

世界杯来了,医院多了不少痛风患者

烧烤+啤酒+海鲜,这个“夏季痛风套餐”可要不得

近期,南京市第一医院接诊了多位痛风患者,经询问病史,不少患者发病前都曾有“烧烤+啤酒+海鲜”这样组合的饮食史。风湿免疫科副主任医师、医学博士顾冰洁将这样的食物组合称为“夏季痛风套餐”。

顾冰洁主任介绍,每到夏季,风湿免疫科就会迎来多位因饮食不当诱发病痛的患者,今年因为又叠加了四年一次的世界杯,最近接诊的痛风患者较往年更多。多位患者表示,一边看球一边吃烧烤、海鲜、喝啤酒的感觉特别爽,可爽过后就感到脚部、关节等部位发生难以忍受的剧痛,到医院诊疗后才知道自己是痛风发作。

专家解释,痛风发作的核心元凶是尿酸。人体自带一套稳定的尿酸代谢系统:肝脏负责生成尿酸,肾脏负责把多余尿酸通过尿液排出,两者配合维持体内尿酸平衡。一旦平衡被打破,尿酸数值超标,就会形成高尿酸血症。

喝酒、大量吃高嘌呤食物、熬夜、关节受凉等,都是痛风急性发作的导火索。血液中饱和的尿酸

会析出针尖状尿酸盐结晶,这些细小结晶如同“玻璃碴”沉积在关节处。免疫系统发现异物后会发起激烈防御,引发严重炎症,最终出现关节红、肿、热、痛的典型痛风症状。

“夏季痛风套餐”为何一步步推高尿酸?专家告诉记者,啤酒含有大量的嘌呤,很容易被身体吸收并转化为尿酸。啤酒中的酒精会产生乳酸,而乳酸会和尿酸在肾脏“抢着”被排出去。这相当于一边拼命往身体里“输入”尿酸的原料,一边又“堵死”了尿酸排泄的主要通道,结果血尿酸水平会迅速飙升。而海鲜,尤其是贝类(如蛤蜊、扇贝)、虾蟹、以及一些深海鱼(如沙丁鱼、凤尾鱼),都是嘌呤含量极高的食物。当啤酒和海鲜同时进入身体,它们对尿酸的“推升”作用绝不是1+1=2那么简单,而是会产生叠加效应,让尿酸浓度在短时间内达到一个危险的高



峰,直接诱发痛风发作。

另一方面,羊肉串、烤腰子、烤鸡心……这些动物内脏和部分红肉,同样是嘌呤含量很高的

食物。在炭火的炙烤下,这些食物变得更加美味,但其中的嘌呤物质并不会因为高温而减少。大量摄入后,身体需要处理远超负荷的嘌呤,肝脏会“加班加点”地生产尿酸,最终导致高尿酸血症。

除了啤酒,顾冰洁主任还特别提醒,夏天出汗多,不少人喜欢喝冰镇的含糖饮料或果汁来解渴。这些饮料中常常添加了大量的果糖,果糖会促使身体产生更多的尿酸,还会抑制肾脏对尿酸的排泄。这些看似清爽的“快乐水”,是导致年轻人高尿酸和痛风的另一个重要隐形推手。

如何打破夏季“痛风魔咒”?专家给出了5个实用建议:

一、学会“挑食”,避开高嘌呤雷区。建议选择嘌呤含量较低的食物,比如鸡蛋、牛奶、蔬菜、水果等。对于肉类,可以先用开水焯一下再烹饪,这样可以去掉一部分嘌呤。

二、饮用足够的水。多喝水是预防和控制高尿酸简单、有效的方法之一,建议每天饮用2000毫升以上的白开水或淡茶水。

三、啤酒和白酒,能不喝就不喝。酒精对尿酸影响大,其中啤酒影响最大,白酒次之。最好的选择,就是用一杯清茶或白开水来代替社交场合中的酒杯。

四、控制体重,给身体“减负”。肥胖是高尿酸血症和痛风的重要危险因素。通过合理饮食和规律运动,将体重控制在健康范围内。但要注意,减肥速度不宜过快,因为快速减重产生的酮体也会影响尿酸排泄。

五、夏天也要注意保暖。夏天很多人喜欢开空调,或者冲冷水澡,关节尤其是脚趾、脚踝等末梢部位容易受凉,尿酸盐结晶在低温下更容易析出。所以,即使在夏天,也要注意关节部位的保暖,避免空调直吹。

专家再次提醒,痛风不是“不治之症”。它更像是一位健康“监督员”,提醒我们要注意生活方式。通讯员 曹慧慧 张洁 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

孕妈患有罕见的致命心脏病

医疗团队严守“心跳防线”成功救治母婴

心脏心肌纤维化、心功能大幅减退、心室结构异常……当罕见遗传性心脏病遇上高危妊娠,对于普通人而言,这些病症已然凶险万分,可一位31岁的孕妈却带着这样一副“脆弱的心脏”,艰难孕育新生命。近日,江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院、江苏省妇幼保健院)多学科团队精准施策、全程守护,成功救治这名妊娠合并罕见糖原贮积性心脏病的危重孕妇。

备孕过程遇重重难关

31岁的张女士(化姓),有着长达15年的心肌肥厚病史。2025年7月,备孕心切的她,专程来到江苏省人民医院心血管内科李新立主任医师门诊就诊。一系列详细检查结果,让所有人的心都悬了起来:心脏超声显示,张女士左房、左室内径增大,心脏射血分数(LVEF)仅48%,心功能明显减退,同时伴随多瓣膜轻度关闭不全;心脏增强扫描进一步提示,患者心室壁增厚、心肌弥漫纤维化,还有少量心包积液,心脏结构和功能已出现严重损伤。

这是一种极其罕见的遗传性心脏疾病,因基因缺陷导致糖原在心肌细胞内异常堆积,持续侵蚀心脏结构、损害心功能,会引发心衰、心律失常,临床救治难度极大。明确诊断后,团队立刻为张女士制定个性化药物治

疗方案,改善心肌功能、延缓心肌重构,为她的健康保驾护航。

意外怀孕风险拉满

2025年11月,张女士意外怀孕。对于这名罕见心脏病患者而言,妊娠的风险极大。孕期血容量会大幅增加,本就脆弱的心脏难以承受负荷,随时可能诱发急性心衰、恶性心律失常,甚至母婴猝死。

为最大限度保障安全,李新立主任医师发起MDT多学科会诊,联合产科孙丽洲主任医师、苗明珠主任医师、生殖医学科马翔主任医师,全面评估妊娠风险。在充分知情沟通后,张女士最终决定保留胎儿继续妊娠。鉴于病例罕见、病情危重、风险极高,医院立刻将张女士纳入红色高危妊娠风险管理体系,开启心内科+产科双科室全程监护模式,全方位动态管控,实时规避妊娠风险。

李新立介绍,糖原贮积性心脏病是因基因缺陷导致糖原在心肌细胞中异常堆积,引发心脏结构和功能损害的罕见遗传性疾病。

孕36周迎来终极考验

在多学科团队的严密守护下,张女士平稳妊娠至36周,可即将到来的分娩,是整场救治中最凶险的一关。为此,医

务处(应急办公室)紧急启动高危孕产妇救治预案,专家组一致认为,患者心功能受损,且合并限制性心肌病(糖原贮积性心肌肥厚),继续妊娠随时可能诱发心衰风险,拟行剖宫产终止妊娠。

台上“走钢丝”式精细手术

为规避常规麻醉带来的血流动力学剧烈波动,团队摒弃传统诱导方案,采用安全稳定的连续硬膜外麻醉,全程稳住患者心率、血压。

伴随着一声清脆响亮的啼哭,一名健康男婴顺利娩出,新生儿Apgar评分良好!麻醉团队立刻根据监测指标微量调整药物,将患者心脏负荷精准控制在安全阈值内。胎儿娩出后,为防止回心血量骤增诱发心衰,手术团队严格控制缩宫素用量及滴速,并由新生儿科医师迅速将新生儿转入NICU继续观察。

手术虽然顺利结束,但张女士仍远未脱离危险期。张女士术后被立即转入ICU,由重症医学科左祥荣主任医师团队持续进行目标导向的容量管理、心脏功能监测及抗凝治疗。经产科及MDT医护团队7个日夜的严密守护与精细调整,张女士心功能指标显著改善,平安出院。

通讯员 曹勇 扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

注意!这四种“健康食物”可能正在悄悄坑你

“天然”“粗粮”“0添加”……超市货架上,这类让人感觉“健康”的词语常常出现在食品标签上。对此,北京儿童医院顺义妇儿医院临床营养科主任李永进提示:这四类食物披着健康的外衣,内里却完全相反,消费者不要被误导。

一、鲜榨果汁:去掉了“骨架”的糖水。一些消费者觉得要多吃水果,而果汁是水果的精华,喝一杯等于吃了好几个水果。北京儿童医院顺义妇儿医院临床营养科主任李永进表示,把水果榨成汁,水果中宝贵的膳食纤维大部分被丢弃。而膳食纤维是让人产生饱腹感、延缓血糖上升的关键。没了它,剩下的“鲜榨果汁”只是一杯吸收极快的“糖水”。一杯果汁下肚,血糖飙升,而多余的能量很快会被身体转化为脂肪储存起来。因此,水果最好直接吃。

二、粗粮饼干:糖油混合物的“伪装者”。看到“粗粮”“全麦”“高纤维”字样,人们往往会和“健康”“减脂”等关联起来,觉得这是体重管理的“安全零食”。细心的消费者若仔细看配料表,往往会大吃一惊:很多粗粮饼干配料表的第一位是小麦粉,全麦粉只占一小部分;为了改善粗粮粗糙的口感,让饼干酥脆可口,厂家往往会加入大量糖、植物

油。最终,粗粮饼干的总体热量和脂肪含量可能比普通饼干还高。因此,在选购全麦、粗粮食品前,最好看一看配料表——全麦粉或粗粮排第一位、配料越短的越好。

三、风味酸奶:披着益生菌外衣的“液态甜品”。酸奶含有蛋白质、钙、益生菌,但“风味”二字是关键陷阱。为了让酸奶更好喝,厂家往往会加入大量糖、果酱、香精。一小杯(100克)风味酸奶,含糖量往往在10至15克,接近半罐可乐。而益生菌,从生产、运输,再经过胃酸的“洗礼”,活菌数量存在较大不确定性,不应作为购买酸奶的主要理由。对此,李永进建议,选购时优先选择原味酸奶,纯酸奶的配料表应只有“生牛乳+菌种”。

四、果蔬脆片:油炸蔬菜的“变形记”。市面上,绝大多数果蔬脆片采用的是真空低温油炸技术。名字里带“低温”,听起来很温和,但本质仍是油炸。一袋果蔬脆片的脂肪含量可高达30%~40%,和薯片不相上下。油炸加工过程还破坏了蔬菜中的维生素,抗氧化物质大量流失。

想嚼点脆的,李永进建议,可直接吃黄瓜条、胡萝卜条、圣女果等;想要购买蔬菜干,可关注配料表,选择只有蔬菜本身、无油无盐的类别。

央广网