

体检发现尿酸高,要用药吗?

尿酸是由人体肝脏代谢产生的,为嘌呤代谢的产物。长期尿酸升高,会引起高尿酸血症、痛风、肾结石等一系列严重后果。我们经常会遇到患者拿着体检报告前来就诊的情况,报告显示血尿酸升高。那么,单纯尿酸升高问题,到底该如何科学治疗呢?

问:尿酸升高,就一定是高尿酸血症吗

答:尿酸升高,并不一定是高尿酸血症。一般认为,只有在正常嘌呤饮食状态下,患者非同日两次空腹检测血尿酸水平大于420微摩尔/升(7毫克/分升)时,才可被诊断为高尿酸血症。如果单纯发现一次尿酸升高,可能为一过性的生理性升高,一般去除诱因(如劳累、过度运动、高嘌呤饮食等)后,血尿酸便可恢复正常。

问:高尿酸血症一定会引起痛风吗

答:目前认为,高尿酸血症虽然是痛风发生的基础,但并非高尿酸血症的患者均会出现痛风,只有当尿酸盐结晶激活机体自身免疫系统后,才会发生痛风。现阶段我们所说的尿酸升高的患者,大多是处于无症状高尿酸血症期,即该类人群仅存在高尿酸血症,但不伴有痛风性关节炎的发作。

问:是否要积极使用药物来降低尿酸水平

答:我们应该根据患者的病情进行具体分析,正确掌握无症状高尿酸血症的治疗时机尤其重要。现阶段认为,如果患者存在合并症(如高血压、脂代谢异常、糖尿病、肥胖、脑卒中、心功能不全、尿酸性肾结石等),且血尿酸水平 ≥ 480 微摩尔/升,或没有合并症,血尿酸水平 ≥ 540 微摩尔/升时,需要加用降尿酸药物。轻微尿酸升高的无症状高尿酸血症患者,大可不必积极地使用药物降尿酸,可以通过调整生活方式,如控制体重、规律运动,限制酒精及高嘌呤、高果糖饮食的摄入,多饮水等措施来降低尿酸水平。

问:自行用药可能有哪些不良影响

答:虽然目前约有80%的高尿酸血症患者没有临床症状,但研究证实血尿酸 > 420 微摩尔/升时,尿酸便会超过饱和浓度,形成尿酸盐结晶沉积于关节、肾脏等部位,造成人体脏器的损伤。因此,我们又把无症状高尿酸血症称为“沉默的杀手”。有的患者会有这样的误区,认为“无症状高尿酸血症对人体损害大,当血尿酸水平升高时就需要加用降尿酸药物”。其实,无症状高尿酸血症患者如果没有经过正规的医生诊治就自行购药服用,可能会引起一系列药物不良反应,如肝肾功能损害、胃肠道不适、过敏等。每种药物使用时,患者均需要权衡利弊,如果已经存在肾功能损伤,就需要根据肌酐清除率来选择用药的种类和剂量。有冠心病等心脏基础病的患者,要慎用非布司他。

下面将举几个例子,进一步为大家解释自行用药的危害。

大剂量用药造成肝损伤

小李体型肥胖,平日有脂肪肝,体检发现尿酸升高、肝功能异常,便自行购买非布司他口服,看说明书说可以吃40~80毫克/天,想着多吃点效果会更好,就每日按最大剂量口服。没想到不久后,小李的肝功能急剧恶化,只好住院进行保肝治疗。

跟风用药导致过敏

小王尿酸升高多年,最高达600微摩尔/升,无关节肿痛发作。看周围尿酸高的同事都在吃别嘌醇,于是他也从网上买了几盒回来吃。没想到吃了一段时间后,小王出现了全身严重的过敏反应。

自行减药影响治疗效果

患者小张担心口服降尿酸药物会造成肝肾功能损伤,于是将医生开的药物自行减量。结果减量后,不仅起不到预防肝肾功能损伤的作用,反而导致体内药物浓度下降,使得降尿酸效果大打折扣,无形中增加了痛风的发生风险。

不规律用药导致尿酸水平波动

患者小刘认为尿酸高时就要吃药,尿酸恢复正常了就可以停药。小刘的这种自行不规律用药,不仅会出现血尿酸水平的再次升高,还会由于尿酸水平快速波动诱发痛风的发生,严重时加重对肾脏的损伤。

从以上案例中可以看出,对于无症状性高尿酸血症患者来说,一方面需要明确自己加用降尿酸药物的恰当时机,另一方面则需要医生的指导下进行治疗,遵医嘱用药,不可盲目自行用药,以免对身体造成损伤。

来源:《大众健康》杂志 作者:首都医科大学附属北京潞河医院 李欣 张宝玉

流感高发季打疫苗还来得及吗? 日常生活中如何预防呼吸道疾病?

健康教育

流感已进入高发季,现在接种疫苗还来得及吗?

目前流行的呼吸道疾病中,流感、新冠、肺炎球菌感染都有相应类型的疫苗,流感疫苗在国内外已使用数十年,科学研究和接种实践均充分证明,流感疫苗是安全有效的,是一种成熟的疫苗。接种流感疫苗可以有效减少感染、减少发病、减轻疾病的严重程度。

当前,正值流感的高发季节,对之前没有接种流感疫苗的人群,接种流感疫苗仍然是有效的,建议尽早接种流感疫苗。6个月以上的人群都可以接种流感疫苗,尤其是儿童及老年人、慢性病患者等高风险人群,在感染流感后发生重症的风险较高,接种流感疫苗可以有效降低发展为重症和死亡的风险,希望大家积极接种。

国内外实践均证明,使用疫苗是最经济有效的预防手段之一,疫苗是安全的,只要按要求在专业机构接种,都能有良好效果。

目前正处于呼吸道疾病高发季,日常生活中民众应如何预防呼吸道疾病?

冬春季是流感等呼吸道疾病的高发季节,建议民众了解常见呼吸道疾病的基本防控知识,采取科学的预防方法,有效降低感染风险。

一是要科学佩戴口罩。民众如前往环境密闭、人群密集场所、乘坐公共交通工具或去医院就诊时,建议佩戴口罩,并注意及时更换。

二是要养成良好的个人卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻;接触电梯按钮、门把手等公共设施,咳嗽或打喷嚏后,应及时洗手或进行手部清洁。

三是要养成健康的生活方式。日常生活中,要保持充足的睡眠、充分的营养、适量的体育锻炼,增强身体素质,提高身体抵抗力。

四是要积极接种疫苗。预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗。通过接种新冠、流感、肺炎疫苗等可以有效减少感染、发病和重症发生的风险,尤其老年人、基础性病患者、儿童等重点人群应积极接种疫苗。

五是要做好自我健康监测。

如果出现发热、咽痛、咳嗽等呼吸道感染症状,建议尽量居家休息,避免前往人群密集场所,如果确需出行时要佩戴好口罩,以防将疾病传播给他人。

针对目前呼吸道疾病高发情况,在人员密集场所有哪些预防措施?在人群密集的场所,需要做好以下几方面措施:

一是加强场所通风消毒,室内定期开窗通风,适当增加经常接触的公共用品和设施的清洁消毒的频次,确保公共区域环境清洁卫生。

二是减少公共场所人员聚集。一些公共文化场所、博物馆、室内旅游景区等可实行预约、错峰等措施,及时动态疏导客流,避免发生人员高度密集。

三是加强个人防护。在机场、车站、公共交通工具、农贸市场等人群密集或环境密闭场所,应规范佩戴口罩,注意做好个人卫生,尽量避免习惯性用手直接接触眼睛、鼻或口。对于老年人、基础性病患者、儿童等重点人群,应尽量避免或少去人群密集场所,减少感染风险。

来源:国家卫生健康委

流感的病程是怎样变化的?

乏力感可能持续数周。

问:如何区分流感和普通感冒?

答:流感的全称叫做“流行性感”,大家可能会觉得跟普通感冒差不多,但流感和普通感冒不能混为一谈。

普通感冒可以由多种病原引起,其中病毒最为常见,包括鼻病毒、腺病毒、偏肺病毒、博卡病毒等,细菌和支原体等也可以引起普通感冒。

普通感冒的症状较轻,通常为低中度发热,热程1~2天,可伴有打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、轻微咳嗽等卡他症状,而寒战、头痛、关节肌肉痛等全身症状很轻。一般没有严重并发症。

流行性感主要是由甲型和乙型流感病毒感染引起,以高热多见,寒战、头痛、关节肌肉疼痛等全身症状重,少数流感患者可能会发生横纹肌溶解、肺炎、脑炎、脑病等并发症。

在流感流行季节,有流感样症状的儿童,尤其是有流感患者接触史的儿童,首先要考虑流感病毒感染,可以通过流感病毒抗原检测或流感病毒核酸检测来帮助明确诊断。

来源:健康中国 作者:首都医科大学附属北京儿童医院急诊内科主治医师 赵光远



冬季儿童呼吸道疾病多发,其中流感病毒是常见的病原体之一。就家长朋友们关心的问题,我们请专家进行解答。

问:流感有哪些典型症状?

答:儿童感染流感病毒后,可以表现为发热、寒战、头痛、肌痛和其他全身不适,常伴有呼吸道疾病表现,如咳嗽、咽痛和流涕等。

低龄儿童发热的程度可能更重,部分孩子还可能出现热性惊厥;另外,他们的胃肠道症状也会较多,比如恶心、呕吐、腹泻和食欲不佳等。

极少数儿童感染流感后,可能会进展为重症流感,引起喉炎、肺炎、脑病、心肌炎等。

问:流感是怎么传播的,

潜伏期有多长?

答:流感病毒可以通过呼吸道飞沫(如打喷嚏、咳嗽、交谈时产生)或污染物体表面后,在人与人之间传播。

流感病毒也可以通过流感病人呼吸时释放的小空气微粒传播。流感病人是主要传染源。

流感的潜伏期一般为1~7天,多数为2~4天。

问:流感一般病程多长,病程变化是怎样的?

答:对于没有基础疾病的儿童来说,流感病毒感染后呈急性、自限性病程,多数症状在起病2~3天消失。部分儿童的发热持续时间可达5天,绝大多数在1周内恢复。但咳嗽可能会持续较长时间,少数年长儿童(七八岁以上)的