

痛风患者的自我保健

▲ 崇州市人民医院 向慧

痛风病是指因血尿酸水平过高，导致尿酸结晶沉积在关节内而引发的一种疾病，患者的关节内和关节周围都会出现疼痛性炎症。反复发作的急性关节炎是其明显的临床特点，发作时往往疼痛剧烈难忍，如果治疗不及时或不彻底，往往会使得病情迁延，导致关节畸形、痛风石以及肾损害等多种症状，给患者带来极大困扰。而对于痛风病来说，除了积极进行治疗外，通过生活中的自我保健，能够很大程度上缓解疼痛，提高生活质量。

掌握痛风病相关知识

首先在痛风病的自我保健上，患者需要对基础的保健知识进行学习了解。患者应掌握血尿酸、尿pH值以及有关代谢的控制状态，对药物、膳食及活动量进行及时调整，这样就可对痛风病相关的急慢性并发症进行及时发现和预防，最大化的保证身体健康。

此外，痛风病患者还需要学习掌握自我监测的知识和方法，包括监测内容、结果分析以及相关药物的选择剂量等，这些都是控制痛风病的必要基础知识。

做好足部保健

痛风病患者需要每天对自身的足部皮肤进行检查，查看足部皮肤是否有破损，对水疱、皮肤受损或鸡眼等要尤为注意，同时也要注意局部有无红、热、肿痛。如果发现足部具有这些症状，皮肤就很可能已被感染，需要进行及时地消毒包扎，避免伤口进一步恶化。

足部保健还需要通过适当锻炼以及按摩的方式，促进足部以及下肢的血液流动，对于脚步保健也非常有效。同时也可用温水洗脚，对皮肤干燥的患者，还需要通过外涂乳膏防止皮肤干裂。在选择鞋袜时，一定要注重适度，尽量选择质地柔软和合脚的鞋袜，

全面做好足部保健。

合理的饮食调理

合适饮食可以减少食物性的尿酸来源，促进尿酸排出体外，能够有效防止饮食不当诱发的急性痛风。首先需要多喝水的方式增加尿酸排泄，每日饮水量应大于2000 ml，可通过保证尿量促进尿酸的排出。痛风病患者补充水分，降低血液和尿液的浓度，还可以避免痛风病引起的肾结石。

除了多喝水外，碳水化合物也可以促进尿酸的有效排出，在饮食上，以馒头、面条或玉米为主食，能够帮助尿酸排出。肉、鱼、海鲜以及咖啡都是需要限制食用的食物，同时辛辣或刺激性食物也不能多吃。盐分也需要限制食用，每日2~5 g是痛风病患者的食盐标准。

如果患者有饮酒的习惯，还要尽可能限制饮酒，酒精是痛风病重要的

危险因素，痛风病的发病风险和酒精摄入具有明显的依赖性关系。同时一些碱性食物有利于尿液排除，应多吃蔬菜、水果，这些弱碱性食物含有丰富的维生素。冬瓜和西瓜就具有非常强的利尿作用，可以促进体内尿酸盐溶解和排出，有利于病情控制。

适当运动和心态平衡

对于痛风病来说，长时间和高强度的运动往往会成为痛风病发作的诱因，所以痛风病患者需要进行适度且合理运动，应通过强度低、不中断以及有节奏的有氧运动，做好运动保健，如匀速慢跑、太极拳、游泳以及骑自行车等，都是有效的运动保健方式。

痛风病患者还需要通过适当运动对自己的体重进行控制，保持理想体重。此外，还需保持自身的心态平衡，增强自我管理信心，应明确情绪能对痛风病的发作起到一定的调节作用。

吸烟对呼吸系统的危害

▲南充市高坪区人民医院 唐春蓉

众所周知，吸烟有害健康，但是在公共场所随处可见吸烟的人。对于吸烟人群来说，吸烟是在享受生活，但实际上吸烟不仅会对人体造成很大伤害，还会给社会造成不良影响。吸烟对人体呼吸系统的危害具有循序渐进性以及累积性，所以在生活中不易察觉。近年来因吸烟致死的人数持续增长，所以人们逐渐开始重视吸烟的危害性，从而有针对性地维持身体健康。

当吸烟对人体造成的危害达到一定程度时，就会进入不可逆转的阶段。吸烟人群患上肺气肿时，即使采取多种方法对其进行治疗，也无法保证肺气肿不发生病变，恢复患者正常的肺部结构以及功能具有一定的难度。当吸烟人群患上肺癌后，即使在早期就积极接受治疗，但随着时间推移，肺癌的症状也会逐渐加重，最终威胁患者生命。所以吸烟对人体的危害程度不可估量，主要表现在以下4个方面。

破坏人体呼吸道 呼吸道中大多数细胞都有纤毛，部分上皮细胞还会分泌黏液。黏液具有吸附人体呼吸道中灰尘和细菌的功能，当纤毛向一定的方向发生运动时，能够清除黏液吸附的灰尘和细菌。而灰尘、细菌以及上皮细胞分泌的黏液混合成痰液，被持续运动的纤毛清除至喉咙，从而排出体外。

人体上皮细胞纤毛的运动、分泌的黏液以及气管内的巨噬细胞，组成了抵抗呼吸道疾病的防御系统，能够对人体的呼吸道发挥保护作用。而烟草中含有大量的有害物质，会刺激并损伤人体的呼吸道，呼吸道上皮细胞中的纤毛就会发生退化萎缩，使得上皮细胞无法分泌黏液，气管内的巨噬细胞丧失活性，最

终导致人体呼吸道的防御系统受到严重破坏，病毒、细菌或有害物质就会入侵人体的呼吸道中，并繁衍后代。

在这样的情况下，人体就容易患上感冒、气管炎等呼吸道疾病，经长期反复发作后，疾病就会进一步发展，演变成肺气肿或肺源性心脏病，使人体的心脏和肺部受到严重损伤。

增加肺癌患病率 吸烟者慢性气管炎的患病率较不吸烟者高很多倍，并且吸烟时间越长、吸烟量越大，患病率就越高。对于患有呼吸系统慢性炎症的人来说，只要停止吸烟，就会感到清爽舒适、呼吸轻快。烟草中含有30多种致癌物质，所以吸烟时间越长，肺癌发病可能就越早，直接对人的生命健康造成威胁。

损伤呼吸系统 长期吸烟会对呼吸系统造成不同程度的损伤，直接增加呼吸疾病患病率。香烟在燃烧期间，会将有毒成分转变成微小颗粒，然后入侵人体，长期堆积在人体的呼吸系统中。长此以往，人体的呼吸系统就难以承受大量的有毒物质，从而引发呼吸性疾病。如果立即戒烟，就能够缓解烟草成分对人体呼吸道的刺激程度，降低肺部损伤程度，从而恢复呼吸系统的正常功能。

影响血液流通 吸烟时，烟草中的物质会在燃烧后转化成有毒的一氧化碳，迅速进入人体内。当一氧化碳遇到血红蛋白后，就会带着有毒物质进入血红蛋白中，然后在人体血液中持续扩散。因此血液在流通期间，对氧气的运输过程就会受到阻碍，使得人体需要消耗更多能量，支撑氧气运输。另外，吸烟还会增加动脉硬化疾病患病率，堵塞血管通畅性，导致体内血液难以正常流通，损害人体血液系统。

科学认识耳鸣

▲内江市市中区人民医院 方德兴

耳鸣是一种听觉功能紊乱的症状表现，根据耳鸣发病程度，患者会产生不同程度的症状。患者会发现耳内在不受到任何外界刺激的情况下，出现嗡嗡声响或者铃响。耳鸣的发病情况因人而异，可能出现在单侧也可能出现在双侧耳内。

事实上，耳鸣患者耳内出现的声响，并不是从耳内发出的，而是来源于头颅。耳鸣患者的年龄区间一般在60岁左右，耳鸣症状导致患者的正常工作和生活都受到了相当大的负面影响。

耳鸣的发病原因 耳鸣的病因主要有7个方面：（1）由于患者外耳道存在耵聍栓塞或其他异物，导致出现耳鸣；（2）由于患者本身患有中耳炎、耳硬化症；（3）患者原有的内耳梅尼埃病、突发性聋、噪声性聋等症也可能引发耳鸣症状；（4）心脑血管病、高血压、高血脂、动脉硬化、低血压等；（5）自主神经功能紊乱、精神紧张、抑郁等；（6）内分泌疾病：甲状腺功能异常、糖尿病等；（7）其他病因，如神经退行性变、炎症等。

耳鸣的临床表现 耳鸣在临床症状上的表现多样，可单侧发生也可双侧发病；耳鸣症状可持续性发作，也可能间歇性发作；声音可表现为音调、音量高低不等的嗡嗡声。

耳鸣症状可导致本身听力较差的患者听力下降症状加重，对于本身听力正常的患者来说，耳鸣问题不会引起或加重听力下降。耳鸣症状对于患者的心理会造成一定影响，长期耳内出现嗡嗡的耳鸣声音，会导致患者出现烦躁、焦虑、紧张等负面情绪，给患者正常的工作学习生活造成很大困扰。

耳鸣的治疗 治疗方式主要包含5个方面：（1）病因治疗：针对耳鸣的病因，对引起耳鸣症状的原发病因进行及时处理；（2）药物治疗：耳鸣症状的常用用药包括血管扩张药、钙离子拮抗剂、耳鸣抑制药和神经管

养药物等；（3）心理治疗：与心理医生沟通耳鸣的发病原因和情况，将心理治疗与药物治疗进行有效结合，从而消除患者因耳鸣导致的消极情绪，帮助患者树立治疗耳鸣的信心；（4）借助耳鸣治疗仪、耳鸣掩蔽器或助听器等设备进行治疗；（5）耳功能训练治疗：指导患者逐渐适应耳鸣下的日常生活，从而减轻耳鸣症状对患者正常生活的影响，消除患者因耳鸣引发的各种心理问题。

耳鸣的护理 在护理工作上,可从睡眠、心理和健康宣教等方面展开。睡眠质量的提升对于缓解患者的耳鸣症状具有较好的临床应用效果。由于耳鸣患者的睡眠质量一般较差，所以在护理工作中应注意为患者创设良好的睡眠环境，提升其睡眠质量。

在心理护理工作上，应针对患者焦虑、烦躁的心理状态，进行积极、有耐心的沟通与交流，有效疏解患者的不良情绪，有利于促进耳鸣症状的缓解。

耳鸣的预防 有效预防耳鸣，需谨慎用药、积极进行体育锻炼、调整饮食结构和预防老年性疾病。

谨慎用药指在服用对于生理功能有所影响的药物时，应谨慎选择药物类型和用量，特别是身体机能较差的老年人，其免疫和耐受能力不足，很可能因为受到药物的过量刺激，导致出现耳内受损，从而引发耳鸣等症状。

积极进行体育锻炼可以促进人体血液循环，有效改善耳部供血，有利于预防耳鸣症状的发生。

调整饮食结构可以从减少脂肪摄入、尽量戒烟戒酒做起，多食用富含維生素的水果蔬菜，有利于控制血氧，保护耳内细胞，从而达到预防耳鸣的效果。

预防老年性疾病就是尽量避免糖尿病、高血压、供血不足等老年常见病引发的耳鸣的并发症。