

健康讲堂

在桂林，如何预防脑血管疾病？

□陈前(桂林医学院第二附属医院神经外科)

桂林，位于广西东北部，以其独特的自然风光和丰富的历史文化吸引着无数游客。人们的生活充满了浓厚的文化气息，喜欢饮酒、吃咸菜和米饭。桂林人把饮酒视为自己生活中的一部分。人们经常在饮酒的同时享受美食，将生活的美好与朋友、家人和爱人的快乐联系起来。桂林的饮食文化中咸菜和米饭占有重要部分。咸菜是一种以盐腌制而成的蔬菜，常被用作配菜或菜肴的主要原料。这种风味与桂林的气候和自然环境有关，同时也与桂林人的口味和文化有关。然而，桂林地区也面临着脑血管疾病高发的困扰。据统计，桂林市脑血管病发病率逐年上升，已成为当地居民的一项重要健康问题。那么，在桂林，我们应该如何预防脑血管疾病呢？本文将为您揭示答案。

一、保持健康生活方式是预防脑血管疾病的关键。

均衡饮食：建议多食用水果、蔬菜、全谷物、低脂乳制品、健康脂肪和足够的水分，尽量避免过多的盐分和饱和脂肪的摄入。

适量运动：建议每天至少进行30分钟的有氧运动，例如散步、慢跑或骑自行车。此外，进行适量的力量训练，有助于提高身体的代谢水平和免疫力。

戒烟限酒：吸烟和饮酒都与脑血管疾病的风险增加有关。研究表明，吸烟会增加15%的脑血管疾病风险，而饮酒则有7%的风险。因此，戒烟和限制饮酒是预防脑血管疾病的有效方法。

控制体重：通过健康的饮食和运动来控制体重，可以降低脑血管疾病的风险。充足的睡眠和良好的睡眠质量：根据个人需求和工作安排，每晚睡7-8小时，有助于恢复身体功能和精神状态。

二、高血压的检测和治疗。高血压是脑血管疾病的主要风险因素之一。因此，定期检查血压并采取适当的治疗措施可以降低患病风险。

定期测量血压：高血压的检测是预防脑血管疾病的关键。建议每年至少测量一次血压，并将其记录下来。如果血压高于正常范围，应该尽快咨询医生并采取适当的治疗措施。

控制血压：应该采取措施来控制血压。这些措施包括减少摄入高盐、高脂肪和高糖分食物，增加身体活动量，以及采取适当的药物治疗。

控制药物使用：服用药物是控制血压的重要措施之一。如果已经被诊断为高血压，医生可能会建议使用一些药物，例如利尿剂或降压药。然而，应该在医生的指导下正确使用药物，并遵循医生的建议。

三、监测血脂。高血脂也是脑血管疾病的危险因素之一。血脂是指血液中的脂类物质，包括胆固醇和三酰甘油等。降低血脂对于预防脑血管疾病具有十分重要的意义。

宜吃的食物包括：高纤维食物、水果、蔬菜、全谷类食物、低脂乳制品、鱼类等。这些食物有助于降低胆固醇水平，促进肠道蠕动，降低心血管疾病的风险。通过适当的饮食和运动，可以降低血脂水平并减少患病风险。定期进行血脂检测，了解自己的血脂水平。根据检查结果，医生会给出针对性的治疗建议。

针对性的治疗建议。

四、控制糖尿病。糖尿病也是脑血管疾病的常见风险因素之一。糖尿病是一种代谢性疾病，其主要特征是血糖水平升高，控制血糖水平并采取适当的治疗措施可以降低患病风险。

控制血糖水平：糖尿病患者需要定期检查血糖水平，并采取适当的措施来控制血糖水平。饮食控制、增加运动、控制药物等方法都可以帮助控制血糖水平。

采取适当的治疗措施：糖尿病患者如果患有高血压、高胆固醇、吸烟等脑血管疾病的危险因素，需要采取适当的治疗措施来降低患病风险。例如，戒烟、降低血压、降低血脂等。

定期检查：糖尿病患者需要定期检查血压、血脂、血糖等指标，及时发现异常情况并采取相应的措施。

总之，在桂林，我们可以通过保持健康生活方式、高血压的检测和治疗、监测血脂、控制糖尿病等方法，帮助降低患脑血管疾病的风险。

尿酸高 = 痛风吗？

□李贞贞(桂林医学院附属医院风湿免疫科)

很多人可能都会有这样的经历，体检时发现“尿酸高”，不免心生疑惑：尿酸高就是痛风吗？我需要找医生看病吗？

今天，就让医生与大家一起来聊聊高尿酸和痛风的那些事儿。

尿酸就是坏东西？

了解两者的关系前，我们先聊聊尿酸为何方神圣？

尿酸其实是嘌呤的一种代谢产物，人体的尿酸20%来自外源性富含嘌呤或核蛋白的食物，80%来自体内氨基酸、核苷酸等代谢产物，主要经肾脏进行排泄。虽然尿酸是高尿酸血症、痛风性关节炎、痛风石，甚至肾功能损害等等的罪魁祸首，但尿酸也不是个十足的“坏东西”。有研究表明，体内一定量的尿酸可参与维护机体的免疫防御能力、延长寿命，甚至降低发生帕金森病、阿尔茨海默病、多发性硬化及亨廷顿病的概率。

高尿酸血症与痛风性关节炎可以看作同一疾病的不同状态

痛风是常见疾病，我国高尿酸血症的发病率呈明显上升和年轻化趋势，最新数

据显示，我国高尿酸血症的总体患病率为13.3%，痛风为1.1%，男性为24.5%、女性为3.6%，其中青年男性（18~29岁）患病率达32.3%。高尿酸血症是痛风的病理生理基础，已然成为继发性高血压、高血糖、高血脂之后威胁人类健康的“第四高”。高尿酸血症和痛风性关节炎可以认为是同一疾病的不同状态。

问题一：我没什么不舒服为什么体检会发现尿酸高？

答：很多人都有高尿酸血症，研究表明，只有约10%的高尿酸血症患者最终会发展为痛风。仅单纯的高尿酸血症在没有引起肾脏或者是关节损害的时候，患者是不会有特别明显的临床表现的。

问题二：高尿酸血症会发展为痛风吗？没有痛过可以不管它吗？

答：虽然高尿酸血症不等于痛风，但是血清中尿酸浓度越高，持续时间越长，发生痛风的概率越大。加之，持续存在的高尿酸血症，通常会与其他代谢综合征相并存，包括肥胖、高脂血症、高血压病、糖尿病、动脉粥样硬化、冠心病等，威胁健康，影响患者的生活质量。进一步发展为痛风，可能会影响到肾脏，严重者会危及生命。

问题三：发现尿酸高后该怎么办呢？

答：应及时咨询风湿免疫科医生，找寻尿酸发生的原因、评估病情及伴发病的情况。通常改变饮食习惯、增加运动足以控制大多数血尿酸增高，只有少部分人需要进行降尿酸治疗：如血尿酸水平 $\geq 480\mu\text{mol/L}$ ，同时合并有以下疾病之一：高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、脑卒中、冠心病、心功能不全、尿酸性肾病、肾功能损害($\geq \text{CKD}2$ 期)；血尿酸 $\geq 540\mu\text{mol/L}$ ，不伴任何合并症应该在风湿免疫科医生指导下进行规范的降尿酸治疗。

问题四：痛风如果不及时治疗会有什么后果？

答：痛风如果不治疗，反复发作，来不及溶解的尿酸盐结晶就会在耳廓、关节周围及内脏等部位形成痛风石，甚至引起关节持续损伤，导致关节破坏、畸形，甚至残疾。亦可合并慢性肾脏疾病、高血压、糖尿病、血脂异常、脑卒中、缺血性心脏病、心力衰竭等不良后果。

痛风可由很多原因导致

问题五：为什么会得痛风呢？

答：痛风可分为原发性痛风与继发性痛风两大类。引起二者的具体原因虽有所不同，但均可导致高尿酸血症，从而导致痛风发作。原发性痛风是指一部人由环境因素与遗传因素共同致病，具有一定的家族遗传性；但大多数原发性痛风多与高嘌呤饮食及不良生活方式有关。继发性痛风多由某些疾病(如肾脏相关疾病、糖原累积病、慢性肾脏病及血液病)，服用某些药物如化疗药物、抗结核药物、阿司匹林、利尿剂有关。随着物质生活水平的提高，高嘌呤饮食及含糖饮料已经成为导致痛风的主要原因之一。若长期血尿酸水平升高，尿酸盐浓度增加，形成晶体沉积于关节、肾脏等，会导致痛风发作。

写在最后

很多人得了痛风，就怨天尤人，消极悲观，认为一旦患病，就会终身承受病痛的折磨。其实不然，健康规律的作息及饮食、及时干预、坚持规范化治疗，就能避免危害和并发症，依旧享受高质量的生活。

市人民医院开展

“住培政策宣传进县区”活动

本报讯(记者徐莹波 通讯员廖国梁)近日，市人民医院组织住培政策宣讲团队来到兴安县人民医院，开展“住培政策宣传进县区”活动。兴安县人民医院近百名医务人员参加活动。

据悉，住院医师规范化培训是医学生毕业后教育的重要组成部分，以临床实践、专业必修课、公共必修课为培训的主要内容。该项培训是医学生成长为一名临床医师的重要途径，对于培训临床高层次医师，提高医疗质量极为重要。

在活动中，宣讲团队结合住院医师规范化培训政策，就“住培‘两个同等对待’政策”“住培与职称晋升的关系”“住培结业学员就业机制”“桂林市人民医院开展住培工作的做法和成效”等内容进行了宣讲，并解答了兴安县人民医院部分医务人员的疑问。

市人民医院教学管理科相关人士介绍，本次活动是医院贯彻落实自治区卫健委关于深入开展“住培十周年宣传月”活动部署的一次具体行动。下一步，医院还将组织宣讲团队陆续深入各县(市、区)基层医疗机构，开展形式多样的宣传活动，帮助各医疗机构全面了解住培政策，助力各医院做好招聘、管理结业住培学员的工作。

医疗短波

市医学会老年医学分会

举办学术交流活动

本报讯(记者徐莹波 通讯员陈丹蕾 李锦)日前，市医学会老年医学分会举办第四届换届大会暨2023年老年医学分会学术年会。本次活动由市医学会指导，桂林医学院附属医院承办。会议选举产生了第四届老年医学分会委员共75名，其中桂医附院老年病科主任林小慧当选为主任委员。

换届大会结束后，主办方举行了学术交流活动。广西医科大学第一附属医院老年综合科副主任文宏、广西人民医院老年诊疗中心主任邓金龙，分别围绕“老年心血管病合并衰弱评估与管理”“冠心病诊治新进展”两大主题，与参会人员进行了分享和交流。

水痘科普知识

□熊昊(桂林市疾病预防控制中心)

水痘一年四季都可发生，它传染性强，容易在聚集性人群中暴发疫情，特别是幼托机构和校园，需要引起我们的关注！

水痘究竟是什么

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性传染病，主要是以全身性皮疹、水疱伴发热为特征。起病急，多发于儿童，易造成暴发流行，病后可获得持久免疫力。并发症以皮肤继发细菌感染为主，严重者可发生肺炎、脑炎等。水痘传染性强、传播迅速，水痘病例的家庭内易发生交叉感染。

水痘有哪些症状

水痘的潜伏期为12~21天，平均为14天。起病较急，可伴随发热、乏力、食欲减退等全身症状，一般在两天内出现皮疹。首先是躯干，逐渐延伸至头面部和四肢，呈向心性分布，即躯干多，面部四肢较少，手掌、足趾更少。发病初期为红色小丘疹，几个小时后变成绿豆大小的水疱，周围绕以红晕。水疱初呈清澈的水珠状，壁薄易破，有痒痒感。过一段时间干燥结痂，以后痂脱而愈，不留疤痕。

在发病3-5天内，皮疹陆续分批发生，故同时可见丘疹、水疱、结痂等不同时期的皮损，病程约2-3周。口腔、咽部等黏膜也可发生损害，常形成溃疡而伴有疼痛。搔痒时，若抓破水疱可引起发细菌感染，可发生皮肤坏疽，甚至引起败血症。此外，少数患者还可出现病毒性肺炎、脑炎、心肌炎及暴发性紫癜等并发症。病愈后，水痘-带状疱疹病毒可隐藏在身体的神经节中，待免疫力低下时，又可发生带状疱疹。

水痘有哪些传播途径

水痘传染性强，患者为主要传染源，出疹前1~2天至出疹后皮疹完全结痂都有传染性。传播途径主要是呼吸道飞沫或直接接触传染，也可接触污染的用具间接传染。水痘俗称“见面传”。一旦出现水痘病例，周围的易感者接触患者后约90%发病，导致水痘在多数中小学和托幼机构此起彼伏。

如何照顾水痘患者

(一) 注意隔离和消毒 一旦发现水痘，须马上隔离，隔离治疗至疱疹全部结为干痂。在此期间，患者

的衣物、被褥、洗漱用品等都要实施暴晒或煮沸等消毒处理。接触患者要做好防护，戴好口罩及手套，穿隔离衣，接触前后要洗手，所有治疗用品要做到“一用一消毒”。

(二) 发热时如何照顾 体温 $\leq 39\text{℃}$ 可多喝水，物理降温为主，按时监测体温。体温 $> 39\text{℃}$ 的患者绝对卧床休息，可酌情予退热药物降温，密切监测体温变化，避免酒精擦拭，避免使用激素。注意保持室内适宜温度18-20℃，定时开窗通风，保持室内空气清新。

(三) 皮疹如何照顾 从出疹期到结痂前不宜洗澡。对于较大水泡局部消毒后无菌抽取泡液再用药。水泡破溃处避免沾水，皮肤瘙痒难忍时可适当予炉甘石外涂。水痘可自行结痂脱落，切勿搔抓抓皮，避免留疤。注意保持床单清洁，穿着宽松、柔软的衣服，避免手揉眼睛引起病毒性角膜炎。应剪短患水痘孩子的指甲，保持手部清洁，避免因抓破疱疹而引起感染。

(四) 如何正确使用餐饮 可进食软、烂、易吸收、高蛋白、高纤维食物，以流质或半流质为主，禁食生冷、海鲜、酸辣食物，禁烟酒。