

全程科学管理 打破痛风误区

【专家介绍】张丽伟 重庆市人民医院中西医结合诊疗中心风湿免疫科副主任医师

随着现代生活水平的提高和人们生活方式的改变，我国高尿酸血症及痛风的患病率逐年攀升。数据显示，我国成人高尿酸血症患病率已达13.3%，痛风患者超过1700万人，且发病年龄呈显著年轻化趋势。近日，记者采访了重庆市人民医院中西医结合诊疗中心风湿免疫科副主任医师张丽伟，请她为大家科普痛风知识，剖析治疗中常见误区，帮助患者建立科学认知，走出治疗困境。

痛风是由于嘌呤代谢紊乱或尿酸排泄减少，导致单钠尿酸盐(MSU)晶体在关节、软组织或肾脏沉积引发的疾病。它是代谢综合征的重要成员，不仅表现为突发的关节红肿热痛，更常与高血压、糖尿病、高血脂等“共病”。长期高尿酸血症还会损伤肾脏，增加心脑血管疾病风险。“男性，合并肥胖、长期高嘌呤饮食或酗酒、有家族史，或服用治疗甲减、利尿药物者均是高危人群，需重点关注。”张丽伟介绍。

血液中尿酸达到一定值、生成排泄平衡被打破就会在体内沉积产生危害。从病程分期来看，不同阶段痛风症状迥异。如无症状高尿酸血症期，一般无明显不适，血尿酸大于420微摩尔/升，已有晶体沉积风险；急性发作期，夜间会突发单关节剧痛(如第一跖趾关节)、红肿热痛，12小时达峰，首次发作多为远端单关节，饮酒、暴食、受凉为常见诱因；发作间歇期，症状完全缓解或残留患处麻木不适、皮肤色素沉着等，间隔时间不定，未治疗者1到2年内复发率超60%；慢性痛风石病期，典型表现为皮下痛风石(耳廓、关节周围)、关节畸形、功能障碍，尿酸持续大于540微摩尔/升者，10年内痛风石发生率超50%。

张丽伟提醒，痛风是仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病，“它不是一个病，而是一串病。”痛风若出现并发症，全身多个系统都可能被“牵连”。如肾脏损害，尿酸盐结晶沉积在肾脏，10%到25%的患者合并尿酸性肾结石，继发炎症反应和纤维化，可能发展为慢性尿酸盐肾病、肾功能不全，甚

至尿毒症。尿酸盐结晶在血管引发炎症，可能造成血管内皮损伤，增加高血压、冠心病、脑梗等风险。同时尿酸盐诱发的慢性炎症可以刺激胰岛抵抗，增加糖尿病等风险。

如何进行科学防治？张丽伟认为，从生活方式到药物干预，全程管理是关键。其中，非药物治疗要注意饮食调整，如限高嘌呤、控酒限糖；生活方式干预，如控制体重、适度运动、饮水充足；药物治疗则要分阶段、个性化选择。急性期治疗要把握快速抗炎镇痛，缓解期平稳降尿酸。



痛风的六大常见误区

误区一：关节痛+高尿酸血症=痛风

真相：诊断需专科医生综合评估，避免误诊漏诊。仅10%至20%的高尿酸血症患者会发展为痛风，而30%的痛风患者急性发作时血尿酸可能正常。是否是“痛风”需专业医生结合症状、实验室检查及影像学，如关节超声显示“双轨征”或病理发现尿酸盐结晶等进行综合判断。

误区二：管住嘴就能根治痛风

真相：饮食控制仅是辅助，药物治疗是核心。严格低嘌呤饮食仅能降低约20%尿酸，而人体70%以上的尿酸由内源性代谢产生。对于尿酸大于480微摩尔/升的患者，单纯忌口难以达标，必须联合降尿酸药物。对此，张丽伟给出了膳食建议，如限制酒精、海鲜、动物内脏及高果糖饮料，增加低脂乳制品、新鲜蔬菜摄入，每天坚持饮用2000至3000毫升白开水。需注意，过度节食可能引发酮症，反而升高尿酸。

误区三：关节不痛=病好了

真相：缓解期达标治疗才是根治关键。痛风急性发作时，消炎止痛仅为“治标”，而缓解期持续降尿酸才能“治本”。研究证实，血尿酸达标(无痛风石小于360微摩尔/升，有痛风石小于300微摩尔/升)维持1年以上可显著改善

“尿酸持续达标是关键，我们治疗的目的不仅仅是急性期快速止痛，更要关注怎样让痛风以后少发作或不发作，减少对多脏器靶器官的损害。”张丽伟表示。

“痛风治疗本身不难，难在患者依从性不足，误区多，因自行停药、未定期监测尿酸而复发，甚至进展为慢性痛风或肾损伤。”因此，张丽伟提醒，患者需摒弃错误观念，坚持“急性期快速抗炎镇痛+缓解期降尿酸持续达标”的全程管理，定期监测指标并与医生保持沟通。(记者 陈元洪)

痛风发作频率并缩小痛风石。建议缓解期规范降尿酸，使尿酸达到目标值并长期维持，治疗坚持2至3年或更长，就像灭火后必须彻底清理火种。

误区四：尿酸降得越快越好

真相：平稳降尿酸，避免“过山车”波动。因为尿酸骤降可能导致结晶脱落，引发转移性痛风。规范治疗要求用药从小剂量开始，初始降幅不超过60微摩尔/升/月，并辅以小剂量秋水仙碱或非甾体抗炎药预防炎症反应。

误区五：偏方秘方能根治

真相：正规途径用药，警惕虚假宣传。中药可辅助调理体质(如湿热型体质用四妙丸，痰瘀互结型适用桃红四物汤)，但需在专业中医师指导下进行；某些偏方秘方可能含马兜铃酸等肾毒性成分或不知剂量的皮质醇激素，可能副反应较大对身体不利。

误区六：服用痛风药物会致肝肾损伤，不敢吃

真相：合理用药风险可控，拒药危害更大。部分患者担心治疗药物(如秋水仙碱、非布司他、苯溴马隆)的肝肾毒性而拒绝服药。实际上，临床用药前医生会评估肝肾功能，并定期监测相关指标；初始治疗每3至6个月复查肝肾功能；对于已有肝肾疾病者，医生会调整剂量或更换方案，确保治疗安全。专业医生开具的规范剂量药物相关肝损伤发生率很小，而长期高尿酸导致的肾损害风险远高于此。

警惕脊柱健康危机

【专家介绍】莫世祥 重庆市人民医院中西医结合诊疗中心副主任中医师

脊柱，堪称人体的“智能大厦”，26块椎骨构成精密的力学结构，内含脊髓这条“信息高速公路”。脊柱在人体中起到至关重要的纽带作用，它是运转人体一切生理活动的核心部件，是构架人体四肢百骸的基础轴心。

“在我们的生活中，一些看似毫无关联的病症，背后却可能隐藏着同一个‘元凶’——脊柱健康危机。”近日，重庆市人民医院中西医结合诊疗中心副主任中医师莫世祥向记者分享了他接触的病例：32岁的李女士因工作需要，每天伏案超10小时，最近她频繁出现心悸、头晕的症状。通过心脏检查并未发现异常，然而脊柱检查却发现，脊柱曲度变化、局部压痛、小关节紊乱，考虑脊源性病因。

“在专业医学领域，这种源自脊柱或脊柱结构组织的疼痛，被称为脊源性疼痛。”莫世祥介绍，当脊柱区周围软组织受损伤或发生退行性改变，会造成脊柱失稳，在一定诱因作用下，会出现椎间关节移位、脊柱变形、椎间盘改变、韧带钙化或骨质增生等情况。这些变化会直接或间接刺激、压迫脊神经根、椎动(静)脉、脊髓，以及交感和副交感神经等而产生疼痛。

脊源性疼痛并不少见，世界卫生组织数据

显示，全球约80%的成年人正在经历脊柱相关疾病；在我国，颈椎病患者已突破2亿人，腰椎间盘突出突出发病率达15.2%。

脊柱源性疼痛有三大高危群体：

低头族：颈椎病呈现明显的年轻化趋势，20至35岁患者占比已提升至37%。

重劳力者：建筑工人等群体，腰椎退变比常人早10至15年。

青少年：脊柱侧弯已成为青少年的第三大健康杀手，发病率达2%至4%。

当脊柱功能失常时，不仅可引起肢体疼痛、麻木或运动障碍，还可能引发呼吸、消化、循环、神经、内分泌、五官等方面的病症。当身体发出以下信号时，可能是脊柱在向你呼救：

颈椎危机：转头时出现弹响、视物模糊、心慌胸闷(这种情况易误诊为心脏病)。

胸椎警报：背部疼痛、呼吸不畅、胃肠功能紊乱。

腰椎求救：坐骨神经痛、间歇性跛行、足部肌力下降。

在莫世祥看来，预防脊源性疼痛比治疗更为重要。保持良好的体态、科学的运动、规律的生活、合理的饮食、良好的心理状态，是保护脊柱、预防脊源性疼痛的基础。他建议，办公族要牢记“三个直角”，即时、膝、髋关节保持90度；睡眠时选择硬度适中的床垫，侧卧时枕头高度等于单侧肩



宽，仰卧时颈部要有支撑，避免“葛优瘫”“二郎腿”等不良姿势。同时也要坚持科学运动，日常可每静坐1小时起身活动3到5分钟；搬重物时注意保持脊柱中立，采用下蹲姿势，起身要慢。而当BMI指数超过24时，腰椎负荷会增加30%，所以控制体重也十分重要。

莫世祥表示，除了日常预防，脊柱源性疼痛通过针灸、小针刀、正骨推拿、牵引、物理治疗等保守治疗方式，80%患者可以缓解疼痛。当保守治疗无效或根据症状体征、影像学检查后适合的情况下，也可在医生详细诊断后进行手术治疗。

(记者 程卓)

【专家介绍】肖玉娟 重庆市中医院皮肤科副主任医师

湿疹，是一种常见的皮肤疾病。有的湿疹患者会感受到瘙痒难耐，影响日常生活。如何远离湿疹困扰，日前，记者采访了重庆市中医院皮肤科副主任医师肖玉娟。

特应性皮炎是湿疹的“主角”

“湿疹是一大会让人皮肤发炎、痒得难受、反反复复的皮肤病。”肖玉娟介绍，湿疹有急性期、亚急性期、慢性期三种。

急性期的湿疹如暴雨洪水，来势凶猛，症状包括皮肤发红、起小水泡、流水、破皮；亚急性期的湿疹如洪水退去，症状包括起红疙瘩、结痂、掉皮屑；慢性期的湿疹如处在干旱期，症状包括皮肤增厚、变硬、粗糙、颜色改变(像苔藓)。不管出于哪种状态，都会让人感到奇痒无比。

“特应性皮炎是湿疹的主角。”肖玉娟说，现在皮肤科医生提到的“湿疹”，主要是指这种最常见、最顽固的特应性皮炎。特应性皮炎不仅是皮肤问题，更是全身性的系统问题。它是慢性、复发性、炎症性皮肤病，与过敏体质密切相关，目前患者极多。以下提到的湿疹，便是特应性皮炎。

引发湿疹的三大“元凶”

湿疹为何会发生？肖玉娟介绍：“目前科学家还没完全搞清楚湿疹的所有秘密，但发现主要有以下三大‘元凶’。”

第一“元凶”为家族遗传。(祖)父母等亲属有过敏疾病如哮喘、鼻炎、湿疹，患特应性皮炎的风险就很高，导致天生皮肤屏障较弱，免疫系统易失衡。

第二“元凶”为免疫系统“内讧”。体内负责免疫平衡的“保安队”如辅助性T细胞2过度活跃，与其他免疫细胞打架，会导致产生“误伤自己”的抗体，引发瘙痒和炎症。

第三“元凶”为皮肤“保护墙”塌了。角质细胞像砖，细胞间脂质像水泥，健康的皮肤像坚固的砖墙。如果砖墙天生或后天受损，皮肤就会变干、锁不住水、变得粗糙，导致花粉、尘螨等过敏原和细菌更容易侵入皮肤，从而引起湿疹反复发生。“环境、生活方式等可以称之为‘帮凶’，会让湿疹更加严重。”肖玉娟说，这些“帮凶”包括过于干燥或潮湿、太冷或太热的空间环境，以及尘螨、花粉、宠物毛屑、细菌、过度清洁、高糖高脂饮食、二手烟等。

因此，婴幼儿、过敏体质及有过敏家族史、皮肤干燥敏感、长期精神压力大、特定职业如长期接触水或化学物质、生活习惯不良等人更容易患上湿疹。

湿疹难以根治

湿疹能自愈吗？“如果不积极治疗，或是因担心药物会产生副作用而放弃治疗，这是错误的。”肖玉娟提醒，湿疹可能是“过敏列车”的第一站，部分患者在湿疹消退后，会进入“过敏进程”的下一站，如哮喘、过敏性鼻炎等。因此，早期积极干预和治疗湿疹十分重要。如果在成人期才首次发病的湿疹，通常恢复的过程更缓慢，自愈可能性更小。

湿疹应该如何治疗？“正规治疗能很好地控制湿疹，让人过上正常生活，但确实难以根治。”肖玉娟介绍，要根据病情严重程度逐步采用不同的治疗方法。如果湿疹程度是轻度，建议做到天天保湿，短期止痒消疹需根据部位和情况来选择药膏。药膏分为含激素和不含激素。含激素的药膏在症状消除后要逐渐减量至停止，不能长期大面积使用。为了防止湿疹复发，在症状消失后也要坚持用不含激素的药膏每周涂抹两次以维稳。如果湿疹程度是中度，同样需要“保湿+药膏”快速控制，坚持用不含激素的药膏以维稳。如果是小孩患大面积湿疹，可以试试湿敷包裹。如果湿疹程度是重度，建议及时就医。

这样科学防治湿疹

肖玉娟提醒，可以通过以下方式科学防治湿疹：

坚持皮肤护理：洗澡水温适宜保持在32至37摄氏度，洗澡时间5至10分钟，建议选择温和、弱酸性的沐浴露；洗完澡3分钟内全身涂保湿霜，以便修复皮肤“保护层”，锁水防干；在冬天，要选择更加湿润的保湿霜。

保持愉快的心情：心情好，皮肤会跟着好。对于湿疹患者，家人要多关心鼓励，帮助患者放松心情，积极治疗。

穿着舒服：选择宽松、透气、纯棉的衣物，尽量避免化纤材质的衣物，以及毛衣、金属饰品等容易刺激皮肤的东西直接接触皮肤。

科学饮食：除非医生明确确认某种食物是过敏原，否则不要盲目忌口。

保持环境清爽干净：勤打扫，减少尘螨、宠物毛屑、花粉，保持适宜温度(18-22摄氏度)，避免太干、太热。

出门活动要注意：坚持运动，但避免剧烈运动；做好防晒；少去灰尘大、动物多、花粉密集的地方。

(记者 程颖)

娃儿摔伤怕留疤？这样做恢复得更好

【专家介绍】孙刚 重庆大学附属沙坪坝医院医疗美容科主任、副主任医师

孩子活泼好动，在“探索世界”中摔个跤、碰个壁都是常有的事。近日，重庆大学附属沙坪坝医院医疗美容科接诊了一名2岁多意外受伤的小朋友。原来，小家伙在游乐园玩得太嗨，一不小心摔倒撞到了硬东西，导致右侧面部皮肤开裂，还有一块皮破损较严重。

该院医疗美容科主任、副主任医师孙刚介绍，当时，急诊科医生紧急为孩子进行了清创和加压包扎。“但因为伤口在上眼睑，家长担心普通缝合会留下明显疤痕，影响孩子颜值；皮肤缺损还可能造成孩子闭眼困难，导致角膜炎。”综合考虑后，他们选择为孩子进行美容缝合。

“家长与其担心小孩摔伤留疤，不如学会做好急救措施。”孙刚建议，日常磕碰伤如果有活动性出血，首先应该先止血，可以用纱布或毛巾等物品压迫伤口止血。如果伤口不深也不大，仅有表皮擦伤，可以用清水或者生理盐水清洗伤口，去除污垢及异物，用碘伏消毒，再涂外用消炎药膏，贴上创可贴或用无菌纱布包扎好。但如果伤口又大又深出现真皮损伤，或是伤口上沾有沙粒、污物无法自行清洗掉，或受伤部位肿胀、疼痛严重、血流不止，特别是伤口在脸部等重要位置，则建议用无菌纱布包扎止血后，及时前往医院清创缝合处理。

医院清创缝合可分为普通缝合和美容缝合。两者有什么区别？孙刚介绍，普通缝合是单层一次性缝合，方法比较单一，不考虑皮肤纹理方向。而美容缝合则是按照组织层次分层精细缝合，在缝合过程中会尽量保持真皮浅层和表皮层没有任何张力，避免疤痕的产生，且缝合时还会考虑皮纹方向，采用更细的缝线，让伤口更平整、美观。

孙刚表示，对于伤者而言，不管选择哪种缝合方式，都要做好缝合后的恢复工作。具体包括以下几方面：保持伤口清洁、干燥，避免用手触碰伤口，拆线后24小时才能碰水。伤口部位在愈合过程中应严格防晒，避免阳光直射，以防止色素沉着。忌辛辣刺激性食物、海鲜等，禁烟酒，可食用低脂肪高蛋白食物促进伤口愈合。

此外，孙刚还特别提醒，6至8小时内是摔伤后的最佳缝合时间，最长不超过24小时，而且要及时接种破伤风疫苗或破伤风免疫球蛋白，才能有效预防破伤风杆菌的潜在风险。孙刚告诫大家，面对突如其来的外伤，保持冷静至关重要，越早处理，伤口的恢复效果越好。

(记者 陈元洪)

夏日“冰雪热”

进入暑期，不少冰雪爱好者来到室内滑雪场、滑冰场，在炎炎夏日里体验冰雪运动带来的乐趣。图为近日，九龙坡区万象城冰纷万象滑冰场，小朋友在学习冰球。

孙凯芳 摄

