

## 膝盖里“藏”着30多颗痛风石

医生:汤中含有较高的嘌呤,会导致尿酸升高

武汉63岁的汪先生常年爱喝骨头汤,如今痛风发作,无法下地正常走路。医生从汪先生膝关节里取出30多颗痛风石。经过系统的康复训练,老人的疼痛明显减轻。



### 1 六旬老人爱喝骨头汤,膝盖长满痛风石

汪先生从40多岁开始,就爱熬煮骨头汤喝,除了早餐不喝,每天中餐和晚餐都要喝上两大碗。有时当天没喝完的汤会放进冰箱,第二天接着喝。痛风也是在那个时候找上了他。

第一次发病时,汪先生大脚趾莫名其妙红肿,疼得厉害,到医院就诊时,医生明确诊断为痛风,正处于急性发作期。当时医生为汪先生开了涂抹的药物,抹上就见效,因此他没把这病当回事,吃饭也不在意,没想到痛风从

此“赖”在了他身上。

最近一年,汪先生的右膝关节反复出现红肿、疼痛,严重时影响日常行走,走路都开始一瘸一拐,传统药物治疗已无法缓解他的疼痛。如今,年过六旬的他已经不能正常踩地,走路变成了痛苦的折磨。

汪先生来到武汉市第六医院骨科就诊,主任陈东接诊后为他完善了相关检查,决定为汪先生施行关节镜下膝关节探查术。术中,陈东发现汪先

生髌骨关节滑膜增生,髌骨关节表面、半月板及滑膜表面均有大量的痛风石沉积。医生逐一清理后,发现一共有30多颗痛风石,最大的一颗直径接近3厘米。

术后,汪先生按照医生的指导进行了系统的康复训练,恢复状态良好。

医生提醒,高汤中通常含有较高的嘌呤,这可能导致尿酸升高,从而诱发或加重痛风。因此,痛风患者不建议经常喝汤,尤其是熬制了很久的浓汤。

### 2 看似美味的养生汤,却暗藏着危机

俗话说:“十分营养七分汤,食物的营养都在汤中。”事实真的如此吗?

医生指出,有些看似美味的养生汤,却暗藏着不少的危机:高油脂、高

盐、高嘌呤、亚硝酸盐超标、温度过高太烫损伤黏膜……炖汤时,食材里的营养元素,其实很难溶解在汤中,绝大多数的营养元素其实仍在肉食等原料中。

炖了几个小时的汤,其中的营养都非常有限,远远比不过食材本身。医生提醒,高尿酸患者长期喝浓汤必然会增加患肥胖、高血压、痛风等疾病的风险。

### 3 喝骨头汤补钙微乎其微

有人认为喝骨头汤很补钙,但实际上,补钙的作用微乎其微。骨头含钙量高,但特别难溶解,更别提要吸收了。据检测,1公斤排骨熬成的骨头汤中,钙含量只有15毫克,不及骨头中

的万分之一。

至于骨髓牛油,其实是脂肪含量居多,吃了还容易长胖。

补钙的首选食物应该是牛奶,还有绿叶蔬菜、豆类及坚果。另外,虾皮

和芝麻酱虽然含钙量很高,但是从可食用的频次和量来看,并不能作为人们日常膳食的一部分。每天300毫升的牛奶,基本可以满足中国人对钙的生理需求。

### 4 这样喝汤更健康

虽然汤不如肉有营养,但是喝汤就像喝热水一样,是很多人的饮食习惯。

为了健康着想,建议大家这样喝汤:

**喝汤也要吃肉** 对人体好的绝大

多数营养都在肉里。

**少放盐和油** 盐多、脂肪多的汤,对控血压和心血管系统的健康都有不利的影响。

**别喝太烫的汤** 天冷,大家都想喝点热的,但世界卫生组织提到,汤

温度太高会增加患食管癌的风险。建议大家喝的汤,最好不要超过65摄氏度。

虽然汤很鲜美,能暖身暖胃,但是为了大家的健康还是要少喝。

据河北青年报

## 宝宝咬爆电池 嘴里炸出“血洞”

近日,云南大理一名两岁幼儿因好奇,将电池放在嘴里咬,导致电池爆炸,电池的保护盖和集电器卡在咬肌和颊肌之间。经送医院紧急救治,目前,孩子无生命危险,已在口腔颌面外科进行术后康复治疗。

### 5号电池放嘴里,炸出“血洞”

据孩子父亲回忆,近日,孩子独自在房间里玩耍时,把一节5号电池放进嘴里,突然“砰”的一声响,传来孩子的哭声。“孩子嘴里冒着白色的烟雾,口腔内大量黑色粉末混合着血液,旁边地板上有一节5号电池的空壳,电池负极金属片不见了。”孩子的父亲说。

家长立即将孩子送往大理大学第一附属医院急诊科进行救治。

急诊科医生发现孩子嘴里含着烧糊的柱状物体,嘴里血肉模糊,还有个“血洞”。急诊科请口腔颌面外科会诊后,监测患儿生命体征,迅速开通绿色通道。

医生指出,电池含有强碱性物质,一旦进入体内,会迅速释放化学物质,对周围组织造成严重的化学烧伤,甚至可能危及生命。另外,电池废液中含有汞、铅、镉等多种重金属,而汞是一种毒性很强的重金属,对人体中枢神经破坏力很强。

医生立即联系麻醉科安排急诊手术,在孩子入院1小时内为他施行了“口腔爆炸伤清创术+异物取出术”。幸运的是,电池的爆炸伤局限在口腔软组织多处穿孔,孩子没将电池碎片吞下肚。

经过探查,医生将电池保护盖、集电器及残留碎屑完整取出,妥善止血,清理创口并对位缝合,快速解决了这个危机。目前,孩子无生命危险,在口腔颌面外科接受术后康复治疗。

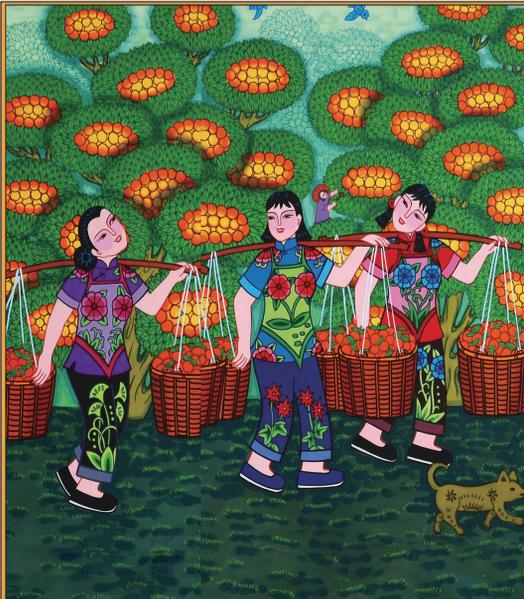
### 幼儿误吞异物,不要使用土办法

医生提醒,幼儿没有辨识能力,对什么东西都好奇,家长应该特别警惕,妥善保管可能被幼儿误吞的物品,放在幼儿无法接触到的位置。

一旦发现幼儿误食、误吞,家长千万不要使用“自行催吐、灌水、喝醋”等土办法。不恰当的土办法,可能给伤口造成二次损伤,还可能会导致呕吐物误吸,增加窒息的风险。

家长发现孩子误食、误吞的情况,要安抚孩子的情绪,同时将孩子送到专业医疗机构就诊。就诊时,最好能带上误食物品残留物,告诉医务人员误吞物品类型、大小、数量、形状、误吞时间、最后进食时间,患儿吞食异物后有何表现以及既往病史,为精确迅速取出异物赢得时间。

据澎湃新闻



# 人人积德行善 个个收获吉祥

富强民主文明和谐  
自由平等公正法治  
爱国敬业诚信友善