

## 康复课堂

### 科学管控尿酸 警惕年轻化趋势

4月20日是“世界痛风日”，又称“全民关注痛风日”。随着现代生活水平的提高，高尿酸血症和痛风的患病率显著增加，且逐渐呈现年轻化的趋势，严重威胁着现代人的健康。

高尿酸血症是一种人体嘌呤代谢紊乱引起的代谢异常综合征。根据最新指南定义，高尿酸血症是指正常饮食状态下，非同日两次空腹检测血清中尿酸含量超过 $420\mu\text{mol/L}$ ，即可确诊。

那么，高尿酸血症有什么危害？肾病，HUA（高尿酸血症）能明显增加肾衰竭和终末肾病的风险；脑卒中，SUA（血清尿酸）每升高 $0.1\text{mg/dL}$ ，发生血管事件的概率就增加1.27%，HUA预示着卒中的不良预后；冠心病，HUA患者的冠状动脉病变概率明显高于正常尿酸者，HUA是促发冠心病的危险因素；心力衰竭，HUA与心衰的病死亡率呈正相关，若 $\text{SUA}>565\mu\text{mol/L}$ ，患者病死率明显增加；高血压Framingham研究表明，SUA每增加 $77\mu\text{mol/L}$ ，发生高血压的危险比为1.17；代谢综合征，72.9%男性HUA患者同时具有一个以上代谢综合征因素，支持将HUA纳入代谢综合征；糖尿病，一项持续10年针对4536例患者的研究发现，25%的糖尿病是由于高尿酸导致。

痛风是由于血尿酸水平过高，导致尿酸盐沉积在骨关节、肾脏和皮下等部位，从而引发急慢性炎症及组织损伤。起病急，常于夜间发作，初次发病以第一跖趾关节常见，偶可累及多个关节，最常表现为受累关节及周围组织红、肿、热、痛，常伴有关节活动受限。

痛风该如何预防？限制食物中的嘌呤摄入量；建议水果每日控制在200~400g，且选择含糖量较低的水果；少饮酒，尽量戒酒；保证充足饮水，每日饮水量2000ml以上；规律休息，减少熬夜；适量运动，控制体重；定期复查尿酸及肌酐水平；采用中西医结合治疗控制尿酸水平。

凌园园 汤蕾



## 疾病防治

### 瘴气究竟是啥 做好防护当心疟疾

最近电视剧《与凤行》热播，尤其令人印象深刻的是剧中“灵界”被黑压压的瘴气笼罩，连霸气侧漏的女主“碧苍王”沈璃都未能幸免，身染瘴毒。这当然是电视剧中的神话演绎，那现实中的“瘴气”究竟是何物呢？

据南宋《岭外代答》卷四《瘴》记载：“南方凡病皆谓之瘴。”所谓瘴气，其实是多种疾病的综称，其中最具代表性的就是疟疾，尤其是恶性疟，几乎是瘴气的“总代表”。

据唐代《外台秘要》卷五《山瘴疟方一十九首》记载：“瘴与疟分作两名，其实一致，或先寒后热，或先热后寒，岭南率称为瘴，江北总号为疟，此由方言不同，非是别有异病。”从中可以看出，唐代“瘴”字适用于南方，“疟”字适用于北方。这与疟疾种类有关，南方的疟疾主要是恶性疟，而北方主要是间日疟。恶性疟疾病死亡率高，古人最为恐惧，大量带有恶性疟原虫的蚊子成群飞行，远远望去就像一团黑沉沉的气体，故被称为“瘴气”。

据报道，2017年，我国首次实现了本地疟疾病例零报告。2021年6月30日，世卫组织宣布我国获得无疟疾认证。但迄今疟疾在全球范围内的流行仍很严重，每年全球超过2亿人感染疟疾，其中大部分在非洲大陆，每年死于疟疾的人近60万。

疟疾如何预防呢？疟疾最主要的传播途径是按蚊叮咬，所以如果前往疟疾流行地区，一定要做好防蚊措施！在户外尽量穿长袖衣裤，暴露在外部的皮肤应涂抹驱蚊剂。居室可使用纱门、纱窗，睡觉使用蚊帐，睡前在卧室喷洒灭蚊药。

从疟疾流行地区回国后，如出现发冷、发热、出汗、乏力等症状，应尽快到医院就诊，并主动告知疟疾流行区旅居史，以便开展疟原虫相关检查。如及时就诊，规范治疗，可以治愈。

南通市疾控中心提醒，前往国外要警惕，时刻注意防疟疾。疟疾通过蚊子传，防蚊叮咬最关键。回国发热早诊治，主动告知旅居史。时冷时热又出汗，排查疟疾不能慢。及时抽血做检验，疟患者早发现。全程服药规范治，根治疟疾非难事。

张烽 汤蕾



## 万物复苏，当心喷嚏不止 过敏性鼻炎是咋回事

过敏性鼻炎（AR）又称花粉热，是由免疫系统对过敏原的过度反应引起的鼻黏膜炎症性疾病，主要表现为打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒、鼻塞等症状。



供图：CFP

### 都市化环境改变过敏原

行道树是接触较为频繁的过敏原，1到4月份，漫天飞舞的柳絮、梧桐絮让不少市民苦不堪言。

据了解，南通公路两旁的行道树种类丰富，其中主要的树种包括樟树、柳树、杨树、法国梧桐等，这些树木主要是靠风传播花粉的“风媒花”，它们的花粉传播主要集中在春季。据沿江农科所休闲农业研究室研究员李玉娟介绍，在南通，春季花粉期一般有两个高峰，第一个高峰时段是3月至4月中旬，这一期间主要是树木花粉的传播较为活跃。常见的树木花粉包括杨树、柳树等，它们的花粉数量多且易于飘散，因此容易引发花粉过敏症状。第二个高峰时段是4月中旬到5月中旬，此时是

靠昆虫传播花粉的“虫媒花”，这些花粉颗粒比较重，一般飞不远，导致过敏的概率比树的花粉要小。

“从季节来看，花粉浓度最高的时间主要集中在春秋两季。春季时，主要是3月到5月，树木花粉传播较为活跃，其中木樨科、杨属、柳属等树花粉是主要的致敏花粉。秋季花粉浓度高峰则可能出现在8月到9月。”李玉娟介绍道。

此外，气候环境对花粉传播具有重要影响。“通常，风速较大、湿度适中的天气有利于花粉的传播。一般来说，花粉浓度在清晨和黄昏时较高。”李玉娟提醒道，高楼林立的城镇与农村环境也有不同，更复杂的环境导致人过敏的概率和影响更大。

### 过敏性疾病的发病率显著上升

近年来，过敏性疾病的发病率逐渐上升。发病率上升背后的一个主要理论是“上皮屏障假说”。该假说认为环境变化导致鼻上皮屏障破坏、微生物失调以及皮肤和黏膜表面免疫系统激活，从而引发过敏和炎症反应。“过敏性疾病的发病与环境污染、饮食结构、遗传多方面因素密切相关。空气中的污染物、过敏原的增多、生活节奏加快等因素都可能成为过敏性疾病患者发病的诱因。尤其是在春季和秋季，花粉、尘螨等过敏原的扩散量较大，导致过敏性疾病患者症状加重。”南通市中医院五

官科副主任医师施晓亚说道。

“除了花粉，还有像空气中的微生物、可吸入颗粒、宠物毛发等也会导致鼻症状。天气转暖后，五官科一天的门诊量中过敏性鼻炎患者能达到20个左右。”施晓亚说道，与工业化相关的空气污染，包括二氧化氮、二氧化硫、可吸入颗粒物（ $\text{PM}_{2.5}$ ）和柴油废气，与过敏性鼻炎的高发病率密切相关。

此外，尘螨也是全球最常见的过敏原之一，影响25.9%至84.4%的耳鼻喉科门诊病人。

### 花粉过敏和流感有明显区别

“对于春季易过敏人群，花粉季应尤其注意过敏性鼻炎，注意辨别区分和流感的症状。”南通市中医院耳鼻喉科主治医师唐思晨提醒道。花粉过敏和流感是两种不同疾病，花粉过敏主要是因为过敏原花粉引起的过敏反应，症状包括打喷嚏、流鼻涕、眼睛发痒等；而流感是由流感病毒引起的呼吸道传染病，症状包括发热、咳嗽、乏力等。首先，喷嚏次数不一样。感冒喷嚏发作次数及连续喷嚏数量相对较少，一般每次1~2个；过敏性鼻炎发作期每天数次阵发性的喷嚏，每次少则3~5个，多则十

几个甚至更多。其次，鼻子是否发痒。感冒时，鼻子最主要的症状不是痒，而是长时间鼻塞、流涕；过敏性鼻炎常见症状为鼻痒和大量清水样鼻涕及鼻塞。再是，有没有全身症状。感冒常伴有发热、头痛、肌肉酸痛等全身不适症状；过敏一般不伴有发热等全身症状。最后，眼睛状态如何。感冒通常不会伴有过度强烈的眼睛干痒，一般会出现红肿、血丝伴疲惫感；眼睛过敏，会经常揉眼睛，严重时频繁眨眼。

面对花粉过敏和流感，市民可通过观察症状来区分，并及时就医。 汤蕾