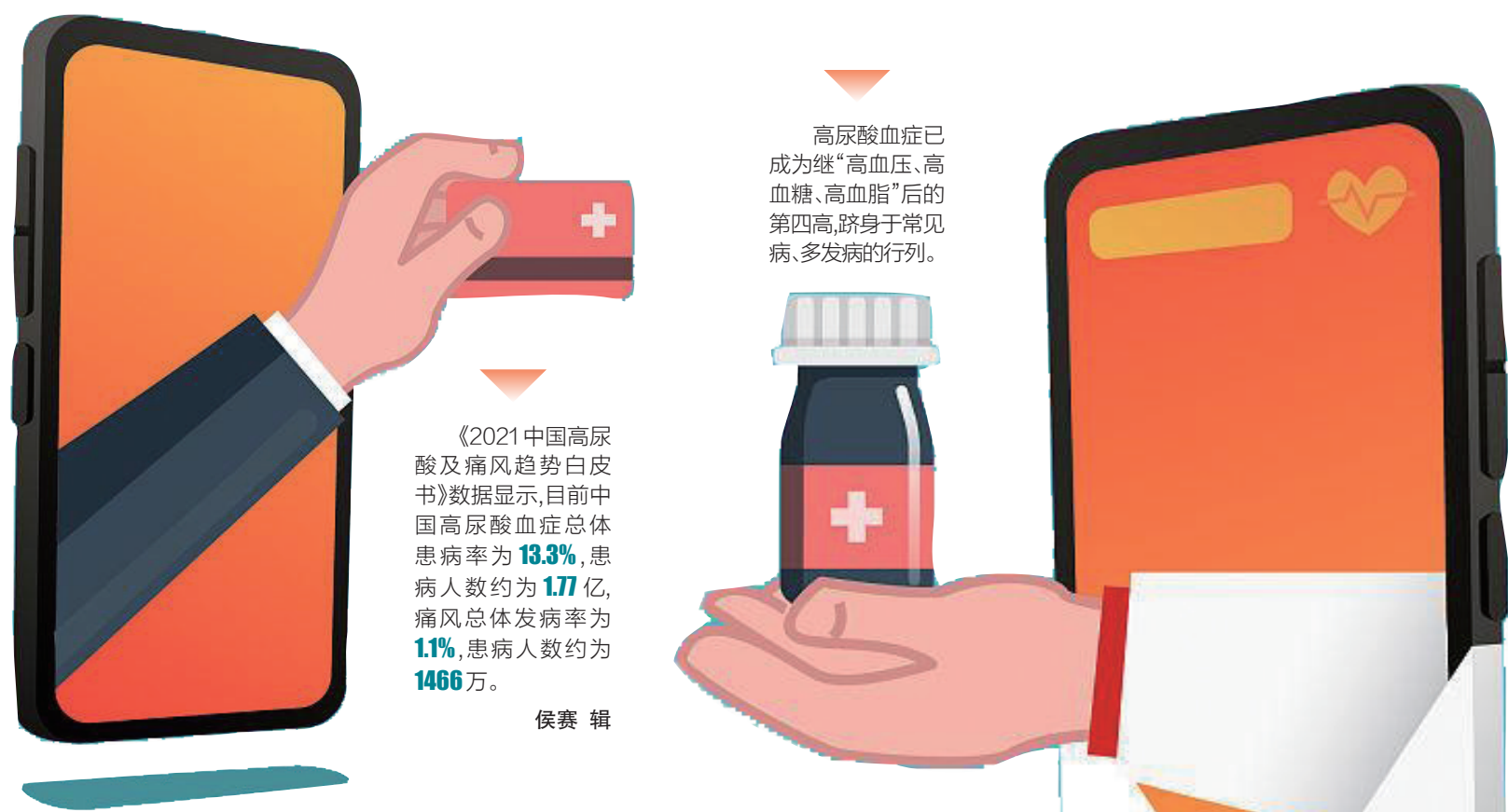


关注世界高尿酸血症日



高尿酸血症已成为继“高血压、高血糖、高血脂”后的第四高、跻身于常见病、多发病的行列。

《2021中国高尿酸及痛风趋势白皮书》数据显示,目前中国高尿酸血症总体患病率为13.3%,患病人数约为1.77亿,痛风总体发病率为1.1%,患病人数约为1466万。

侯赛 辑

■ 本报记者 曾毓慧 通讯员 冯琼

近期,天气渐热,不少市民开启冰镇啤酒消暑模式,与之伴随的是医院门诊中痛风急性发作患者明显增多。痛风发作让人疼痛难以忍受,其与高尿酸血症直接相关。而在如今火热的短视频平台上,不时可见主播及商家力推“根治痛风”“降尿酸”的神药。

今年4月20日是“世界高尿酸血症日”,医学专家指出,近年来高尿酸血症和痛风患病率呈逐年上升趋势,这与饮酒、高嘌呤食物摄入过量,以及长期久坐等生活方式相关。医生们也提醒广大患者,要遵医嘱按时服药,努力将血尿酸水平控制在合理范围内,即可明显减少痛风发作频率。

治痛风有「神药」?

别被直播热卖带节奏

进补不当导致老毛病复发

“总觉得年纪大了,春季要多吃点温补的,这阵子在家里时常炖点肉骨汤,以为这样能多补钙、暖胃。”近日,年过六旬的海口患者李老伯感觉已“消停”一阵子的左足第一跖趾关节和踝关节痛风的毛病又发作了。

闲暇之时,李老伯刷手机短视频时看到,好几个平台的主播都在卖力推介好几款降尿酸产品,内容大多为“这是保健品,身体吸收快,能让痛风不复发”“无毒副作用,可替代服药功效”等,难免让李老伯有点心动。好在他没有立马下单,而是到医院复诊时询问了医生。

医生表示,即使是使用很好的药物规范治疗,都不一定能把大块儿的痛风石溶掉。用食品溶掉日积月累的痛风石,达到不做手术的目的是不太现实的。血尿酸为什么升高,从理论上讲这些问题还没有完全解决,单纯用这些食品完全替代药物是不行的。

“饮食不当、内源性嘌呤产生过多、尿酸排泄障碍等因素,都会引起高尿酸血症,约1/3的患者可进展为痛风。”海南省人民医院内分泌科副主任医师林璐介绍,尿酸是人体嘌呤分解代谢的终产物,主要由细胞代谢分解的核酸与其他嘌呤类化合物,以及食物中的嘌呤经酶的作用分解而产生。基于体液中尿酸盐溶解的饱和浓度,目前将血尿酸水平>420umol/L(7mg/dl)定义为高尿酸血症。她分析说,海南当地居民偏爱食用动物内脏、肉骨以及贝壳类的海鲜等,这些食物均富含嘌呤,过多食用容易引起体内尿酸水平升高,进而发展为痛风。

须遵医嘱长期服药

人体内尿酸水平居高不下,可不止引发痛风这么简单。

高尿酸血症和痛风是一种慢性、全身性疾病,它会悄悄地损害人体多个重要器官,可导致尿酸性肾病、尿路结石、慢性肾功能不全、关节骨破坏等。

当前降尿酸药物主要分为促进尿酸排泄类药物(如苯溴马隆、丙磺舒)与抑制尿酸生成类药物(别嘌醇、非布司他等),降尿酸药物的选择需个体化。单药足量、足疗程治疗,血尿酸水平仍未能达标的患者,可考虑联合应用两种不同作用机制的降尿酸药物。

很多患者之所以更青睐于保健品、食品,原因在于心存疑虑:长期服药固然可以缓解病情,但是否会产生依赖性,是否会引起肝肾等脏器功能损害?

林璐指出,首先群众普遍印象中的药物依赖性,和临床上所说的药物成瘾不是一回事,医学上定义的“药物成瘾”是一种精神和行为障碍疾病,是指对某种物质的使用有主观强烈的渴求感,行为难以控制,即使已经有不良反应出现依旧难以控制而继续使用。目前临床上常用的降尿酸药物是不具有成瘾性的。其次长期的高尿酸血症和痛风反复发作,尿酸盐会沉积在泌尿系统,导致肾脏功能损害,而控制血尿酸水平的目的之一就是预防上述并发症的发生。在降尿酸治疗的药物选择和疗程上,医生会遵循相应的临床诊疗规范,定期让患者复查,确保安全用药,及时调整治疗方案。

与我们身边常见的“三高”慢性病(高血脂、高血糖与高血压)类似,高尿酸血症和痛风的治疗重在管理,维持血尿酸水平长期达标是首要原则。既然需要长期管理,当今短视频平台所推销的宣称可以“治愈、断根”的降尿酸食品、保健品是否可靠,答案自然明了。

规避误区 医养结合

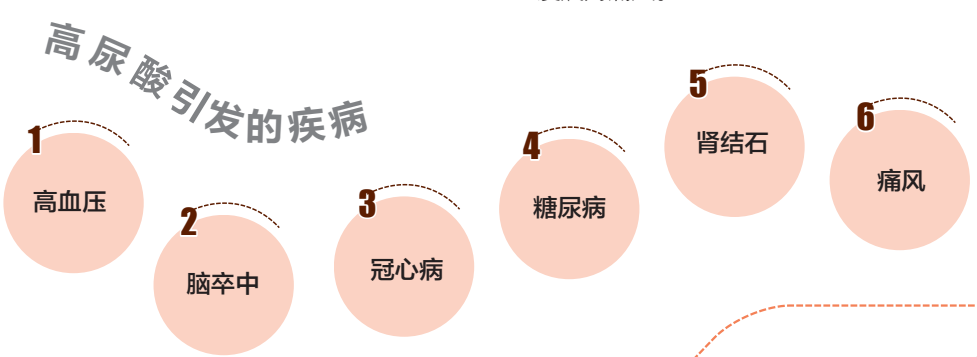
很多医生建议,患者对海鲜及动物内脏等高嘌呤食物“忌口”,但并不意味着高尿酸患者不能食用肉类食品。

国内医学专家支招说,患者在食用肉类食品时,提倡采用蒸、煮等清淡营养的烹饪方式,尽量不喝“高汤”。而熏制、腌制、油炸的肉类,其嘌呤、盐分含量高,高尿酸血症与痛风人群不宜食用。除此,患者要注意饮食用水充足的水分促进尿酸排泄,每天建议2000ml~3000ml。

“只要是合法合格的产品,作为功能性保健品,患者可以适当食用,但用保健品替代正规药物服用的做法不可取。”林璐建议,患者要限制酒精及高嘌呤食物的摄入,控制体重、规律运动,再通过降尿酸药物治疗,将血尿酸水平长期控制在目标范围内,从而避免或减少痛风发作频率。据悉,林璐自2023年8月担任海南省人民医院白沙分院副院长以来,积极组织省县医疗专家到基层开展义诊宣教活动,发现部分基层患者经正规治疗尿酸数值控制达标后,会自行停用降尿酸药物,导致痛风症状复发。慢性病有一定的可逆性,患者应建立高尿酸血症与痛风需长期乃至终身治疗的概念。

时下又迎来海南水果旺季,林璐介绍,通常来说,高尿酸血症患者对水果没有禁忌,由于大多水果富含膳食纤维以及人体必需的维生素和矿物质等,可以适当吃苹果、芒果、梨、柑橘、猕猴桃、蓝莓等,但要提醒的是,最好“吃鲜果”,不宜鲜榨,因为在榨汁过程中会丢失一些不溶于水的膳食纤维、钾、钙等营养物质。

文字/侯赛 本版制图/许丽



医线聚焦

呵护伤不起的「玻璃人」

■ 本报记者 曾毓慧

血友病——出血而不自知

轻微擦伤,或是磕破了点皮,哪怕只是一道微小的伤口,都有可能让这个“小众”群体血流不止,甚至致残或危及生命。

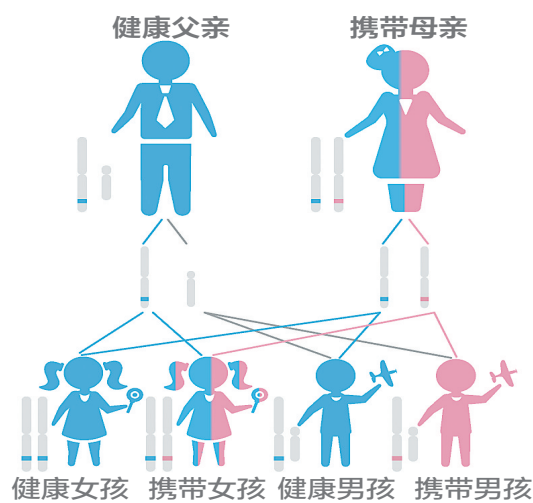
之所以这么脆弱,缘于他们患有一种名叫血友病的先天性遗传疾病,会终生伴有凝血功能障碍。2024年4月17日是第36个“世界血友病日”,海南血液病医疗专家介绍,目前海南血友病患者200人以上,随着当前诊治水平不断提升,患者只要做好日常预防并配合治疗,基本也能像正常人一样生活与工作。

怎么治? 及时补充凝血因子

“90后”小伙子阿强(化名)是海南一名中重度血友病患者,由于担心碰撞受伤流血,早在青少年读书时,就几乎不敢参加体育运动。如今,他已走上工作岗位,但每天上下班、回家乘坐电梯时,一看到电梯轿厢人有点多,就下意识地在拥挤间容易被电梯门夹住,索性再多等一轮。

他的担忧,并无道理。海南省人民医院血液内科主任医师王谷云介绍,几年前,一名男性患者在海口乘坐电梯时被感应门意外夹到脑袋,虽说在夹碰瞬间门就自动弹开了,但事后该患者仍觉得头疼难受,经送

X染色体连锁隐性



医诊治发现,碰撞处的颅脑部位已存有淤血。好在经该院血液内科医疗团队及时为其补充凝血因子,并结合外科手术抢救治疗,患者数天后转危为安顺利出院。

据了解,血友病属于一种X染色体连锁的隐性遗传性出血性疾病,出生时即可发病,是由于体内凝血因子VIII(FVIII)基因或凝血因子IX(FIX)基因缺陷,导致FVIII或FIX缺乏,患者会终身伴有凝血功能障碍,皮肤、关节、肌肉、黏膜、内脏等较为容易出现反复自发性出血,如未能及时处置,具有较高的致残与致死率。

“患者几乎都是男性。”王谷云分析说,由于女性有两条X染色体,即使遗传血友病基因,也往往只是携带者,她们的发病率极低,但是男性有一个X染色体和一个Y染色体,因此

遗传血友病基因时非常容易发病,且该病的主要临床表现不止是出血。

据不完全统计,目前海南有诊治记录的血友病患者为200人以上,这一群体的人数虽然不多,但各方一直关注与关心他们的身心健康,海南各大医疗机构也已陆续建立了相应完善的诊治机制。

“主要采用替代治疗方法,通俗来说,就是缺啥补啥,按需为患者注射血浆以便补充凝血因子,一般都可以较快止血。”王谷云介绍。

如何防? 提前“补血”,加强婚育筛查

“在早年缺乏药物的年代,血友病患者显得十分脆弱,就像一个‘玻璃人’,经不起任何的小磕碰。”国内

医疗专家分析说,由于每个凝血因子的基因是一个复杂的序列,即使是同一血友病类型的患者,凝血因子的活性水平也不同,因此,血友病可分为轻型、中间型、重型。

海南医学院第一附属医院血液内科副主任医师胡敏介绍,在血友病患者中,除外伤易出血外,关节出血较为常见,其中,当数膝关节和肘关节身体负重部位最常出现,由于血液淤积到关节腔后,患者常常不能正常站立行走,需要数周时间才能基本恢复功能。从临床实际来看,也不乏患者因反复出血导致滑膜炎和关节炎,造成关节畸形,逐渐出现不同程度的肢体残疾。

“暂没有口服药物可以有效地预防或减缓病情。”胡敏建议,患者无论居家还是外出办公时,都要尽可能地保护好自己,避免外伤,平时避免使用影响血小板聚集的药物等。在预防治疗方面,重型患者或者有过严重出血的患者可根据个人情况,每隔一段时间注射一定剂量的凝血因子,让体内的凝血因子活性保持在一个相对安全的水平,较好地预防出血,避免出血带来的相关组织损伤,降低致残率、致死率。

据悉,今年“世界血友病日”的主题是“认识出血性疾病,积极预防和治疗”,在这一方面,近年来,海南各市县依托婚前孕产保健机构以及各级妇幼保健机构,针对新婚、备孕、孕妇等目标人群,广泛开展宣传教育,降低该疾病的致残率。

新医线

重获新生! 重型地贫患儿顺利出舱

医生呼吁: 尽早根治, 防范风险

本报讯(记者侯赛 实习生邱文龙 通讯员张文婷)4月11日,一位重型地中海贫血(简称重型地贫)伴糖尿病、甲状腺功能减低、心脏重度铁沉积的14岁大龄患儿小花(化名),在海口市人民医院经半相合干细胞移植后顺利出舱。小花的顺利出舱,标志着我省重型地贫患者不用出岛就可以享受国内先进的诊疗技术。

走进海口市人民医院血液科病房,14岁的小花精神状态不错,在接受半相合造血干细胞移植手术后已脱离输血,脸上也露出久违明朗的笑容。

小花于今年3月15日入住百级无菌层流病房开始预处理化疗。3月25日,医生采集小花哥哥的外周血干细胞并回输给小花。回输后第12天,小花血小板移植植活,第13天粒细胞植活,脱离输血,目前未发生严重毒副作用。4月11日小花顺利出舱,走出移植成功的第一步。

据了解,小花出生后不久就确诊了重型地贫,过去14年来,一直靠定期输血生活,但长期输血又引起铁过载,导致糖尿病、甲状腺功能降低、心脏重度铁沉积和心脏射血分数降低等多项并发症。目前,医疗界唯一公认的根治方法就是造血干细胞移植,造血干细胞移植首选全相合移植术,但是并非每一位患者都能找到全相合的供者。在我省半相合造血干细胞移植技术未成熟之前,小花就是因为找不到全相合的供者,导致病情不断加重。

随着医疗技术的进步,目前我省半相合造血干细胞移植治疗重型地贫技术已经成熟,为广大的地贫患者提供重生的希望。

作为中南大学湘雅医学院的附属医院,2023年在中南大学湘雅医学院付斌教授带领下,海口市医院血液科团队成功开展外周血干细胞半相合移植治疗重型地贫技术。小花所接受的外周血干细胞半相合移植技术摆脱了传统治疗方式配型难,供者抽取骨髓痛苦大,治疗费用高等三大难题。

据了解,我省目前还剩约400例重型地中海贫血患者。海口市人民医院血液科主任医师杨晓阳呼吁,上医治未病,重型地贫要以预防为主,加强产前筛查。一旦重型地贫患儿出生要尽早根治,减轻家庭的经济负担,节省医保支出,避免医疗挤兑和“血荒”,降低治疗风险,以防日后发生严重并发症导致后续治疗难度加大。

据介绍,海口市人民医院是我省较早开展造血干细胞移植的医疗机构之一,去年一年已完成近30例重型地贫半相合移植术,其中有26名患者已脱离输血成功出院。

门诊连线

孩子运动脚疼? 小心是扁平足!

医生: 12岁以后, 干预效果不佳

■ 本报记者 陈子仪

进入4月,全国各地的体育中考如火如荼地举行。海南日报记者从各大医院了解到,近期有一些备战体育中考的学生因脚痛的问题前来就诊。而大部分孩子的脚痛主要是扁平足导致,但已经错过最佳治疗期,这让很多家长懊悔不已。

什么是扁平足? 扁平足有哪些典型症状? 扁平足又该如何治疗? 带着这些问题,近日,记者采访了上海交通大学医学院附属瑞金医院海南医院骨科主治医师于涛。

于涛介绍,足弓是由跗骨、跖骨的拱形融合,以及足底的韧带、肌腱等具有弹性和收缩力的组织共同构成的一个凸向上的弓,起着缓冲震荡、保护足底神经血管、支撑身体的重要作用。“如果没有足弓,孩子运动以后会感到非常疲劳甚至是疼痛。”于涛表示,扁平足通常是对脚部足弓扁平、足弓塌陷的一个描述,当出现疼痛不适等症时,称之为扁平足。

据了解,有些扁平足的孩子不能跑步、跳远、跳绳,直接影响到体育中考的成绩。另一方面,很多大学专业,如考古、摄影、舞蹈等,也限制扁平足的学生报考。

如果想了解孩子是否存在足部问题,可以采用“足部水印自测法”。具体方法为湿脚沾水,将足印印在纸上或者布片上进行观察。正常的足部水印是足部中间过半无水印,若是水印沾满了整个足面,则可能是扁平足。

“如果家长到中考前才发现孩子扁平足,事实上已经错过最佳干预时期。在孩子6到8岁的年龄段发现,可以通过肌肉牵拉、足弓干预进行治疗,就有可能避免10岁以后出现疼痛症状。”于涛强调,一旦孩子在12岁以后出现这种疼痛的症状,干预治疗效果就会很差。

但也并非所有足弓的缺失都需要治疗。临床实践中,大部分扁平足成年人是没有任何不适症状的,只是偶然的检查中被发现没有足弓而已,并未影响其日常生活,甚至日常参与普通的体育运动例如打篮球、踢足球等也没有问题。当然,也有少部分没有足弓的人群会产生不适症状,可以在医生指导下进行功能锻炼、改变活动及生活方式,或可选择通过足弓垫等支具缓解症状。