

## 尿酸高了， 需要忌口吗？

一些患者通过科普电视节目了解到痛风、高尿酸的患者要少吃肉类、海鲜、内脏、肉汤、啤酒等食品，然而即使严格控制饮食也只能降低10%-18%的尿酸。这是因为除了食物来源的嘌呤，更多的尿酸来源于人体自身的合成。因此，对于高尿酸血症以及痛风的治疗仍需要积极药物干预。

李平

随着经济发展水平的提高，越来越多的市民开始享受到65岁以上免费体检的福利待遇。通过体检，不少市民发现了自己的化验单上出现了各种箭头，其中尿酸升高的现象也频频出现。不少市民前来咨询，尿酸高了怎么办？好像尿酸高了好几年，也没发过痛风，到底要不要治疗？哪些食品不能吃？在这里药师给您答疑解惑。

尿酸和痛风的关系，就是因果关系，说简单了就是尿酸浓度太高了，产生了尿酸结晶，就像蜂蜜罐头放在冰箱里底部会有白色葡萄糖结晶一样。人体内尿酸太高了，就会在骨关节、肾脏等重要脏器产生结晶，久而久之就会引起痛风，以前认为痛风是一种富贵病，国外曾用“皇帝的关节炎”来形容痛风。高尿酸血症是多种心血管危险因素及疾病的独立危险因素，因此即使没有有关节疼痛症状的高尿酸血症也应该积极加强管理，尽早降低尿酸，尿酸每升高60μmol/L，发生急性肾衰的风险增加74%。

一些患者通过科普电视节目了解到痛风、高尿酸的患者要少吃肉类、海鲜、内脏、肉汤、啤酒等，然而即使严格控制饮食也只能降低10%-18%的尿酸。这是因为除了食物来源的嘌呤，更多的尿酸来源于人体自身的合成。因此对于高尿酸血症以及痛风的治疗仍需要积极药物干预。患者首先应该检查目前使用的药物中是否有升高尿酸的药物，例如氢氯噻嗪、烟酸、大剂量维生素C等药物。如果涉及处方药物，应该在医师指导下改用替换药物。其次是要积极使用药物降低尿酸水平。降低尿酸的药物大多为处方药，应根据医师的指导意见使用。常用的药物有临时缓解症状的双氯芬酸、布洛芬、秋水仙碱等止痛的西药，也有活血化淤的痛风定等中药，这些药物只能临时缓解症状但不能治本；另一些药物例如别嘌醇、非布司他、苯溴马隆、碳酸氢钠则可以长期服用逐渐降低尿酸。需要注意的是，使用别嘌醇前建议进行基因检测。因为有1%的患者会对该药物产生严重的过敏反应，通过该项目检测可以提高疗效减少药品不良反应的发生。

另外，还有一些患者咨询能否通过长期服用碳酸氢钠（小苏打）来降低尿酸。药师建议服用碳酸氢钠期间应定期检测尿液pH值，控制在6.2-6.8左右为宜。碳酸氢钠升高尿液pH值固然有利于尿酸的排泄，但是pH值太高则有可能引起尿酸、钙盐的结合形成结石，因此碳酸氢钠虽然是处方药，但其应用于降低尿酸治疗时也要遵医嘱服用。

（作者为上海交通大学医学院附属新华医院药学部药剂师）



## “低头族”如何远离颈椎病

贺石生

随着社会节奏的加快，患有颈椎病的人群数量逐年增加。除了年长者，颈椎病在年轻人中也有较高的发病率，尤其在现代社会，手机、电脑的广泛使用，使不少人长时间低头看屏，他们被称作“低头族”。对于此类人群，颈椎病的发病率也是较高的。

那么，我们该如何预防颈椎病，如果患有颈椎病，我们又该如何保健和治疗呢？

### 什么是颈椎病， 它是什么原因造成的

答：颈椎病从专业角度来讲，是颈椎椎间盘或颈椎小关节发生老化退变，退变累及到周围的神经、血管、脊髓等组织，并且出现颈椎病的临床症状和体征，伴随颈椎影像学改变。但是，颈部症状并不都是由颈椎病引起的，单纯核磁共振检查发现颈椎病影像学改变也不一定患有颈椎病；只有当患者影像学检查符合颈椎病病理改变，而这种影像学改变又能解释颈部目前临床症状，这样才能确诊为颈椎病。因而是否有颈椎病，需要骨科专科医生来判断，不是所有颈部症状都是颈椎病惹的祸。

从医学角度，颈椎病可分为很多类型，医生在门诊常遇见到的患者有神经根型颈椎病，是因为颈椎病变刺激或压迫到神经根，导致手指、上肢放射样疼痛，麻木，如果长期压迫神经根，会造成上肢无力，手握持物体力量下降，甚至肌肉萎缩。也有颈型颈椎病，往往是因为颈部肌肉韧带等急、慢性损伤和椎体小关节不稳的基础上，颈部的不适姿势或者长期过度劳累导致。主要症状是颈部、枕部、肩部疼痛等异常感觉，甚至可以有整个肩背部疼痛发展，影响头颈部活动。

有些患者总感觉颈背部像背着几千斤重物感。对于病情较严重的脊髓型颈椎病，患者出现单侧或双侧上肢麻木，无力感，写字、握筷等精细动作很难完成，手持物易脱落；单侧或双侧下肢乏力，有沉重感，部分患者出现走路就像“踩在棉花”上一样不踏实的感觉。当然也有不少患者是因为眩晕、头痛、头沉等头部症状，还有视物模糊、耳鸣、手部麻木、听力障碍、心动过速等状况到医院就诊后，诊断为椎动脉型颈椎病、交感型颈椎病。

颈椎病有多种原因引起，首先是年龄，随着年龄的增长，身体各部件的磨损也日益增加，颈椎同样也会出现这种退行性改变，一般情况下，颈椎病多发生于中老年人；其次，慢性劳损，由于长期不正确的姿势，比如伏案、看手机，使颈部处于一个固定姿势，对于颈椎来说是一种慢性损伤，促使颈椎病形成；此外，猛烈回头、剧烈运动、刹车等，在椎间盘退变、颈椎不稳的基础上，进行剧烈活动或不协调的运动也可诱发颈椎病；另外对于中老年人来说，寒冷、潮湿也会诱发颈椎病的发生，尤其是在上海冬季寒冷潮湿的环境中，容易造成局部肌肉张力增加，肌肉痉挛，增加对椎间盘的压力，加重颈椎病的症状。

### 该如何预防颈椎病

答：在现代社会，颈椎病越来越有年轻化的趋势，这跟现代社会生活

方式的变化有关，现在用手机、电脑的人越来越多，长时间颈椎处于一个前倾姿势，这对颈椎无论是血液供应，还是颈椎本身的负重压力，都是不利的。因此，我们首先要改变不良的劳动生活姿势。如低头伏案工作半小时后，应该仰头运动下，让颈部肌肉适当休息。

其次，目前大家对于睡眠姿势的观点，也是有问题的。“高枕无忧”其实是不科学的。高枕下颈椎过度屈曲，颈椎椎体前缘软骨会受到挤压。我们需购买适合自己的枕头。

此外，现代社会大家休闲放松时会去按摩。正确的按摩对于促进全身肌肉放松和血液供应是有帮助的，但是如果是错误的按摩，尤其是暴力按摩，不但不能缓解颈部肌肉的紧张，反而会加重颈椎的负荷，造成损伤，尤其是对于本身就患有颈椎病的人群，不恰当的按摩有可能会诱发或加重病情！此外，避免剧烈运动、猛烈回头，冬季注意围巾保暖等都是保护我们颈椎的有效方法。

### 如果患有颈椎病， 什么运动能做，什么运动不能做

答：如果经过专业医生诊断，患有轻度颈椎病，症状不太显著，从我们专科医生的角度，推荐舒缓、低运动量的活动，比如散步、太极拳、游泳、颈部保健操等舒缓运动为宜。如果有严重的颈椎病，症状较为明显，应在医生根据您的具体颈椎病分型，指导生活保健康复活动，总的原则是不推荐增加颈部负荷的运动，比如打羽毛球等活动就不主张进行。

### 网上流行的颈椎 “米字操”，适合我吗

答：“米字操”是一个很好的舒缓颈部肌肉、促进血液循环的、简单易行的颈部保健操，对于预防颈椎病，会起到良好的效果。但是如果经过医生诊断为颈椎病，并且有相应的颈椎病症状，那么此时“米字操”可能会增加颈部的压力，诱发或者促进病情发展。对于这类患者，我们推荐以休息为主、散步等轻量活动为辅。因此，不同的人群需采取不同的保健措施。

### 游泳对颈椎病的 恢复有帮助吗

答：总的来说，游泳这项运动是一个对于颈椎康复有利的运动项目。但是在这里，我需要说的是，游泳需注意方式方法，应尽量避免蝶泳之类对于颈椎有较高压迫的姿势，可以在漂浮板的辅助下，轻缓蛙泳或者仰泳。对于大多数的轻型颈椎病人，适合的游泳姿势不会伤害到你的颈椎，还会逐渐减轻颈椎病病情，促进颈部的血液循环。而对于有严重神经症状的颈椎病患者，仍然推荐在家中休息，或到医院在专科医生指导下推荐合适

的运动项目。

### 患有严重的颈椎病， 晚上睡觉该如何 选择合适的枕头

答：我们说高枕无忧，其实在某种程度上是不正确的，因为如果在睡觉的时候使用很高的枕头，当仰卧的时候将会造成颈椎前凸消失，变成颈后凸，所以颈痛的患者使用高枕是非常不好的。就如刚刚所说，当我们平卧位睡觉的时候，枕头的高度和一个拳头的高度是等高的，我们躺在床上，枕头的下缘抵在我们的肩上，我们后枕部放在枕头中间，中间隆起的部分，正好抵住我们的颈部，这样能够保持很好的颈椎曲度。枕头推荐可塑性的材质，最常见的如荞麦枕，使用时将四周隆起，中心微微陷下，呈“凹”型，平躺时正好符合颈部的生理曲线。

### 脖子总是响，这 是颈椎病吗

答：正常的普通人，在紧张的工作之后拉伸脖子放松时，会出现脖子“咔咔”响的情况。一般来说，脖子出现“咔咔”响的大部分情况是颈椎生理弹响，声响清脆，并且没有临床症状出现，出现这个弹响的原因，主要是：一、颈椎小关节摩擦导致的声响，二、颈椎肌肉和韧带的弹响，这种弹响不需要特殊处理，而且也往往对运动没有太大影响。但是，如果响时出现疼痛或者出现一侧麻木等感觉，或者弹响不清脆就应该及时就医。

### 如果患有严重的 颈椎病，该怎么办

答：有明显颈椎病症状的患者，应尽早到正规医院的骨科就诊，以明确诊断，并得到及时、规范的治疗。至于是否需要进一步影像学检查，则应由专业医生根据患者疼痛主诉的持续时间以及临床表现而定。

对于诊断明确的绝大多数颈椎病患者，其基本的治疗原则是先接受规范的保守治疗，无效后再考虑手术治疗。一般以口服消炎止痛药和（或）神经营养药控制症状开始治疗。并在能够开始物理治疗的康复程序。上海十院脊柱外科团队针对颈椎病的康复研发了“个性化颈椎牵引疗法”，它是颈椎牵引为主的颈椎疾病保守治疗及颈椎健康管理方法，目前已经在多家医院开展颈椎病康复训练，得到了患者良好的反馈。

那么对于神经根型颈椎病，症状严重到影响生活和工作，或出现肌肉运动障碍；以及保守治疗无效或疗效不巩固，反复发作的其他类型颈椎病，应考虑接受手术治疗。该院目前对于颈椎病的治疗也有很多微创方案，以尽可能地做到减少创伤，让患者获得最佳的治疗效果。

（作者为上海市第十人民医院脊柱外科、脊柱微创中心主任；特需门诊时间：周二上午、周四下午）

### 【温馨提示】

如果您感觉颈部不适，或者双手麻木、没有力气且迟迟得不到缓解，在自己不确定的情况下，需到医院求助医生，在医生的指导下，进行保健和治疗。

## 小儿哮喘不可等待“发育期自愈”

刘全华

哮喘是儿童时期最常见的慢性气道疾病，其发病率逐年升高，严重影响了儿童的身心健康，给家庭带来了沉重的精神和经济负担。目前儿童哮喘总体控制水平尚不理想，其中主要原因和家长的哮喘认识不足有关。

### 小儿哮喘有哪些典型的表现

哮喘是儿童时期最常见的慢性气道疾病，病理基础为气道慢性炎症和气道高反应性（即气道敏感性高），症状为反复发作的咳嗽、喘息、气促和胸闷，多在夜间和（或）凌晨出现或加剧，诱发因素包括病毒性上呼吸道感染（也就是“感冒”）、过敏原暴露、冷空气、剧烈运动、哭闹大笑等。

### 小儿哮喘可以自愈吗

文献报道，哮喘为自然病程，也就是随着年龄增长和自身免疫力发育，至青春发育期，哮喘有一定的自然缓解率，但缓解率并不是百分之百，有部分哮喘儿童病情可持续至成年期。儿童哮喘有一定的自然缓解率，但并不是不需要治疗，未行正规治疗的哮喘儿童，哮喘的反复发作不仅影响孩子生长发育，而且会对肺功能造成不同程度的不可逆损害，影响哮喘“自愈”。

### 急性发作期有哪些治疗药物

儿童哮喘一旦急性发作，应尽早控制，首选治疗方式是雾化吸入，雾化吸入给药可直接作用于气道黏膜，可快速缓解气道炎症和气道痉挛，解除急促胸闷等呼吸困难症状，达到快速缓解临床症状的目的。

再者，雾化吸入给药不需要患儿刻意配合，且安全性高，几乎不会产生全身不良反应。雾化药物包括吸入性糖皮质激素和速效支气管扩张剂如布地奈德混悬液、特布特林和沙丁胺醇。

### 缓解期需要用药吗

哮喘是慢性气道疾病，非急性发作期，气道炎症仍然存在，故仍需在医生的指导下坚持使用吸入性糖皮质激素以控制气道炎症。哮喘治疗需坚持长期、持续、规范、个体化治疗原则。故其治疗是长期持续的过程，疗程至少1年以上。哮喘治疗一般3至6个月后进行评估，评估哮喘急性发作、活动受限、夜间症状和肺功能情况等。若哮喘达到控制至少3个月以上，可降级治疗，降级至最小剂量并能维持控制，且6个月至1年无临床症状，可考虑停药。



儿童哮喘有一定的自然缓解率，但并不是不需要治疗，未行正规治疗的哮喘儿童，哮喘的反复发作不仅影响孩子生长发育，而且会对肺功能造成不同程度的不可逆损害，影响哮喘“自愈”。

### 一直吸哮喘药物会产生依赖吗

吸入性糖皮质激素（ICS）是哮喘长期控制的首选药物，是不会造成药物依赖的。儿童哮喘的气道炎症一般为嗜酸性粒细胞性炎症，ICS可有效控制嗜酸性粒细胞炎症，快速有效缓解哮喘临床症状。哮喘的病理基础是气道慢性炎症和气道高反应性，停用ICS后，易出现哮喘急性发作。哮喘停药后症状反复与其气道慢性炎症和气道高反应性有关，而不是ICS药物依赖。

### 吸入糖皮质激素影响发育吗

目前文献资料显示，长期ICS应用是安全的，不会影响孩子的生长发育。吸入性糖皮质激素可有效控制哮喘症状，不易反复急性发作。哮喘的气道慢性炎症和气道高反应性决定了未行治疗的哮喘儿童易反复急性发作。哮喘反复急性发作会影响孩子生长发育并可能导致孩子肺功能不可逆损伤。再者，还增加了哮喘儿童门诊就诊次数，增加了孩子误学天数和家长误工天数。值得注意的是，未行治疗的哮喘儿童每年抗生素、口服或静脉激素等药物应用次数和剂量与正规治疗的孩子比较，明显增多。

### 哮喘脱敏治疗是怎么回事

目前国内仅有针对尘螨的脱敏治疗，包括皮下注射和舌下含服。脱敏治疗是目前可能改变哮喘自然进程的唯一治疗方法，适用于症状持续、采取控制药物不能完全消除症状的轻度哮喘或哮喘合并过敏性鼻炎患者。脱敏治疗疗程为3至5年。脱敏治疗可改善临床症状、降低ICS的每日应用剂量、减少哮喘急性发作和避免新的过敏原出现。若单一尘螨过敏或尘螨合并其他过敏原种类少，哮喘症状不易控制的轻度哮喘儿童和哮喘合并过敏性鼻炎儿童，可考虑脱敏治疗。

### 如何避免哮喘发作

首先，哮喘一旦诊断明确需尽早正规治疗，可有效减少哮喘急性发作，哮喘症状有效控制前提下可进行适当运动以增强孩子体质。再者，积极查找引发孩子哮喘发作的过敏原。一旦明确，注意环境控制，规避和减少过敏原接触。如尘螨过敏，不要玩毛绒绒的玩具、不要在床上跳、家里不要铺地毯和养宠物、空调滤网和床上用品经常清洗等。其次，流感高发季节减少外出，避免去人多地方，防止交叉感染，尽量减少病毒性感冒导致的哮喘急性发作。最后，避免食用冷饮、糖、巧克力，尤其是冷饮，冷刺激可导致气道痉挛，诱发哮喘发作。

（作者为上海交通大学医学院附属新华医院呼吸内科主治医师）

## 食疗药膳

### 药膳家常菜

#### ★ 山药炒菌菇

【基本配伍】鲜山药100克、香菇50克、蘑菇50克、辅料适量。  
【制作方法】鲜山药洗净去皮切片，香菇、蘑菇洗净切片后分别滑炒，随后一起入锅加调料翻炒即可。  
【成品特点】山药脆嫩，菌菇滑糯。  
【服用用量】可同时供2-4人服食。  
【功效分析】补气健脾，养胃抗痲。  
【禁忌注意】感冒咳嗽、急性发热慎用。

#### ★ 鹅肝枸杞叶

【基本配伍】枸杞叶100克、鹅肝50克、调料适量。  
【制作方法】枸杞叶洗净焯水切细。鹅肝煮熟切片或小粒，与枸杞叶一起拌，调味即可。  
【成品特点】杞叶碧绿，鹅肝香糯。  
【服用用量】可同时供2-3人服食。  
【功效分析】清热明目，益肝养厥。  
【禁忌注意】有脾胃虚弱、慢性肝胆疾患患者慎用。  
（上海市中医医院供稿）  
（本版图片/视觉中国）