感染前期没有任何临床症状,不易被发现。有资料显示,55%至85%的患者会进展为慢性丙肝,如未经治疗,10%至15%的人在感染后20年左右发展为肝硬化、肝衰竭或肝癌,因此,丙肝也被称为“沉默的杀手”。

丙肝病毒主要通过血液、性接触、母婴三种途径传播,其中,血液传播是丙肝最主要的传播途径。血液传播包括共用注射器吸毒,输入未经严格检测的血液或血制品,使用非一次性注射器和针头,未经严格消毒的牙科器械、内镜、侵入性诊疗操作,以及针刺、

纹身、扎耳孔、共用牙刷或剃须刀等。

“丙肝是可治愈的,丙肝防控需要社会各界的共同参与。”赵娜说,丙肝由于前期没有任何症状,起病隐匿性强,发病进展缓慢,不易被发现,所以,公众要高度重视,早筛、早诊、早治是关键。建议正常人群每年进行一次丙肝筛查,目前我市各社区卫生服务机构都开展丙肝免费筛查服务,指尖采血,一分钟出结果,很便捷。如被确诊为丙肝,要积极配合治疗,这样可控制病情发展,尽早治愈。若置之不理,一旦出现腹胀、乏力、水肿、皮肤泛黄等症状,就已发展到肝病中晚期。