



患糖尿病20多年 用药主要靠老伴“采购” 直到发烧 才知道自己患了心梗 这位大妈，你对自己太随便咯

记者 谢谨忆 通讯员 阮芝芳

要不是浙江省新华医院医生细心，家住良渚的郑大妈现在可能已不在人世了。说起这位被从死亡线上抢救回来的心梗病号，省新华医院副院长、心内科专家、主任医师黄抒伟教授很感慨：“普及科学的慢病管理观念，真的太重要了，如果郑大妈能有正确对待糖尿病的意识，也不至于引起如此严重的冠状动脉病变。”

得糖尿病二十多年，吃什么药吃多少 全凭老伴掂量着办

在病房里见到67岁的郑大妈时，她正和老伴坐在床边的两张椅子上，人瘦瘦的，脸黄黄的，话不多。老伴大她七八岁，跟我说起郑大妈的用药史——

“她二十多年前得了糖尿病，就开始吃药，但是单吃当地医院配的药，血糖控制得并不好。我就开始留意各种关于糖尿病的药、保健品，这种信息还是蛮多的，我电话打过去问，就会有人给我详细介绍，都很热情的。

“我就把药或保健品买来，让她吃，没用，就不吃了，但有些药还真的蛮有效果的嘞，她吃下去血糖马上就降到正常值了，那我就会让她持续吃这种药，吃多少量，就按照它上面的说明来，直到药好像耐受了，又没用了，再换一种。

“这些年，就这样陆陆续续也换了不少药。”

这二十多年，郑大妈就不断地试药，血糖常常一会高一会低，前不久，她又一次一头栽倒在浴室里，因为糖尿病引起周围神经病变，她感受不到冷热，半边身子泡在很热的水里都不晓得烫。

“你们买这些药，不跟医生商量，都是自己买买吃吃的啊？”我问郑大妈老伴。

“我们医院的药还是吃的，自己再加一些，吃了有效果哎，有效果么就买！”老先生觉得，自己的这个办法不错。

支气管炎“救”了她一命

郑大妈因没很好地控制糖尿病，已引起周围

神经病变、大血管病变，但她除了吃各种各样网购的药物外，自己并没有很好地监测血糖，也没定期去医院复查，对自己的病情一无所知。

前些天，杭州忽冷忽热，郑大妈支气管炎犯了，高烧39摄氏度，熬到晚上10点，扛不住了，跑到省新华医院看发热门诊。

医生见她是老年人，又有糖尿病病史，让她做了心电图并抽血检查。这一查，问题来了：她的心电图有心肌异常的变化趋势，抽血检查里也有心肌坏死的指标。

发热门诊的医生赶紧叫心内科医生会诊，结果是，郑大妈心脏上的三根主要血管，右冠状动脉远端已完全闭塞，前降支血管近端90%狭窄，属于心肌梗死。

“照理，心梗是会有胸闷胸痛等症状的，郑大妈之所以完全没有感觉，我们怀疑和她糖尿病引起周围神经病变，对痛觉反应迟钝有关。”主治医生林冬铭说。

黄抒伟教授为郑大妈做了右冠状动脉支架开通手术，手术中，黄教授发现郑大妈的血管质量比预料中还要差，“那段堵塞的血管，硬得跟软骨头一样。”黄教授换了好几次扩张血管用的球囊，才成功扩张血管，放入支架。

“糖尿病是会引起心脏大血管病变的，最常见的就是动脉粥样硬化。郑大妈长期乱吃药，糖尿病没控制住，让血管质量变得如此糟糕。”

林医生帮郑大妈查了查她正在服用的一款自购药，发现它标签上的国药准字号和药品名并不符合，也就是说，国家食药监局并没有批准过这个名称的药品。

26岁小伙连吃两晚火锅诱发痛风 脚指头肿得像小核桃 天冷，痛风患者吃火锅得悠着点

记者 俞茜茜 通讯员 周俊博

天气一冷，火锅成为不少人餐桌上的最爱。但火锅的嘌呤含量比较高，吃多了易导致尿酸升高，引发痛风。这段时间，杭州市红会医院风湿免疫科接诊了好几位痛风急性发作的患者，其中一位26岁的小伙子，因吃火锅引发痛风，走路都成了问题。

火锅常吃易诱发痛风 最不建议吃火锅喝汤

前几天，市红会医院风湿免疫科于健宁主任接诊了一位26岁的杭州小伙。

患者郑先生那天看门诊时接近中午。于健宁主任看他表情凝重，很痛苦，赶紧为他检查。发现他左脚大脚趾红肿得很厉害，鞋子穿不了了，拖着拖鞋。

“我问他是不是前两天喝酒了，他点点头，说不仅喝了酒，还连续吃了两个晚上的火锅。”于主任仔细询问病史发现，两年前，郑先生也曾发生过一次痛风，是吃了海鲜引起的，但当时并不是很严重，他吃了止痛片后，很快就康复了，就没有引起注意。“这说明，其实他尿酸升高已经不是一两天了，这次吃火锅刚好诱发了痛风。”

痛风是嘌呤代谢紊乱引起的疾病，人体摄入过多的嘌呤，代谢后产生过多的尿酸，最终导致高尿酸血症。

“最近接诊的急性痛风发作的病人明显增加。几乎每天都能接到两三个病人，而且以二三十岁的年轻人居多。”于主任说，到了冬天，天冷胃口好了，很多年轻人晚上喜欢吃夜宵，尤其爱吃火锅。

殊不知，常吃火锅，易导致尿酸升高，引起痛风。“一个是火锅的食材，像牛羊肉、海鲜等肉类及牛百叶、鸭肠等动物内脏，本身嘌呤含量就很高；另一方面，不少人吃火锅有喝汤的习惯，火锅汤料经过熬煮，肉类、海鲜中所含嘌呤物质很多溶入汤中，汤中的嘌呤浓度比较高，经身体代谢，尿酸值

增高，就容易引发痛风。”

尿酸升高会影响全身各脏器

于健宁说，以前得痛风的以中老年人居多，现在年轻人也越来越多。他遇到过年纪最小的痛风患者只有19岁。

现在条件好了，年轻人经常会聚在一起吃夜宵、喝酒，且大部分年轻人都喜欢喝碳酸饮料，爱吃高油高脂食物，这些都是导致尿酸升高的因素。

“不少年轻人觉得自己年轻身体好，就算在体检中发现尿酸指标升高，只要没出现不适症状就觉得没问题，也不把它当回事。其实，虽然目前还没出现明显症状，但高尿酸血症对健康的影响已慢慢产生了。”于健宁说，大部分人都知道高血压、高血糖、高血脂对人体的危害，但对高尿酸的了解却不多，“尿酸水平越高，患高血压风险越大”。

高尿酸血症对人体的伤害非常隐匿而严重，被称为“沉默的杀手”，它是引起痛风的根本原因，还可引起痛风性关节炎及痛风石，也会危害肾脏等人体多个重要器官。

痛风患者少喝酒 豆腐是可以吃的

“痛风是因摄入过多的嘌呤引起的。”于健宁说，关键是要“管住嘴”。到了冬季，吃火锅要有节制，最好不要连续几天都吃火锅，尤其是患有高尿酸血症、痛风的人，更要少吃或不吃；其次，吃火锅最好别喝长时间熬煮后的火锅汤，火锅的汤底和配

料都宜清淡，少辛辣，以免刺激胃肠黏膜。也别吃太多动物内脏，可多吃些新鲜蔬菜。绝大多数蔬菜（无论嘌呤含量高低）都对血尿酸无不良影响。

此外，大家普遍认为大豆及其制品对痛风和高尿酸血症患者有不良影响，这实际是错误的认识。

研究表明，大豆及其制品虽然在蔬菜中嘌呤含量偏高，但仍属于低嘌呤食物。而且大豆中还含有降尿酸物质，所以大豆、豆腐不但不会对痛风和高尿酸血症病人有不利影响，而且还对降尿酸有利。

统计发现，高嘌呤饮食主要有：啤酒、海鲜、动物内脏、高汤等。在所有引起痛风发作的诱因中，以啤酒最为常见，占60%，一瓶啤酒可使尿酸升高一倍；其次是海鲜，占18%，动物内脏食物占14%。

“对于酒类，很多人认为只有啤酒的嘌呤比较高，易诱发痛风，白酒、黄酒没事，这也是一个误区。其实只要是酒精类饮品，都会致体内乳酸堆积，抑制尿酸排出。所以高尿酸血症患者，不仅不建议喝啤酒，最好是什么酒都少喝，喝多了都会对尿酸有影响。”

日常饮食中，要注意控制饮食，建议多吃低嘌呤食物，如蔬菜、蛋类、牛奶，尤其要养成多喝水的习惯，保持每天2000-3000毫升尿量，有助于体内尿酸排出。有不少人认为高尿酸血症的人多吃点水果有助于控制尿酸指标，实际上，一些果糖含量比较高的水果，如橙子、杨梅、桂圆等，吃多了也会引起尿酸升高。

于健宁说，如果体检发现尿酸偏高，一定要及时到风湿病专科就诊，请专科医生判断是否需要药物降尿酸治疗。