

# 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。

调味料要做减法。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。



中医药文化夜市惠民活动现场。

## 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。

## 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量应小于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。