

手腕酸痛动手术 关节处全是痛风石

医生提醒:爱吃肉爱喝酒不运动,当心痛风“不请自来”

本报记者 谢春晖 通讯员 王建平

说起痛风,大多数年轻人都觉得陌生。在省中医院下沙院区里,记者随机问了几名年轻人,他们都很茫然,“呃,不太清楚啊,大概是会很痛的一种病吧。”

不过,对于来自兰溪的沈老师和生意人赵师傅而言,才30岁左右的他们,痛风已经是一种不敢回忆的“疼痛”。

省中医院下沙院区骨伤科医生邢进峰提醒,由于日常饮食不均衡,还不能坚持运动,20多岁年轻人得痛风的越来越多,希望大家管住嘴、迈开腿,提早预防,远离痛风。

缺乏运动,手腕关节里全是痛风石

前些天,家在兰溪的沈老师觉得自己的手腕总是一阵一阵地酸痛。一开始,她以为是最近上课板书写太多,觉得自己年轻恢复快,贴贴膏药就好。

但是,贴了几天膏药,症状非但没有减轻,反而变得更加严重了。她到兰溪当地的医院做了检查,医生表示她可能是得了比较严重的腕管炎,建议她做个手术。在当地的医生的推荐下,沈老师来到浙江省中医院下沙院区动手术。

“她确实存在腕管炎的症状,不过进行手术时,我们又有新发现。”邢进峰医生说,在手术中,他发现沈

老师的手腕关节处存在大量的“结石”。

“我当时就怀疑,这是尿酸结晶,就是常说的痛风石。”邢医生从沈女士的关节处取了些“结石”进行化验,化验结果显示确实为尿酸结晶。

“这就说明了她的疼痛感不仅仅来自于腕管炎,还来自于痛风。”邢医生术后询问后得知,沈老师平时运动并不多,再加上生活习惯的问题导致大量尿酸结晶沉积在手腕关节处。

经过治疗,目前沈老师已出院。不过,接下来沈老师将持续进行针对痛风的各项治疗。

喝酒吃肉,应酬太多吃出痛风

在下沙做生意的赵师傅,这两天也找到了邢进峰医生。赵师傅说,最近下肢的好几处关节都出现了很明显的酸痛感,甚至一度都不能下地走路。

邢医生安排赵师傅做了尿酸检查,结果尿酸浓度大大高于正常值。通过进一步检查,赵师傅同样被查出是患上了痛风。

对这个检查结果,赵师傅很不

解,“我才三十出头,这么健康,怎么会得痛风呢?”

原来,因为生意的缘故,赵师傅平时应酬很多,基本以喝酒、吃肉为主。“大量饮酒时吃肉、海鲜等高嘌呤、高蛋白的食物,更容易导致嘌呤代谢异常。”邢医生解释,高嘌呤会导致人体尿酸浓度升高,而无法代谢出去的尿酸沉积在体内就会引发痛风。

预防痛风,平时要管住嘴迈开腿

邢医生介绍说,最近几年,痛风已经趋于年轻化,现在20多岁得痛风的人越来越多。“主要是因为日常饮食不均衡,多荤少素引起的。”

医生提醒,肉、海鲜这类的食物嘌呤含量很高,消化后会大量尿酸。“尿酸可以随尿液和汗液等代谢出体外,但如果平时不运动,代谢功

能差,那么大量的尿酸就会沉积了。”

记者了解到,预防痛风重点要管住嘴、迈开腿。平时除了要忌酒、忌海鲜等高嘌呤食物外,饮食上应多吃低嘌呤、低脂、低蛋白的食物,多喝开水。同时,最好坚持每天运动,让身体微微出汗,既能强身健体,还能预防痛风。

油烟管道没有定期清洁 厨师做菜时突然烧起来



10月23日下午4点17分,开发区消防大队下沙中队接到报警,称元成小时代沿街一餐饮店厨房起火。接到报警后,下沙中队立即出动3辆消防车、17名消防员赶赴现场处置。

现场,消防队员看见起火的是一楼一家名为“农家大锅台”的餐饮店,2楼窗户正往外冒着白烟。

“店里的人员都已经撤出来了,着火的是厨房。”餐饮店工作人员介绍说,厨师在做菜时,锅内的油烧了起来,引燃了油烟管道。“油烟管道里面油渍比较多,温度一高就烧起来了。”

进入厨房后,消防官兵看见,灶台上被熏得漆黑一片,透气的窗户也破了,顶上的油烟管道里还有明火不时冒出。见此,消防指挥员立即安排队员兵分三路实施灭火救援:其中头车队员在一楼铺设水带,出动一支水枪,立即进入厨房内进行扑灭;二号车队员携带两条水带、一支水枪,从四楼楼顶从油烟管道口往里出水灭火;三号车队员做好现场警戒和头车供水工作。

经过20多分钟的奋力扑

救,火势被成功扑灭。确认现场无复燃危险后,队员们收拾器材返回。

目前,起火原因还在进一步调查之中。

消防部门提醒广大市民:厨房用火时,人员要坚守岗位,做到人离火熄、电断、气关;做油炸食品时,注意防止水滴和杂物掉入油锅,防止食用油溢出着火;油锅加热时,应采用文火,严防火势过猛、油温过高。同时,一定要使用合格的电线电器及厨具,不得超负荷使用电器,经常检查线路是否完好无损。

当发现燃气燃油管道或煤气罐输气管道泄漏,该怎么处理?消防部门介绍了科学的处理步骤:首先,及时用湿的布料盖住阀门进行关闭,并且迅速打开门窗通风,千万不要使用明火和启动电源开关,防止爆炸;其次,厨房内应配备一定数量的干粉灭火器和石棉毯,用来扑灭厨房火灾;最后,定期对厨房内的燃气燃油管道、法兰接头、阀门进行检查,防止泄漏,并定期清洁油烟管道。

本报记者 杨浙
通讯员 吴青鹏 周雅芬