

一天喝3到5瓶饮料,还钟爱汉堡炸鸡

19岁少年患痛风,关节里下起“暴风雪”



▲大量痛风石结晶如雪片般密集沉积,关节里下起“暴风雪”
◀关节外科团队为小王实施微创关节镜手术
通讯员供图

现代快报讯(通讯员 秦后权 记者 刘媛)在很多人的印象里,“痛风”是中老年人的专利,但其实这届年轻人甚至00后、10后已经开始被痛风“盯”上了。泰州19岁男孩因长期把饮料当水喝,每天能喝3到5瓶饮料,患上痛风。手术中,大量痛风石结晶如雪片般密集沉积,在关节里下起了“暴风雪”。

近日,泰州市海陵区19岁男孩小王(化名)因双膝反复肿痛,来到泰州市中医院关节外科就诊。经医生了解,小王约180斤,平日里几乎不喝白开水,把饮料当水灌,尤其钟爱碳酸饮料和奶茶;饮食上,汉堡、炸鸡等高热量食物是家常便饭,还常熬夜打游戏、喝啤酒,作息混乱。陪同就诊的父母无奈坦言:“孩子从小就不爱喝白开水,每天至少要喝掉3到5瓶饮料,我们总觉得饮料也

能补水,也就没怎么拦着。”

接诊的关节外科副主任医师龚华惠为小王检查后发现,他的血尿酸高达560 $\mu\text{mol/L}$,高出血尿酸正常值202~416 $\mu\text{mol/L}$,确诊为痛风性关节炎。在医院功能科、感染科、麻醉科等科室配合下,关节外科团队为小王实施微创关节镜手术。当关节镜探头探入关节腔的一刻,屏幕上竟出现了“暴风雪”景象——大量痛风石结晶如雪片般密集沉积在软骨表面和滑膜组织上,把整个膝关节腔都侵蚀了。术中,龚华惠凭借刨削器切削与等离子消融技术,仔细清除了大量尿酸盐结晶和炎性滑膜,并留置关节腔内引流管,充分引流积液。

术后第四天,小王顺利出院,经过2个月的系统治疗和生活方式干预,小王的血尿酸已降至

430 $\mu\text{mol/L}$ 左右,疼痛发作明显减少,活动也变得轻松了。如今,小王每天随身带着水杯去上学,体重也成功减掉了12斤。

“现在门诊里十几岁的孩子患痛风已不罕见,痛风早已不是中老年人的专属,也会找上喜欢熬夜点外卖、奶茶续命、烧烤撸串的年轻人。”龚华惠说,过去常被视为“老年病”“富贵病”的痛风,如今正向年轻群体蔓延。龚华惠提醒,与中老年患者相比,年轻人患痛风进展速度更快、痛风石形成时间更短、关节损伤程度更重,也会更早出现肾脏并发症,如果不立即干预,很快就会出现永久性损伤和功能障碍。特别要注意的是,含糖饮料不是水的替代品,年轻人一定要重视饮水习惯,不要等到出现严重健康问题才后悔莫及。

轻信偏方,女子“放血”治关节痛

坚持半年导致重度贫血,险些发生休克

不少中老年人饱受关节疼痛困扰,容易轻信民间流传的“养生偏方”。杭州刘阿姨(化名)就自行在家扎针、放血、拔罐缓解关节痛,断断续续坚持半年,却悄然患上重度缺铁性贫血,血红蛋白降至正常水平的三分之一,险些发生休克。

据潮新闻

姨完善了相关检查。接诊的秦绪常医生拿到血常规结果时,不由大吃一惊:血红蛋白只有46g/L,正常成年女性的血红蛋白应该在115~150g/L之间,低于60g/L就已经是重度贫血,随时可能出现心功能不全、晕厥甚至休克风险。

刘阿姨没有黑便、呕血等消化道出血表现,也已绝经多年,不存在月经过多的问题。后续完善铁代谢等相关检查,结果证实:缺铁性贫血,元凶就是长期反复的放血拔罐。

看不见的慢性失血,悄悄掏空身体储备

看到检查结果,刘阿姨觉得很疑惑:“每次只放一点点,能有什么影响?”但问题就出在“长期反复”上。

秦绪常解释,血液里的红细胞,主要成分是血红蛋白,而血红蛋白的合成离不开铁元素。人体每日代谢流失的铁含量很低,通过日常饮食基本可以补足。但如果人为地、持续地把血液排出体外,铁就会随着红细胞一起丢失,久而久之,体内储存的铁被耗竭,就会出现缺铁性贫血。

刘阿姨每次拔罐放血看似量不多,但半年累积下来,失血量非常可观。更危险的是,慢性贫血是慢慢加重的,身体会逐渐耐受,等到明显感到乏力、苍白时,往往已经到了比较严重的程度。

传统医学中确实有“刺络放

血”的疗法,但它有严格的适应证、操作规范和出血量控制,必须由专业中医师辨证后施行,绝不是“哪里痛扎哪里”、想放多少放多少。而民间流传的“放血排毒”,大多没有科学依据。

事实上,血液没有好坏之分,暗红色本就是静脉血的正常颜色,并不是所谓的“瘀血、毒血”;人体不需要靠放血排毒,肝肾才是我们的排毒器官,正常工作完全可以代谢废物。除了导致贫血,自行扎针放血还可能造成感染、损伤神经血管、加重原有病情。

关节疼痛别乱治,记住这几个做法

停止放血后,刘阿姨接受了规范的静脉补铁治疗,血红蛋白很快稳步回升,乏力症状也明显好转。

秦绪常强调,中老年人关节酸痛非常常见,大多是骨关节炎、骨质疏松、劳损等问题导致,靠放血根本解决不了根源问题。

正确的做法是:先到正规医院就诊,明确关节痛的原因,针对性治疗;急性期注意休息,避免过度负重和受凉;在医生指导下使用外用或口服镇痛药物,配合物理治疗;日常注意关节保暖,进行适度的肌肉力量锻炼,控制体重。

健康没有捷径,所谓的“排毒”土方,很可能在不知不觉中损害你的身体。身体不适,请一定先找专业医生诊治,别让“养生”变成“伤身”。

出现这4个信号,可能不是普通头疼

头疼的经历几乎每个人都有,但很多人不知道,偏头痛不是一种症状,而是一种疾病,它甚至被世界卫生组织列为“致残性疾病”。它目前虽无法根治,但可以预防、可以控制。

我国女性偏头痛发病率是男性的3~4倍,其中月经性偏头痛致残性最强,疼痛程度也最严重。

如何区分普通头痛和偏头痛?哪些习惯容易诱发偏头痛?日常又该如何科学止痛?本文一次说明白。

来源:CCTV生活圈

出现这4个信号,可能不是普通头痛

头痛时出现下面这4种信号,说明你可能是偏头痛发作了。

反复发作:至少发作过5次。

持续时间长:如果不吃药或治疗,每次疼痛持续4~72小时。

疼痛特征:多为单侧,也可能双侧;疼痛程度为中到重度,像脉搏一样跳动,劳累后加重。

伴随症状:发作时会伴有恶心、呕吐,或者畏光、怕吵,只想在黑暗安静的房间里躺着。

女性比男性更容易头痛?专家解释,在众多诱发因素中,性别是关键一环。尤其是月经性偏头痛,对女性的打击尤为沉重;女性在经期,除了要忍受腹痛和生理不适,激素水平的剧烈波动还会诱发偏头痛。在众多偏头痛亚型中,月经性偏头痛持续时间最长、致残性最强、疼痛最重。所以如果你的头痛总在经期前后报到,别总想着“忍一忍就过去了”,那可能是身体给你发出的求救信号。

5个偏头痛的“隐形开关”

偏头痛虽然无法根治,但大多数的发作都有诱因。下面这5个“隐形开关”,看看你中招了几个:

气温“过山车”:夏天高温血管扩张,冬天寒冷血管收缩,都容易刺激头面部血管,诱发偏头痛。

睡眠剥夺:熬夜、睡眠不足,是当代打工族、学生党偏头痛的“头号元凶”。专家建议,每天晚上早点睡觉,保持充足良好的睡眠。

咖啡因:咖啡、浓茶喝多了容易诱发偏头痛,突然戒断也会引发“戒断性头痛”。

特定食物:含有酪胺的食物,如巧克力、红酒、奶酪等,是偏头痛的常见导火索。

压力与劳累:精神压力大、过度劳累,容易让脑血管痉挛,引发剧烈的偏头痛。

缓解偏头痛,从一本“头痛日记”开始

知道了偏头痛的诱因,那应该怎么避开呢?临床上,医生通常会建议患者用一个低成本的方法:记“头痛日记”。

每次头痛发作,花1分钟记下这4件事:

时间:几月几日,星期几?

诱因:头痛前吃了什么?(巧克力?红酒?)做了什么?(熬夜?生气?来月经?)

症状:疼了多久?哪边疼?有没有恶心、呕吐?

用药:吃了什么药?效果如

何?

坚持记录1个月,你就能画出一张“个人偏头痛地图”。下次再遇到类似诱因,你就能提前规避,减少偏头痛发作。

一头痛就吃止痛药,当心痛上加痛

很多人一头痛,随手抓起止痛药就吃,这是很容易被忽视的用药误区。

1.止痛药也分广谱与专攻

专家介绍,治疗偏头痛的药物经历了明显的迭代。

最早使用的非甾体消炎药,属于“非特异性治疗”,它不仅能缓解头痛,对牙痛、关节痛也同样有效,属于广谱用药,因此并非专门针对偏头痛的特效药。

随着医学进步,后来有了曲普坦类药物,从2023年开始,我们才有了吉泮类药物。这两类药物专门针对偏头痛的发病机制,属于专攻型特效药,即精准的特异性治疗。

2.当心吃药吃出“药物过度使用性头痛”

专家特别强调了一个危险现象:药物过度使用性头痛。如果每月服用止痛药超过10~15天,身体会对药物产生依赖,反而演变成一种新的头痛,让你陷入“越吃越痛、越痛越吃”的恶性循环。

想跳出这个怪圈,单靠止痛片是行不通的,必须依靠系统的规范治疗。

坚持规范预防

偏头痛目前无法根治,但可以预防、可以控制。专家强调,治疗分两步:

第一步,急性期治疗。痛的时候尽早用对药(如前文提到的特异性药物),快速止痛。

第二步,预防性治疗。这才是降低发作频率的关键!

专家明确建议:只要每个月头痛天数达到4天以上,就必须启动预防性治疗。

预防性治疗是怎么治?它和“痛了吃药止痛”完全不同。预防性治疗不是等头痛来了再压下去,而是每天规律服用预防性药物,持续稳定神经血管系统,主要有两重作用:减少头痛发作频次、减轻每次头痛的严重程度。

药物至少需要连续服用6~12个月。在此期间就算头痛很少,甚至暂时不痛了,也不能自行停药,就像高血压、癫痫需要长期服药稳住指标一样,偏头痛的预防治疗是“治本”而非“救急”。规范坚持下来,目标是把每月头痛天数控制在2天以内,避免偏头痛频繁发作,病情加重。