

# 不想痛“疯”？ 这些食物要少吃

## 医生提醒，痛风患者应保持体重、规律饮食作息、适量运动、戒烟限酒

“大鱼大肉大碗酒，敞开肚皮放肆吃”，可以说是人生一大快事。可有一种病，总是像“幽灵”一样潜伏在放纵之后，来去如风，一旦发作就让人痛不欲生。这种病就叫痛风。

痛风是怎么引起的？有什么症状？疑似痛风应该挂什么科室？南海区第四人民医院(以下简称南海四院)内分泌代谢科医生姚宇骏为大家一一“揭秘”。

姚宇骏介绍，痛风发病会经历四个时期——

**高尿酸血症期。**处于高尿酸血症期时，患者可出现不同程度的尿酸升高，一般情况下无痛风的临床表现；

**痛风早期。**痛风早期者可发现血尿酸持续升高，进而引起急性痛风性关节炎。患者大多在午夜或清晨时突然起病，可表现为关节剧痛，短时间内可达到高峰状态，受累关节还可能会有红肿等症状；

**痛风中期。**痛风进入中期阶段时，疼痛范围会明显扩大，可累及指关节、趾关节、踝关节、膝关节等。在进行检查时，还可发现周围

的软组织以及骨质也会受到破坏；

**痛风晚期。**痛风发展至晚期阶段时，关节畸形情况往往比较严重。痛风结节可表现在身体的多个部位，受到关节畸形等因素影响时，可造成功能障碍，影响患者的生活质量。

“痛风是一种由于体内尿酸水平过高而引起的疾病，而饮食是影响体内尿酸水平的重要因素之一。”姚宇骏介绍，饮食中高嘌呤食物，如红肉、内脏器官、海鲜和啤酒等，会增加体内尿酸的产生和积累，从而增加患痛风的风险，所以痛风患者在日常饮食中尤其需要注意。此外，痛风患者应保持健康体重及腰围，可根据自身情况增加运动量。“简而言之，痛风患者应遵循以下原则：保持体重、规律饮食作息、适量运动、戒烟限酒。”姚宇骏说。

“当突然出现或持续有关节剧痛、肿胀、患处压痛、皮肤发热发红等痛风的典型症状时，建议及时就医。”姚宇骏说，医生将结合患者病史、症状、体征、尿酸测定水平、影像学检查结果等进行综合判断。



### 痛风患者日常饮食应注意这些



**● 低热量饮食**  
将体重逐渐降至理想范围。



**● 低嘌呤饮食**  
急性痛风患者嘌呤量应严格控制在每日150毫克以下，缓解期可适当放松，但高嘌呤食物仍应禁忌，如动物内脏、海鲜、肉汤等。



**● 优质蛋白饮食**  
以植物蛋白为主，动物蛋白可选用牛奶、鸡蛋。



**● 低盐低脂饮食**  
采用少油的烹调方法，并选用植物油；由于痛风患者易患高血压和肾病，应限制钠盐摄入。



**● 增加蔬菜水果摄入**  
适当食用尿酸含量高的蔬菜不会增加痛风发作风险。



**● 多饮水**  
提倡每日饮水2000毫升以上，但肾功能不全及心肺功能异常者需根据病情限制水的摄入量。



**● 戒烟限酒**

文/佛山市新闻传媒中心记者 许可可



扫码看健康剧场

# 为了你的小心“肝”，请收下这份“肝”货

7月28日是第十三个“世界肝炎日”，今年的主题是“坚持早预防，加强检测发现，规范抗病毒治疗”。什么是病毒性肝炎，它与其他肝炎有何区别？有没有什么方法可以预防呢？南海区疾病预防控制中心、广东省中西医结合医院专家为市民朋友解答，引导市民落实早预防、早检测、早治疗等综合措施，提升健康水平，努力消除肝炎的危害。

## 病毒性肝炎有哪几类？

多种致病因素造成的肝细胞炎症损伤，引起转氨酶等指标升高，都统称为肝炎。常见的病毒性肝炎主要由甲、乙、丙、丁、戊五种肝炎病毒引起，病毒性肝炎是我国肝癌发

生的主因。其中丁型肝炎在我国是比较少见的，最常见的是乙型肝炎和甲型肝炎。甲型、戊型肝炎是消化道传染的肝炎；丙型、乙型肝炎是血液或者体液传播的肝炎。

## 如何预防病毒性肝炎？

一、接种疫苗是最安全、有效的预防措施。

我国目前有针对甲肝、乙肝和戊肝的疫苗。

国家免疫规划疫苗中的甲肝疫苗，供适龄儿童免费接种。建议如食品生产经营从业人员、托幼机构工作人员、集体生活人员、甲肝高流行区的居住者和旅行者等高风险人群知情、自愿、自费接种非免疫规划疫苗中的甲肝疫苗或甲乙型肝炎疫苗。

国家免疫规划疫苗中的乙肝疫苗，供适龄儿童免费接种。建议如医务人员、经常接触或暴露血液人员、托幼机构工作人员、器官移植患者、经常接受输血或血液制品者、免疫功能低下者、职业易发生外伤者、乙型肝炎病毒表面抗原阳性者家庭成员、多性伴者等高风险人群知情、自愿、自费接种非免疫规划疫苗中的乙肝疫苗或甲乙型肝炎疫苗。

戊肝疫苗属于国家非免疫规划疫苗，接种对象为16岁及以上人群，主要推荐畜牧养殖者、餐饮业人员、学生或部队官兵、育龄期妇女、疫区旅行者等戊肝重点高风险人群接种。

二、均衡饮食，适当运动，加强身体免疫。

三、杜绝不安全性行为

和毒品。

四、不接触、不使用来源不明的体液、血液或血液制品。剃须刀、牙刷、指甲剪等物品不与他人共用，不去无资质的医疗场所进行拔牙、内镜检查、手术、献血等医疗行为。

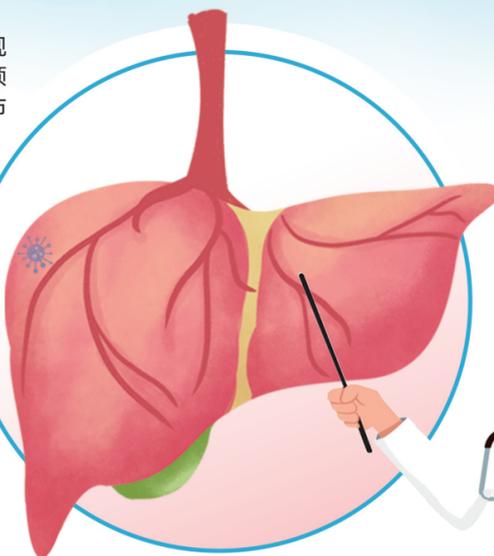
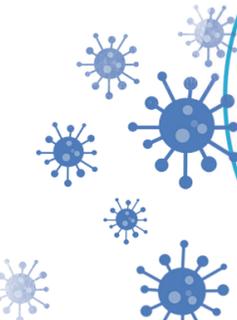
五、注意饮食、环境卫生，食物需要彻底煮熟；家具、厨房、食具等要保持清洁。

六、加强检测发现，早发现、早诊断和早治疗。

有疑似病毒性肝炎症状或易感染人群，应主动到医疗机构检查。

甲肝和戊肝多为急性发病，如有不洁饮食史或密切接触史，并伴有疑似病毒性肝炎症状，如全身乏力、食欲减退、恶心呕吐、腹胀、肝区不适、尿色加深等，应尽快到医疗机构就诊检查。

建议易感染人群(如有输血、创伤性治疗、共用注射器、多性伴、器官移植、使用消毒情况不明的器具文身、文眉、修脚等行为的人员、艾滋病病毒感染者、乙肝和丙肝患者配偶或所生子女)和肝脏生化检查不明原因异常者主动到正规医疗机构进行乙肝和丙肝检测，了解自身感染状况，做到早发现、早诊断和早治疗。



## 与乙肝患者吃饭会被感染吗？

人们普遍担心跟乙肝或丙肝患者共进餐会被传染，其实这是一个误区。乙肝和丙肝主要通过血液传播，从传播途径而言，共进餐无需担心。肝炎中疗程较长的是乙型肝炎，因乙肝病毒特殊的存在形式，目前未有直接根治乙肝的药物。但目前的治疗手段完全可以控制病毒生长，稳定病情，甚至经过一段时间规范治疗后，可以达到临床治愈的目的。

### 医生提醒

肝脏是一个沉默的器官，代偿能力很强，它可能达到比较严重的时候，才会表现出临床症状来。市民平时要定期检查肝脏，如果有肝病的要平时定期检查；没有肝病的，要保持健康的生活方式，比如不饮酒，不要体重过重，注意用药安全，防止药物性肝病。

要有健康的体检意识，年龄大的一年要体检两次，年纪轻的最少要保证一年一次体检；如果有既往肝病病史，一年至少要有两次检查。

文/佛山市新闻传媒中心记者 许可可 方婷  
通讯员 莫可然 何杰俊 温彩银 梁健桃 吴艺锋

## 学会这三招 远离“空调病”

珠江时报讯(记者/方婷 通讯员/卢秋坚)夏日炎炎，空调成了市民日常生活中不可或缺的“必需品”，但是有些病也会随之而来。鼻塞、乏力，像感冒又不是感冒就是“空调病”吗？南海区人民医院治未病科医生周慧萍为大家科普。

医学上并没有一种病叫作“空调病”，这是一个社会学的病名，通常与空调的不恰当使用有关。有的人会出现畏冷不适、疲乏无力、身体紧迫感等症状；有的累及呼吸道可引起咳嗽、打喷嚏、流涕等类似感冒的症状；胃肠道受累可表现为厌食、腹痛、腹泻、恶心呕吐等；有的因为肌肉关节受凉，导致腰、背、关节疼。有的女性还易引起月经不调、痛经等。

医生给大家送上几招中医养生防空调病的好方法：  
**按揉风池穴。**按揉风池穴可缓解鼻塞流涕、头痛眩晕、颈部疼痛等症状。

**中药足浴。**利用合适的中药配方熬成中药水来泡脚，其中的有效中药成分在热水的热力帮助下，渗透进皮肤，被足部毛细血管吸收，进入人体血液循环系统，从而达到改善体质、调理身体、治疗疾病的效果。

**推荐空调病足浴方：**红花5克，艾叶20克、陈皮10克、生姜10克。熬成中药水泡脚排汗祛凉；每周两次，每次15分钟，泡脚水温度应控制在40℃左右。

**三伏灸。**三伏灸可以祛散人体的寒湿邪气，温通人体经络，固护人体的营卫之气，补充人体阳气，使气血畅通，不让寒湿之邪有可趁之机。



扫码看报名方式

燃气安全进万家 关乎生命你我他

### 人员密集小场所 瓶装液化石油气安全使用要点之一

**安全要点：**液化石油气商业用户气瓶间及用气场所应安装可燃气体泄漏报警装置，泄漏报警装置探测气体种类应为丙烷，且确保处于灵敏有效状态。探测器安装位置距室内地面不大于0.3米，距离释放源水平距离不大于4米。

**标准：**《中华人民共和国安全生产法》第三十六条；《燃气工程项目规范》GB 55009-2021第6.2.1条；《建筑设计防火规范》GB50016-2014第5.4.17条(5)项。

佛山市南海燃气发展有限公司  
燃气客服电话：81234111  
燃气抢险电话：86227019

瀚蓝 grandblue 精诚服务 情润万家

### 南海供水水质公告

(2023年7月22日至2023年7月28日)

项目	国标要求(%)	统计结果(%)	检测次数(次)
出厂水9项合格率	≥95	100	135
管网水7项合格率	≥95	99.76	413
综合合格率	≥95	99.88	/

备注：  
1、出厂水九大指标是指浑浊度、色度、臭和味、肉眼可见物、余氯、细菌总数、总大肠菌群、耐热大肠菌群、CODMn九个检测项目。  
2、管网水七大指标是指浑浊度、色度、臭和味、余氯、细菌总数、总大肠菌群、CODMn七个检测项目。  
3、具体水质检测数据请关注南海供水公众号查看。

南海供水微信公众号

瀚蓝南海供水客服热线：0757-86399222