

痛风年轻化 降“酸”要趁早



本报记者 张琪

今年春节期间,在聊城市人民医院东昌府院区内内分泌科门诊,出现了很多痛风患者的身影,他们有的坐着轮椅被人推进来,有的被人架着送进来,表情都很痛苦。

2月14日,该院内分泌科副主任医师李蕾就接诊了几位痛风患者。

40岁的刘文波(化名)患痛风6年了,近几年经常发作,疼痛点从最初的脚趾到脚踝,再从左脚到右脚,自己能想的止痛办法都用了,还是疼痛难忍,这才到医院就诊。

患者刘睿(化名)今年只有19岁,他是

半夜在睡梦中疼醒的。“脚跟针扎一样刺痛,后来都没睡着。”天一亮,刘睿就在父母的陪同下来到聊城市人民医院东昌府院区就诊。

经化验检查,刘睿的血尿酸数值远高于正常指标。“刘睿的父亲也患有痛风,一方面有遗传因素的影响,另一方面,刘睿肥胖、不爱运动、营养过剩、喜欢喝果糖饮料等,这都是诱发痛风的因素。”李蕾说,“现在年轻的痛风患者越来越多。”

李蕾介绍,痛风是由于尿酸堆积引起的关节炎症,尿酸盐结晶主要沉积在关节、肾脏和血管,所以急性发作时关节会表现为刀割般的剧烈疼痛。随着病情加重,尿酸盐结晶不断沉积,就慢慢形成痛风石,导致关节畸形、肾结石甚至尿毒症,严重时危及生命。

“痛风的发作都会经历一段时期的高尿酸血症,从无症状期到急性痛风发作,但并不是所有的高尿酸血症都会发展为痛风。”李蕾说,现在高尿酸血症已成为高血压、高血糖、高血脂之外的“第四高”。

李蕾说,现在很多年轻人普遍对尿酸指标缺乏关注,认为这个指标跟自己没多大关系。通常情况下,久坐、高嘌呤、高脂饮食等人群,存在于肥胖、代谢异常性疾病、心脑血管疾病及慢性肾脏病等人群中。

李蕾提醒,尿酸高了,饮食上必须要控制。肉汤、海鲜汤、各种动物内脏等高嘌呤食物要减少摄入;黄豆、绿豆等豆类也要少吃;严格戒酒、不喝富含果糖的饮料;多喝水,每日保持2000毫升以上,以促进尿酸排泄;多吃新鲜蔬菜水果,每日500克以上;每周至少进行150分钟的有氧运动。



心灵甘露

放下执念 勇敢对待“未完成事件”

本报记者 鞠圣娇

生活中,很多人分手后,还想着与前任保持联系,这是为什么呢?聊城市心理健康服务中心的心理咨询师李宪认为,不论分手原因如何,我们都不能接受分手这个结局,觉得这段感情不能这样结束,所以我们会念念不忘。

“不只是分手,还有很多事都会让我们有未完成的感觉。德国完形心理学称这种事为‘未完成事件’。”李宪在接待来访者的过程中发现,很多人都会“我可以……”来表达对“未完成事件”的看法,背后是不甘和遗憾的情绪。

李宪说,

“未完成事件”在心理学中的定义是“尚未获得圆满解决或彻底弥合的既往情境”,尤其是那些得不到的东西、未达成的目标都会让我们记忆深刻。

在面对“未完成事件”时,我们为何会有如此强烈的未完成情结呢?李宪说,这与我们对“完整”的执念有关。研究发现,当人们看到有小缺口的图形时,会想去补全它,让它成为一个完整的图形,人们在小时候就会表现出这种本能。而完形心理学强调,不论是在视觉上还是心理上,人都会追求和构造一个完整且闭合的图形,所以,人们近乎偏执地渴望生命中每件事都有始有终。那些没有结果的事件随着未被满足的愿望,被人们带入日后的人生中,即使我们逃避这些“未完成事件”,也可能仍在被这些“未完成事件”控制着。

“有效处理这些‘未完成事件’,才能促进心灵成长。”李宪说,我们应真正

接受心灵深处的“未完成事件”,从中吸取生活中的经验和教训。

如何恰当处理“未完成事件”呢?李宪给出了三条建议。第一,恰当地处理负面情绪。不论这些“未完成事件”结果如何,它都曾带给我们焦虑、懊悔等不良情绪,这时,我们需要告诉自己,我们的负面情绪产生于“未完成事件”,我们不应批判自己。第二,客观评估“未完成事件”,不论这件事是吵架未发挥好还是他人不辞而别,我们都需要避免过度关注自我,应该转换视角,编出更加丰富的人生剧本。第三,让“未完成事件”有仪式感地完结。如果梳理未完成事件,我们还是可以做一些努力,如他人欠我们钱不还,我们可以继续向对方追讨,让自己不留遗憾。

李宪说,我们应该告诉自己,不是所有的事情都有结局,我们应该学会接纳与告别。

新学期开始 学生用眼习惯需关注

“学生阅读文字材料时,建议‘双重给光’,如房间只有一个吊灯,需要在左前方再放一个台灯。这样从纸上反射的光线是均匀的,这种光线对眼球的刺激是最低的。”上海市第一人民医院眼科副主任医师朱鸿说。

除了光线,选择屏幕也有讲究。朱鸿表示,选择在线学习工具时要尽可能模拟课堂环境,在保证清晰度的条件下,尽可能让屏幕足够大。朱鸿建议家长尽可能利用阳台和窗口让孩子远眺,在室内则可以借助室内乒乓球进行眼球运动等训练。

朱鸿表示,家长如果发现孩子有故意凑近看、歪头、眯眼、斜视等情况,说明孩子可能有些用眼过度,这时就要及时调整用眼频率,减少眼部肌肉疲劳。

据《光明日报》

鲁医广【2021】第04-11-044-3715号
专业眼科·专注近视
聊城万恒眼科医院
地址:柳园南路路口东500米路南 热线:8866120/8868120

让“家门口的医院”离群众更近

——探寻冠县第二人民医院基础能力提升背后的力量

□ 梁丽姣

2020年9月,冠县辛集镇中心卫生院成为参照二级管理医院并加挂冠县第二人民医院牌子,2021年12月,聊城市人民医院冠县院区成功揭牌,该院不断提升自身医疗技术能力,让周边群众“大病不出县,小病不出乡”,在家门口享受到高水平医疗服务。

54天独立检测7000人次

2022年2月5日至2月7日,是冠县第二人民医院临床基因扩增检验实验室检测人员石婷婷最忙碌的几天。“这几天做核酸的人多,我们的工作量骤增了十倍,一个人当八个人用,基本整天都泡在实验室里。”石婷婷打趣道。

冠县第二人民医院是冠县乡镇卫生院中第一个具备开展临床基因扩增检验

技术的医院,2021年12月7日,山东省临床检验中心批准该院创立临床基因扩增检验实验室,12月中旬,实验室正式投入使用,日均检测300余人次,截至2022年2月9日,54天共检测了7000余人次。

实验室的样本制备区是距离标本最近的,风险也是最高的,石婷婷每天都做好三级防护检测标本,一天下来常常是汗流浹背,脸上也留下一道道口罩的勒痕。“都已经习惯了,只要辖区群众安全,我们这点苦和累不算啥。”石婷婷说。

“之前做核酸得去县城,现在在镇上就能做,当天就能拿到结果,比之前省事多了。”2022年2月7日,辛集镇居民刘国霞拿到核酸检测结果后欣喜地说。

医生妙手除病 患者舒心过年

“今年春节,是5年来我感觉最舒心的。”说这话的是冠县甘官屯镇居民刘远

东(化名),在过来的5年间,他一直承受着膝关节退变引起的疼痛。

“疼起来不敢动弹,站不稳更蹲不下,遭罪呀。”刘远东皱起眉头。5年来,他尝试了各种各样的治疗方法,结果都不尽如人意,2021年底,刘远东的疼痛感更重了。

今年初,刘远东的家人联系了冠县第二人民医院手足外科主任林民辉,做了检查后,该院外科团队综合分析刘远东的病情,采取左侧人工膝关节置换术为他解除了病痛。2月7日,经过一个多月的康复治疗,刘远东左腿情况逐渐好转,拄着拐杖能走路了,他的脸上也露出久违的笑容。

膝关节置换术是四级手术,手术难度大、技术要求高,在医疗水平和医疗设备相对不足的情况下,冠县第二人民医院迎难而上,经过精心筹备,从2021年11月开始开展膝关节置换术,接受手术治疗的患者术后恢复均良好。

争分夺秒与死神赛跑

2022年1月7日上午9时58分,120急救车快速将辛集镇居民张庚(化名)送到冠县第二人民医院急诊科门前,半个小时前,他突发心前区疼痛,憋闷得喘不上气。

救护车刚停下,该院急诊科主治医师许国院与同事第一时间上前抢救,刚到医院不久,张庚就突然晕厥,颈动脉搏动消失。“电除颤360焦耳,‘利多卡因注射液100mg’静脉推注……”急诊科里弥漫着紧张的气息,一系列操作下来,患者意识逐渐清醒。但2分钟后,患者再一次发生室颤,急救人员再次投入到紧张的抢救中,直到患者恢复窦性心律,状态平稳。

“多亏了冠县第二人民医院急诊科的医生,要不是他们及时抢救,我恐怕就过不了这个年了。”2022年2月7日,张庚由衷地对该院急诊科医生表示感谢。