

# 顿顿外卖+熬夜,小伙脚痛到无法走路

近日,南京市第二医院骨科接诊了一位被轮椅推进诊室的28岁患者小刘(化姓)。他面容痛苦,右脚踝关节又红又肿,连轻微触碰都让他痛得龇牙咧嘴。而导致他无法行走的“元凶”,正是痛风性关节炎。

通讯员 朱诺  
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



## 健康提醒

### 体检报告上这些“异常”指标可能只是“看起来可怕”

岁末年初,又是体检高峰期。报告中上上下的箭头,经常让不明就里的体检者惴惴不安。对此,专家表示,体检报告中有些看起来“可怕”的“异常”指标,可能只是暂时性的、良性的或属于正常的生理变化。

现。短暂阳性且无不适症状,一般无需过度担心,及时补充碳水化合物或热量即可纠正。但对于糖尿病患者来说,需警惕糖尿病酮症酸中毒。

#### 这些“异常”指标,可能对健康有益

专家提示,体检报告中有些指标带着“箭头”提示,看似“异常”但可能并非“坏事”,反而对健康有益。

比如,高密度脂蛋白胆固醇升高,这是一种“好”胆固醇,主要负责把体内多余的胆固醇妥善“处理”掉。这一指标高,能保护人体心血管,是血管的“卫士”,有助于心血管健康。

窦性心动过缓。对于长期锻炼的人来说,心脏不需要跳动过快来满足生理需求,在这种情况下,窦性心动过缓可能是心脏功能强大的表现。但其他情况下,要结合个体临床症状及具体心率情况进行综合判断。

乙肝表面抗体阳性。这项抗体“阳性”并不是说感染了乙肝病毒,而是表明你身体已对乙肝病毒产生了免疫力,对乙肝病毒建立了保护性免疫屏障。这可能是接种的乙肝疫苗成功并在体内“正常工作了”。新华社

#### 这些可能是“一过性”指标,复查很重要

首都医科大学附属北京友谊医院全科医学科主任姜春燕说,有些指标异常,可能与短期影响因素有关,如熬夜、饮酒、饮食、运动等。比如,转氨酶轻度升高,有可能是短期因素影响,如体检前期有熬夜、喝酒、剧烈运动、服药等情况。在排除各项诱因后,1~2周后再进行复查,部分能恢复正常。

甘油三酯轻度升高,短期内大量饮酒、高脂高糖饮食后都可能导致一过性升高。建议调整饮食结构以及生活方式后再复查。

天门冬氨酸氨基转移酶偏低,通常无特殊临床意义。单纯该酶降低但无其他指标异常、无不适症状时,一般无需特殊处理。

尿酮体阳性,对于部分在减脂的人群,可能会因为低碳水饮食等情况,尿中出现酮体,这可能是身体进入“燃脂模式”的表

李亮亮告诉记者,他遇到的年龄最小的患者,是一名15岁初中女生,平时住校,经常点外卖,喜欢吃烧烤、炸鸡、奶茶等。

#### 专家提醒

预防痛风,关键从改变生活方式开始——

**管住嘴:**严格限制高嘌呤食物(动物内脏、浓肉汤、部分海鲜)。并避免饮酒。

**多喝水:**保证每日2000毫升以上的饮水(白水、淡茶为宜),促进尿酸排泄。

**迈开腿:**坚持每周适量有氧运动。

**控体重:**肥胖是痛风的重要危险因素,减重有助于降低发病风险。

痛风常表现为深夜或清晨突然发作,疼痛程度剧烈,患者常描述为刀割、撕裂或咬噬般疼痛。最常见于大脚趾根部关节,也可累及脚踝、膝关节等。发作关节会呈现红、肿、热、痛,表面皮肤紧绷发亮,甚至影响正常行走。李亮亮表示,“若不干预,发作会越来越频繁,从单一关节发展到多关节,可能造成关节永久性损伤。”

李亮亮指出,近年来门诊越来越多遇到年轻的痛风患者。以火锅、烧烤、海鲜、饮酒(尤其是啤酒)为典型的高嘌呤饮食,搭配熬夜、缺乏运动等不良生活习惯,已成为年轻人痛风发作的“经典套餐”。这些因素共同导致体内尿酸生成过多或排泄不畅,形成尿酸盐结晶沉积在关节,最终引发急性炎症。

小刘是一名程序员,日常生活节奏堪称“反面教材”:工作繁忙,平时久坐不动,几乎不锻炼,经常熬夜加班;晚餐几乎顿顿是外卖。

发病前一晚,他和朋友聚餐,一顿丰盛的海鲜火锅配啤酒下肚。半夜,右脚踝突然传来一阵刀割般的剧痛,将他从睡梦中疼醒,次日脚已肿得无法沾地。骨科李亮亮副主任医师接诊后,结合病史和检验检查结果,判断小刘患上的是痛风性关节炎。

李亮亮介绍,痛风性关节炎是由高尿酸血症引发的关节炎症,本质上是痛风的一种临床表现。痛风是体内尿酸水平长期过高,导致尿酸盐结晶沉积在关节及周围组织引发的剧烈炎症。

# 女子备孕八年失败八次 “隐形杀手”竟是免疫异常

近日,福建31岁的汪女士备孕8年后终于喜得贵子。但在这8年间,汪女士4次妊娠全部流产,还因胎盘植入经历了4次手术,可夫妻俩的常规检查却始终显示“无异常”。专家在细致梳理病史和检查报告后,找到了原因——抗核抗体(ANA)阳性,滴度1比320。抗核抗体阳性意味着什么?在什么情况下需要检测抗核抗体?记者就相关问题采访了南京市妇幼保健院产科副主任医师周雪。扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

“其实抗核抗体阳性本身并不是一种疾病,它是一个实验室指标,提示可能存在免疫功能紊乱。”周雪解释,抗核抗体是人体免疫系统产生的一种针对自身细胞核成分的抗体,如同免疫系统“误判”后攻击自身正常组织。在非孕状态下,单纯的抗核抗体阳性并不一定意味着患病。“1比320的滴度意味着抗体被稀释320倍仍能被检测出来,它比低滴度更强烈地提示可能存在自身免疫性疾病。”

所以,这也只是一个“提示标志”,而不是“判决书”。但为什么像汪女士这样的患者会被建议检查抗核抗体?周雪表示,这往往是“从结果寻找原因”。“大部分情况下,患者因为不良孕产史(如反复流产、胚胎停育、中晚期不明原因胎死宫内、严重的胎儿生长受限、子痫前期/不孕等),医生在排查原因时才会将免疫因素纳入筛

查范围。抗核抗体阳性提示的免疫状态异常可能通过多种机制影响妊娠,例如影响胚胎着床、形成胎盘血栓干影响胎盘功能,甚至某些抗体能通过胎盘直接影响胎儿心脏传导系统的发育。”

“门诊上,和汪女士经历类似的患者并不罕见,平时可能也没有典型的免疫疾病症状,如关节痛、皮疹、口干眼干等。往往是在遭遇反复妊娠失败后,才通过检查发现免疫指标的异常。”周雪表示,“即使发现异常也无需过度焦虑,对于不良孕产史且发现抗核抗体阳性的女性,现代医学已经有一套相对成熟的评估和处理策略。我们的目标不是追求抗体完全转阴,而是通过科学干预将母体的免疫状态调整到相对平衡和稳定的阶段,最大程度地保障妊娠的成功和母婴安全。”

常规的孕前或备孕检查并不包括核抗体检测,但对于高

危孕妇产建议进行目标性筛查。“有不良孕产史是最常见、最主要的筛查指征,如果女性曾有反复流产、胚胎停育、胎儿生长严重受限、不明原因早产等情况,应主动与医生沟通评估,以确定是否需要免疫筛查。”周雪说,已确诊为系统性红斑狼疮、干燥综合征等风湿免疫性疾病的患者,在计划妊娠前应经风湿免疫科医生进行全面的免疫学评估和监测。

对于仅有抗体阳性而无临床症状者,孕前及孕早期即可开始干预,调整生活方式是基础。医生可能会根据具体情况使用药物,为胚胎创造更适宜的宫内环境,降低流产、胎儿生长受限等风险。针对特定抗体阳性的孕妇(尤其是抗SSA/Ro和抗SSB/La抗体),需从孕中期开始定期进行胎儿心脏超声监测。“大多数患者经过规范的孕前调理和孕期管理,都能成功分娩健康宝宝。”周雪表示。

## 医学前沿

### 精准给药,“哪里有病贴哪里” 科学家为器官穿上“智能电子衣”

面对疾病,如何做到精准、可控给药?北京航空航天大学、香港城市大学、北京大学第一医院、中国医学科学院肿瘤医院等多家机构合作,研制出一种超柔性生物电子贴片。它就像一件“智能电子衣”,可紧密贴合在肾脏、卵巢等形状不规则的器官表面,实现“哪里有病贴哪里”,完成药物“点对点”高效递送。相关成果1月27日在国际学术期刊《细胞》上发表。

“我们将成千上万个适配特定器官曲率的规则单元格,像拼图一样拼接成一件‘电子衣’,让它能如动物的鳞甲一般贴合在崎岖的器官表面,突破了以往此类贴片只能用于平滑器官表面的难题。”北京航空航天大学生物与医学工程学院教授常凌乾说。

科研团队还在贴片上创新打造出“纳米孔-微通道-微电极”的三维结构,将纳米孔均匀贴合在器官表面,每个纳米孔都通以安全可控的均匀电流,让其接触的细胞膜打开极细微的临时通道,



“智能电子衣”实物

贴片上装载的药物便可像“快递”一样进入目标细胞内部。

对于一些高敏感器官,传统给药方式如同“大水漫灌”,存在“误伤”正常细胞的风险。科研团队成员王玉琼举例说,肾移植的患者需长期服用抑制免疫类药物,以降低器官的排异反应,但长期服用可能导致患者免疫力降低,还会产生骨质疏松等副作用。“如果给移植的肾脏包裹上‘智能电子衣’,定时精准递送药物,就可避免对全身免疫系统的干扰,更有效避免器官移植后的严重感染现象。”新华社