

笔者 30 年前在临床上每年只能见到 3-5 例痛风患者，随着人们生活水平的提高，近几年痛风患者迅速增多，每周均能诊疗 3-5 例痛风关节炎患者。对该病的治疗，除了药物控制外，饮食是非常重要的因素。笔者根据临床经验并结合相关资料，提供以下饮食宜忌，供大家参考。

痛风与痛风性关节炎是什么关系
痛风是嘌呤代谢紊乱及尿酸排泄减少所引起的一组疾病。在临床上的表现有：无症状性高尿酸血症、关节炎痛风石、泌尿系统结石和肾实质病变。痛风性关节炎是当尿酸盐在关节软骨或滑膜处沉积，导致关节滑膜及周围组织的炎症反应。痛风性关节炎好发于哪些关节
痛风性关节炎主要发生在人体末端的小关节。脚趾是痛风性关节炎最好发的部位，其中又以脚拇趾关节最为常见，其次为跗、踝、跟、手指关节，再次为掌指关节及腕、肘、膝关节等。较大的关节如髋、肩、髌髻、关节受累机会较少。

各种食物嘌呤含量比较
第一类 含嘌呤高的食物（每 100g 食物含嘌呤 100 ~ 1000mg）

肝、肾、胰、心、脑、肉馅、肉汁、肉汤、鲑鱼、凤尾鱼、沙丁鱼、鱼卵、小虾、淡菜、鹅、斑鸡、石鸡、酵母

第二类 含嘌呤中等的食物（每 100g 食物含嘌呤 75 ~ 100mg）

1.鱼类：鲤鱼、鳕鱼、大比目鱼、鲈鱼、梭鱼、贝壳类、鳗鱼及鲱鱼；

2.肉食：熏火腿、猪肉、牛肉、牛舌、小牛肉、兔肉、鹿肉
3.禽类：鸭、鸽子、鹌鹑、野鸡、火鸡

第三类 含嘌呤较少的食品(每 100g 食物含嘌呤 <75mg)

1. 鱼蟹类：青鱼、鲱鱼、鲑鱼、鲟鱼、金枪鱼、白鱼、龙虾、蟹、牡蛎

2. 肉食：火腿、羊肉、牛肉汤、鸡、熏肉
3. 麦麸：麦片、面包、粗粮

影像学检查在胰腺癌诊断中的应用价值

高邮市中医医院 CT 室 医师 赵万家



香港著名艺人“肥肥”、世界著名男高音歌唱家帕瓦罗蒂、苹果公司掌门人乔布斯相继离世，人们把目光投向癌中之王——胰腺癌(cancer of pancreas)。胰腺癌是常见的胰腺肿瘤，恶性程度极高，5 年生生存率仅 5%，近年来，随着社会经济的发展及生活方式改变，胰腺癌发病率逐年上升。胰腺癌半数以上位于胰头——胰头癌，约 90%是起源于腺管上皮的胰腺癌。多数胰腺癌患者缺乏特异性症状，最初仅表现为上腹部不适、隐痛，易与其他消化系统疾病混淆。晚期肿瘤侵犯腹膜后神经丛患者出现腰背部疼痛。胰腺是腹膜后位器官，位置深，被胃、横结肠及大网膜等遮盖，导致胰腺癌早期难以发现，大多数患者发现时已经是进展期(中晚期)，大多失去手术切除机会。

目前 B 超、CT、MRI 是诊断胰腺癌的主要手段，可及时发现病灶、明确病变性质以及病灶与周围组织脏器和邻近血管关系，从而采用合理科学的综合治疗。

B 超是胰腺癌的筛查诊断首选方法。其特点经济、操作简便、无损伤、无放射性，可多轴面观察，并能较好地显示胰腺内部结构、胆道有无梗阻、梗阻原因。其局限性是视野小，受胃、肠道内气体、体型等影响，有时难以观察胰腺，特别是胰尾部。

CT 是目前检查胰腺癌最佳的无创性影像检查方法，是诊断胰腺癌最主要的诊断以及临床分期、是否可切除的可靠方法。CT 检查不但可以发现胰腺癌的部位、大小、范围、强化特征，而且能够明确胰周动、静脉是否受侵及受侵程度、周围脏器及淋巴结情况，能够为明确胰腺癌诊断、准确临床治疗前评估提供重要依据。多层螺旋 CT(MSCT)薄层三期增强扫描对胰腺癌检出率明显高于常规 CT。CT 灌注成像显示胰腺癌局部组织血流量、血容量峰值明显降低，对胰腺癌的诊断有重要参考价值。各种先进 CT 检查技术胰腺癌早期诊断变为现实，尤其对小胰腺癌的检出，使胰腺癌患者能够获得早期手术机会。

MRI 常规不作为胰腺癌首选检查方法，但 MRI 拥有很高的软组织分辨率，多参数、多方位成像、功能成像等优势，对胰腺癌可疑患者能够多期相薄层增强扫描，而磁共振胰胆管成像(MRCP)在显示胰胆管结构方面又具有独特的作用，对胰腺癌患者的早期诊断、临床分期具有重要临床意义，尤其是对较小胰腺癌的诊断及对 CT 造影剂过者有更为突出的优势，可作为 CT 的有益补充。

对高危人群可以定期作 B 超筛查，可疑患者作 CT 或 MRI 检查，从而实现早期诊断，临床治疗提供依据。胰腺癌早期发现，早期诊断，早期治疗对患者来说是非常关键的，其决定了患者的生存时间，预后情况，生活质量。为提高早期胰腺癌的诊断，我们应充分利用 B 超、CT、MRI 等影像技术，通过一种或者多种影像学联合运用来提高诊断检查率。

作者简介：

赵万家，医师，毕业于江苏大学，医学影像学本科，从事 CT 诊断及 CT 引导下穿刺活检及治疗工作多年，曾在江苏省人民医院进修 CT、MRI 诊断及 CT 引导下穿刺活检及治疗，并多次赴上海、北京参加学习培训。

痛风患者的饮食

高邮市中医医院 骨伤科 主任医师 石庆培



4. 蔬菜：芦笋、四季豆、青豆、豌豆、菜豆、菠菜、蘑菇、干豆类、豆腐

第四类 含嘌呤很少的食物

1.粮食：大米、小麦、小米、大米、荞麦、玉米面、精白粉、富强粉、通心粉、面条、面包、馒头、苏打饼干、黄油小点心。

2.蔬菜：白菜、卷心菜、胡萝卜、芹菜、黄瓜、茄子、甘蓝、茼蒿青甘蓝、甘蓝菜、莴笋、刀豆、南瓜、倭瓜、西葫芦、蕃茄、山芋、土豆、泡菜、咸菜

3.水果：各种水果。 蛋、乳类：鲜奶、炼乳、奶酪、酸奶、麦乳精 饮料：汽水、茶、咖啡、可可、巧克力

4.其它：各种油脂、花生酱、洋菜冻、果酱、干果等。

痛风患者的饮食

过去主张无嘌呤或严格限制嘌呤的食物，但也限制了蛋白质的进量，长期服用对营养摄入带来不良影响，目前主张仅禁用含嘌呤高的食物，并根据病情决定膳食中嘌呤的含量。

(1)急性期的膳食：急性期应严格限制嘌呤在 150mg/ 天以下，可选用下列第四类含嘌呤很低的食物，蛋白质每日 50-70g，以牛奶、鸡蛋(特别是蛋白)、谷类为蛋白质的主要来源，脂肪不超过 50g，以碳水化合物补足热量的需要。禁用含嘌呤高的肝、肾、胰、鲑鱼、沙丁鱼、小虾、肉汁、肉汤。液体进量不少于每日 3000ml，此外可用碳酸氢钠等药物使尿液碱化性。

(2)缓解期的膳食：膳食要求是给以正常平衡膳食，以维持理想体重。蛋白质每日仍以不超过 80g 为宜。禁用含嘌呤高的第一类食物；有限量地选用含嘌呤少量及中等量的第二、第三类食物，其中的肉、鱼、禽类每日用 60-90g，还可将肉类煮熟弃汤后食用。第三类食物中的蔬菜可少量选用；另外可自由选用含嘌呤很低的第四类食物。

作者简介：

石庆培，主任中医师、高邮市有突出贡献的中青年专家。江苏省中医学会儿科专业委员会常务委员、扬州市中医学会儿科专业委员会副主任委员、扬州市医学会医疗事故鉴定专家库骨科组成员、高邮市社保局工伤鉴定组及高邮市残联伤残鉴定组成员。1982 年毕业于南京中医药大学，师承省著名骨伤名医许钊才，曾赴扬州苏北医院、省人民医院、上海中山医院进修深造，擅长中西医结合治疗骨折、脱位、伤筋及颈椎病、腰突症和各种关节疼痛等，先后在全国多家杂志发表论文 40 余篇。其中《腰突症的中西医结合研究》分别获高邮市和扬州市科技进步奖二等奖和三等奖、《许氏伤科消肿八法》获高邮市科技进步奖二等奖、《组合式外固定支架治疗胫骨骨折》获扬州市卫生局新技术引进奖二等奖。

过敏性咳嗽又称咳嗽变异性哮喘，是哮喘的一种特殊表现，主要为咳嗽持续和反复发作超过一个月，常伴夜间或清晨发作性咳嗽，痰少，运动后加重，临床无感染表现，或经较长时间抗生素治疗无效，用气管扩张剂治疗可使咳嗽发作缓解，往往有个人或家庭过敏症。过敏性咳嗽的治疗方法同哮喘的治疗，原则为去除病因，控制发作和预防复发。哮喘的病因复杂，受遗传和环境双重因素影响，应避免接触过敏原，积极治疗和清除感染病灶，去除各种诱发因素，如吸烟、油烟、冰冷饮料、气候突变等。在哮喘发作时，可用药物缓解支气管平滑肌痉挛，减轻气道粘膜水肿和炎症，减少粘痰分泌。

过敏性咳嗽不是什么大病，但会影响人们在工作和生活态度与心情。治疗过敏性咳嗽祛除病因和预防

过敏性咳嗽治疗

高邮市中医医院 呼吸内科 副主任医师 姜玉琴



毛玩具入睡；

5.注意居住环境的干净、整洁、通风；

6.避免剧烈运动。

西医药用

1.抗过敏药物

①酮替芬②开瑞坦

2.支气管扩张药

①博利康尼②喘安苏

最重要。

1、在季节交替、气温骤变时，做好防寒保暖，避免着凉、感冒；

2、避免食用会引起过敏症状的食物，如海产品、冷饮等；

3、家里不要养宠物和养花，不要铺地毯，避免接触花粉、尘螨、油烟、油漆等；

4、不要让孩子抱着长绒

中医辨证方药

过敏性咳嗽患者夜间多出现阵发性、刺激性干咳、事先并无明显的上呼吸道感染和发热

征象。中医认为其属于肺气虚损，治疗则主张“急则治标，缓则固本”。

1.治标处方：杏仁、桑白、茯苓、款冬花、紫苑各 6 克，麻黄、橘红、甘草、苏子各 5 克，射干 4 克。清水煎服，一天 2 剂，以病情缓解为度。

2.固本处方：黄芪、党参、熟地、白术、茯苓各 6 克，桑白、五味子、款冬花、紫苑各 5 克，炙甘草 3 克。清水煎服，每天 1 剂，连服 4 星期。

作者简介：

姜玉琴，副主任医师，毕业于南京医科大学，在省人民医院深造一年，曾去苏州、北京参加呼吸专业进展国家级研修班学习，从事内科临床工作近 30 余年，擅长呼吸系统疾病诊治，尤其是慢性咳嗽、慢性支气管、哮喘等疑难疾病诊治，亦采用中西医结合治疗手段，积累了丰富的经验，在国家级刊物发表 8 篇，省级刊物发表 20 余篇。

春季儿童饮食护理

高邮市中医医院 儿科 主治医师 陈真堂



春季是万物复苏的季节，也是孩子生长发育速度较快的季节，这个时期孩子对多种营养素的需求量也大大增加，家长应该给孩子进行科学合理的春补。因此，如何做好孩子的春季饮食护理十分重要。

一、 补充含钙丰富的食物以满足孩子快速生长发育的要求。饮食上应给孩子多选用豆制品、鱼虾、芝麻和海产品等食物。还应注意提供含维生素 D 较丰富的饮食，如蛋、奶、动物肝等，可以帮助钙质吸收。也可以在天气晴好的时候让孩子多去户外晒太阳，以增加维生素 D 的合成，从而促进钙质的吸收。

二、 补充优质蛋白质食物。春季孩子生长发育速度快，器官组织对优质蛋白质的需求也随之增长。因此，副食上应比平时适当地增加鸡蛋、鱼虾、鸡肉、猪肉、奶制品及豆制品等，主食上多选用大米、小米、小红豆等。牛肉、羊肉等食物性温热，不宜让孩子吃得太多。多选用易消化吸收的鱼虾类或蛋类，蛋、肉、鱼尽量不要用油炸，米不要淘洗得过多，也不宜放在热水中浸泡；以免破坏其中的有益的营养成分。

三、 补充维生素。春季孩子对维生素需求也增加，如摄入量不能满足身体需要时，易发生“春季易感症”，如口角经常发炎、齿龈易出血、皮肤变得粗糙等。因此，除了注意多给孩子吃芹菜、菠菜、油菜、番茄、青椒、卷心菜、花菜等蔬菜外，还应多吃胡萝卜、山芋、马铃薯；带孩子郊外踏青时也可采一些野菜带回家吃，如荠菜、香椿、苜蓿等。主食上适当搭配粗粮和杂粮，如玉米、麦片和豌豆等。特别提醒：为了吸引孩子吃的兴趣，春令蔬菜可炒、可炖，还可包成馄饨、饺子和春卷等。烹调蔬菜时要用猛火，时间不宜长，以减少水溶性维生素的损失。

四、 补充一些必需的脂肪。人脑组织中含有饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸两种脂肪酸，它们是大脑的主要组织成分，缺乏将会影响孩子的智力发育。尤其不饱和脂肪酸，会更加影响孩子的智力发育，由于这类不饱和脂肪酸人体不能自行合成，所以只能从食物中摄取。春天，给孩子做菜时尽量采用植物油，并多吃一些富含植物性脂肪的饮食，如核桃粥、黑芝麻粥、花生粥等，这些不饱和脂肪酸含量很高。

总之在挑选食补食材上，可为孩子选用一些“药食同源”的食物，如大枣、蘑菇、香菇、木耳等。这些食物既含有丰富的多种营养素，同时味甘性平，适量进食，是孩子强身健体的天然滋补佳品。特别提醒：对于身体健康的孩子，食补是满足他们生长发育最安全、最有效的对策。对于体弱多病的孩子，才可在医生的指导下对症进行合理的药补。

作者简介：

陈真堂，主治医师，曾在全国知名的专科医院——上海儿童医学中心进修学习，对儿科的常见病，多发病，危急重病有着丰富经验，尤其对儿科的呼吸、消化等疾病有研究。

医 讯：

● 江苏省中医院耳鼻喉专家陈国丰教授将于 5 月 13 日来我院义诊、手术。请患者提前挂号。

● 省肿瘤医院郭仁宏教授，每月定期来我院肿瘤科进行义诊、查房、教学。

高邮市中医医院 中医院之窗

总第 130 期
2012 年 第 7 期
www.84610120.com

健康之友

主持人：夏在祥 特约编辑：陈进