

痛风为啥喜欢折磨男人

记住这些,远离痛风

我们的身体每天都会代谢垃圾,尿酸便是其中之一,它需要肾脏和肠道定时运走。一旦垃圾在体内堆积,尿酸就会升高,进而引发痛风。在运送垃圾这件事上,男女身体存在着明显的差异。

流行病学调查显示,痛风更偏爱男性,男女患者比例大概是15:1。在35岁—79岁中,高尿酸血症标准化患病率为13.5%,与女性相比,男性患病率更高,达17.3%。



1 痛风喜欢折磨男人

目前,痛风的发病机制尚不十分清楚,但比较确认的是,高尿酸血症是引起痛风的原因之一。

尿酸是嘌呤的代谢产物,在人体内没有什么生理作用,正常情况下,体内产生的尿酸2/3由肾脏排出,1/3从肠道排出。当人体出现代谢紊乱,导致尿酸的合成增加或排出减少,就会引起高尿酸血症,进而引发痛风。

为什么痛风更偏爱男性?简单来说,这是由体内激素水平决定的。

雌激素有助促进肾脏排泄尿酸,降低血尿酸水平,因此女性在对抗高尿酸血症方面,有着先天优势。

男性体内占主导地位的是雄激素,雄激素会抑制肾脏对尿酸的排出,导致尿酸的代谢效率降低,加快尿酸结晶的形成和沉积,更容易招来痛风。

2 导致痛风的因素

目前,我国约有1.2亿人存在血尿酸偏高的问题,但大都被忽略,直到某一天患者脚趾突然红肿、疼痛难忍,不能下地走路,严重影响日常活动时,才得知病情已经进展到痛风的地步。

高尿酸血症发展为痛风的一个关键步骤,就是尿酸盐结晶,这其中会受到诸多因素的影响:

高嘌呤饮食 无论男女,高嘌呤饮食均是急性痛风的诱发因素。

低温环境 不同温度的水能溶解的盐是不一样的。同理,尿酸盐在体内的溶解度也受到温度影响。在机体温度偏低的部位,比如双脚,或者在温度较低的晚上,机体溶

解的尿酸盐相对较少,则容易析出尿酸盐结晶。

正是因为这样,所以痛风更容易在夜间和大脚趾处发作。

酸碱值 体液酸碱值偏低时,尿酸盐结晶更容易形成。以下因素均会使体液酸碱值偏低:

过度、剧烈活动导致局部乳酸等代谢产物堆积;

过量吃肉,肉类经代谢后最终形成氮、碳等酸性产物;

阿司匹林等药物,以及慢性肾病、糖尿病等,可能导致体内酸性产物堆积。

3 预防痛风如何忌口

痛风是少数可以治愈的疾病之一,复发率很高。据统计,痛风首次发作后,50%以上的患者可在一年内复发,长期无复发者只占7%。

对尿酸时常“失控”的人来说,控制食物嘌呤摄入量至关重要。究竟哪些该吃,哪些不该吃?

一般人正常膳食每天摄入嘌呤600毫克—1000毫克,痛风急性发作期嘌呤摄入量应控制在150毫克以内;缓解期也应遵循低嘌呤的饮食原则,但可稍稍放宽限制。

预防痛风不能急,既需药物,也要在生活方式上进行控制:

调整饮食 在烹调肉制品时,建议先把肉切成片或丝,焯水后再进行下一步烹饪,

有助减少嘌呤摄入。此外,痛风患者吃肉时最好搭配新鲜蔬菜,可加速尿酸盐溶解。

每天饮水2000毫升 充足的饮水可以增加尿酸排出,建议每天至少饮水2000毫升,但肾功能不全或心肺功能异常者要根据病情限制水的摄入量。

保持健康体重 盲目减肥可能导致女性雌激素分泌出现紊乱,若蛋白质、维生素和微量元素摄入明显下降,也不利于正常身体机能的维持。

控制运动量 活动量过多、强度过大,可能导致体内产生更多嘌呤,建议运动达人控制好锻炼强度,有痛风家族病史者尤应注意。

据《生命时报》

洗完头没吹干 出门后竟然患了面瘫

近日,衡水一位31岁女性因洗完头没吹干就骑车出门,出现了眼斜、右眼无法闭合的症状,经医生诊断为面瘫。

医生表示,面瘫并不罕见,最佳治疗时间是3天内。夏季是面瘫的高发季节,湿发吹风正是高危因素。

洗发后不吹干 面神经会“罢工”

面瘫主要是面神经受凉或病毒感染侵袭水肿所致。人的面神经是从耳后乳突处发出的,之后像蜘蛛网一样分布开来。洗完头后不吹干,湿头发持续刺激耳后的面神经,天冷时容易出现水肿而“罢工”。

衡水女子突然的单侧嘴歪、说话漏风、闭眼困难的症状,的确可能是特发性面瘫,也有叫贝尔麻痹的,是成年人中最常见的一种。

面瘫发生时的症状

1. 病变侧抬头纹和法令纹均变浅;
2. 用力做抬眉毛的动作时,病变侧抬头纹不明显;
3. 用力闭眼时,病变侧不如正常侧闭得紧;甚至闭眼不完全,露出眼白;
4. 微笑时面部不对称,嘴角歪向面神经功能正常的那一侧;
5. 做鼓腮动作时,病变侧口角漏气。

还可能会出现症状有:耳后疼痛、耳痛、泪液分泌减少、溢泪、眼痛、视物模糊、味觉减退、唾液分泌减少。

吹风扇最容易面瘫

直吹风扇睡觉 人体在处于睡眠状态时,表皮血管松弛、毛孔舒张、体

表温度相对变低、机体抵抗力降低,最容易遭受外界侵害。

五脏六腑的正常运行在37摄氏度时发挥出最佳状态,如果过度吹风,就会使得身体的血管收缩、血液流动不畅,造成局部神经缺血缺氧,从而使得肌肉麻痹、失去知觉,甚至引发面瘫、中风。

热水澡或运动后立刻吹风扇 人在洗完热水澡或运动后,血液循环加快,毛孔舒张,此时若直吹冷风,会使得风邪入侵,从而使机体出现肩痛、关节痛、头痛、头晕、流鼻涕、乏力、抽搐、食欲不振、甚至晕厥等症。

头部对着电扇吹 当风扇对着头直吹,会使得头局部温度降低,血液流动减慢,造成整个头部血液流动不平衡,引起脑神经受压迫。脑神经产生一定的信号,直接传输到痛觉感受器器官继而引发头痛。因此在夏季时,无论多热,都不要对着头部直吹。

长时间吹风扇 长时间吹电风扇并不能降温,因风扇会加速热风的流动,使得房间越来越热。

风扇是单面吹风,长时间对着身体某一侧直吹,会使得人体受热不均,血液温度不平衡,从而出现肌肉酸痛等症。

正确的吹风扇方式是:时间以30分钟到一小时为宜,距离以2米左右为宜,且不要对着身体直吹。

贪凉调低空调温度 夏天室外气温高,人们普遍穿得少,室内空调冷气的低温会刺激血管急剧收缩,导致关节受损、受冷、疼痛,像脖子和后背僵硬、腰和四肢疼痛、手脚冰凉麻木等。

冷热变化过快 出入冷气房间时,先把温度调高或先关掉空调,进门的时候一定先把汗擦干。

最好把室温恒定在26摄氏度左右,室内外温差别超过7摄氏度。

据凤凰网



感染过新冠,会再次感染吗

一个人感染新冠病毒以后,能够产生一定的免疫力,但这种免疫力不足以预防再次感染,且这个免疫力的持续时间不是很长。

如一个人感染过德尔塔毒株或奥密克戎毒株,在不采取任何防护措施的情况下,遇到了一名感染者还是有可能再次被感染。研究发现,一个人感染德尔塔毒株以后,再次感染风险

比奥密克戎的要低,也就是说,感染奥密克戎毒株以后再感染风险,比感染德尔塔毒株以后再感染德尔塔毒株的风险要高。

新冠病毒的变异在持续发生,对于个人来说,要落实好防护措施,包括戴口罩、保持手部卫生、保持社交距离等,且要积极接种新冠疫苗。

宗合