

H 关注世界痛风日

我国高尿酸血症患者近一点七亿，年轻化趋势严峻

4月20日是“世界痛风日”，据统计，目前我国高尿酸血症患者接近1.7亿，发病率达到了13.3%，且持续上升，已成为继高血压、高血糖、高血脂后的“第四高”。同时，我国痛风病人也已超过了7800万。但是，很多患者往往缺乏常识，不够重视，未及时治疗，最终后悔莫及。

了解痛风的危害和防范措施已经成为每一个患者和家人的必修课。海南省人民医院风湿免疫科举办“4·20”痛风日义诊活动，为广大病友答疑解惑。



■本报记者 侯赛 通讯员 冯琼

关注“兜医圈儿”微信公众号
获取更多权威健康资讯

尿酸高带来的并发症



孩子牙齿上的黑色素能去掉吗？

很多宝爸宝妈们都很困惑，为什么自家孩子的牙齿表面总是有许多黑褐色的小斑点，说是蛀牙也不像，抠也抠不掉，刷也刷不掉。

其实，小朋友牙齿上这些黑色的东西其实是“色素”。儿童一般在2-6岁，牙齿就会开始有大量的软垢和色素。如果放任不管，就会发展成为龋齿威胁孩子的口腔健康。

孩子牙齿表面并不是光滑的，食物的残渣、色素在牙齿不光滑的凹槽处极易沉积，常规刷牙并不能清洗干净这些残渣色素，长此以往，牙齿上就会产生这些黑色（黄色）斑点，残留黑色素。

是什么导致了色素沉积的产生？

主要是饮食结构，频繁进食含色素食物或饮料导致的，食物色素、糖分和牙齿的接触时间越长，越容易造成色素沉积。孩子们对

蛋糕、糖果、饮料等甜食不加节制，刷牙不规范，口腔清洁马虎，就会极易导致色素沉积、产生软垢残渣。

如何去掉或避免这些黑色素呢？

①儿童洗牙：2-6岁的儿童很少有牙结石，只是软垢和色素较多，与成人洁牙的方式不同，牙医会用非常柔和的低速毛刷或抛光等方式去除，并建议家长给孩子使用牙线清洁牙缝，预防邻面龋的发生。

②窝沟封闭、儿童涂氟：是预防龋齿的有效手段，同时防止黑色素的过度沉积产生龋齿。

对于孩子的牙齿健康，建议宝爸宝妈定期带孩子进行口腔检查，做到早预防早治疗就可以做到防患未然。现代医学技术更加人性化，看牙也没有想象中那么可怕，孩子可以在轻松舒适的过程中完成诊疗。

护肤品，多涂一层更安心？

■本报记者 侯赛

注重护肤的人，每天涂在脸上的护肤品，可能多到让人不可思议：面膜、爽肤水、精华、乳液、面霜……好像多涂一层就多一份安全感。这种“叠罗汉”式的保养方式，看似是对肌肤的全面呵护，却会让肌肤不堪重负。护肤到底需不需要这样大费周折？本期健康周刊，特邀海南省皮肤病医院（海南省第五人民医院）皮肤外科主任吴伟伟，带你了解护肤的真相。

“护肤肯定是要的，但‘叠罗汉’式的护肤并不可取。”吴伟伟说，可以把皮肤想象成一个容器，即使再大的容器，也不可能无限制地容纳各种护肤品。护肤品能够产生多大效果很大程度还是取决于皮肤是否能够吸收，吸收多少。其实，护肤总结起来需要关注两个主要问题，一个是保湿，一个是防晒。

保湿的概念并不是很多人认为的补充水分越多越好，而是让皮肤有健康的水油平衡。有明星在网上经常发布自己天天敷面膜，一敷就是一整夜，这样敷面膜到底好不好？吴伟伟表示，面膜不建议天天敷，一周敷两三次为宜。敷面膜时每次敷

时间建议不超过20分钟，如时间过长，皮肤容易出现“过度水合”状态。就像我们洗衣服时，手在水里面浸泡时间久了，可能会出现浸渍发白、皱纹、脱皮现象。有的人刚开始这么敷可能觉得皮肤变得嫩滑透亮，但是时间久了，皮肤反而状态变差。

海南阳光直射强度大，中长波的紫外线会让皮肤出现老化现象，表现为皮肤粗糙，增厚，松弛，深而粗的皱纹，局部有过度的色素沉着或毛细管扩张，甚至有可能会出现良性或恶性肿瘤（如日光角化病、鳞状细胞皮肤癌、恶性黑素瘤等）。因此，在防晒产品的选择上尤其重要。那么如何选择防晒霜呢？吴伟伟表示，防晒产品分为物理防晒霜和化学防晒霜。物理防晒霜通过反射、散射紫外线发挥作用，常见成分是氧化锌、二氧化钛，其优点是稳定、安全，防护能力强，防护紫外线范围广，但是缺点可能是比较厚重，有可能堵塞毛孔，不太适合油性皮肤的人。化学防晒霜通过吸收紫外线发挥作用，常见成分有二苯酮、水杨酸乙基己酯等，优点是颜色自然、容易涂开，缺点是防护能力弱，防护紫外线范围小，不稳定，可能产生刺激性或过敏等副作用。

护肤品是不是越贵越好呢？吴伟伟说，最贵的产品不一定适合你，特别是敏感皮肤的人。如果是敏感皮肤的人，推荐使用医学护肤品。因为大部分医学护肤品都没有添加香精、色素、酒精等，并且很多产品都是无菌的，相对于常规产品，导致过敏的几率更低，对敏感肌也更友好。

H 健康养生 科学治病

海南首例骨髓瘤“DVD方案”成功实施

海南省肿瘤医院血液内科专家在全省率先采用“DVD方案”治疗晚期多发性骨髓瘤，让病情危重的患者王女士转危为安。“感谢省肿瘤医院的专家，让我母亲重获新生。”4月19日，王女士的家人定制了3面锦旗，专程到医院向血液内科医护人员表达感激之情。

女子突发恶疾 转移多地求医无望

去年5月，家住海南澄迈，61岁的王女士，因胸闷乏力在其他医院就诊，经过系列检查，最终确诊为晚期多发性骨髓瘤。

多发性骨髓瘤是起源于骨髓的浆细胞恶性肿瘤，发病率居血液系统疾病第二位，多发于老年人，治疗效果差。

多发性骨髓瘤对人体脏器的破坏力极强，易侵犯心肾引起功能衰竭、肺部感染等重疾。确诊后，王女士的身体每况愈下，出现多种并发症，需要靠血液透析维持生命。

因当地医院现有的药物及治疗手段有限，王女士决定赴省外广州大医院求医。然而，现实却给王女士和家人当头一棒，医生表示：病程太晚，已经导致心、肾、肺等多脏器衰竭，危险因素多，治疗风险大，建议回到当地医院做姑息治疗。

但王女士的儿子，决定为母亲继续寻求生机，在其他医院专家推荐下，他们找到了全国知名的血液病专家、海南省肿瘤医院血液科主任姚红霞。

因心肾功能衰竭和肺部感染，入院时，王女士病情十分危重，直接住进了重症ICU病房。

姚红霞和该院ICU主任李冀，为王女士制订了综合治疗方案，待病情平稳、身体机能恢复后，再进行针对骨髓瘤的治疗。

实施创新治疗方案 患者获得“第二次生命”

“患者的病情非常棘手，按现有常规‘VRD方案治疗’方法可能会加重肾功能损害，治疗效果不佳，且患者的病情危急，容不得耽误。”拥有30多年血液疾病临床治疗经验的姚红霞，立即为王女士启动了海内外“朋友圈”，通过自己在国内外求学交流时结识的同行，探求新的治疗方法。最终综合国际前沿的专业治疗建议，并征得王女士本人和家人同意后，决定采用当前国际上新的“DVD方案”。

姚红霞介绍，“DVD方案”是在传统治疗方案基础上加了一种新的单克隆抗体联合用药，对骨髓瘤细胞实施精准、双重打击，快速起效。“联合用药不仅能更全面地消灭肿瘤细胞、控制病情进展，还能帮助已经受损的心、肾功能尽快恢复，具有安全性高、疗效快等优点。”姚红霞表示。

多药联用，精准施治，让王女士的病情快速出现转机，心衰得到了纠正，用药治疗一个月后，复查发现，王女士身体多项指标均有好转，精神状态向好，不适的症状也在逐步改善。

王女士病情稳定后，姚红霞及团队又多次邀请呼吸内科、肾内科、心内科，中西医结合科等多学科专家会诊，帮助她尽快恢复各项身体机能。

目前，王女士病情完全得到控制，只需每月回医院复查和进行必要的巩固治疗即可。

（文/陈琳 李莲乔）

全省基本公共卫生服务项目培训班在海口举办

本报讯（记者马珂）4月20日，全省基本公共卫生服务项目培训班在海口举办，旨在提升我省基本公共卫生服务质量，同时落实党史学习教育部署要求，扎实开展“我为群众办实事”活动——做实做优老年人健康管理项目。

培训班首先对2021年基层卫生健康重点工作做了重点解读，并对做好年度工作提出具体要求，强调要以超常规的手段和敢于创新的干劲加快推进基层卫生健康工作落实，确保如期完成2021年省委经济工作会议提出的“力争到2022年乡村医疗服务水平全国领先”的目标要求。

专家们就《家庭医生签约服务在社区老年管理中的作用》《老年人健康管理项目的组织与实施》《高血压与糖尿病患者健康管理项目的组织与实施》等内容开展了专题授课。培训班还对基层信息系统（基本公卫、基层医疗）监管平台、海南居民健康APP的操作使用进行了培训。

各市县卫生健康委分管副主任、基层（科）股负责人、各乡镇中心卫生院及社区卫生服务中心主要负责人共计240余人参加培训。