

密密麻麻的痛风石！

他连吃5天豌豆 竟把自己吃进了医院……

初夏时节，本地豌豆新鲜上市，鲜甜软糯的口感让不少市民大快朵颐。宁波61岁的陆先生却因连吃5天“豌豆宴”，捂着红肿的脚趾被家人搀进宁波市医疗中心李惠利医院风湿免疫科。一查血尿酸值飙升至 $654\mu\text{mol/L}$ （正常男性上限 $420\mu\text{mol/L}$ ），关节超声显示多个关节已出现密密麻麻的尿酸盐结晶沉积。医生痛心提醒：“一痛就吃止痛药硬扛，最终伤的是全身！”



1 一天两碗换来关节“长石头”

家住鄞州的陆先生在自家小院种了一片豌豆。5月份正值大量上市，他干脆顿顿“豌豆当家”——每天两大碗，一连吃了5天。

起初只是脚趾隐隐作痛，他翻出常备的止痛片应付，没想到这次药片“失灵”，膝盖肿得无法弯曲。

他听说过痛风的症状，知道自己可能是痛风发作，于是来到宁波市医疗中心李惠利医院就诊。

“双手、双足关节布满痛风石，这是长期高尿酸血症引发的并发症。”接诊的风湿

免疫科张瑾主任医师表示。得知他一天吃两碗豌豆，张瑾医生表示新鲜豌豆嘌呤含量达 $86\text{mg}/100\text{g}$ ，属于中嘌呤食物，短时间内大量食用也会给尿酸“火上浇油”。

张瑾医生拿出了《成人高尿酸血症与痛风饮食指南（2024版）》介绍蚕豆、黄豆、绿豆、黑豆等干豆类嘌呤值均超 $150\text{mg}/100\text{g}$ ，属于高嘌呤食物（嘌呤含量 $>150\text{mg}/100\text{g}$ ）；豆腐、豆浆等豆制品因浸泡、磨浆等工艺，嘌呤流失过半，多数为中低嘌呤食物；而新鲜豆类由于水分较多，多数为低嘌呤食物（新鲜豌豆除外）。

2 宁波人餐桌上的“嘌呤雷区”要警惕

医生特别提醒，宁波人偏爱的咸齋卤、红膏呛蟹等腌制食品，盐分和嘌呤“双高”，痛风患者务必忌口。

此外，这些常见食物的风险系数，痛风患者也要知晓：

高风险——浓汤（骨头汤/海鲜汤）、

动物内脏、贝壳类海鲜产品（如生蚝、牡蛎、扇贝、毛蚶）、香菇类（干）。

中风险——豌豆、加工肉制品（如腊肉、午餐肉、牛肉干、猪肉松等）。

安全区——牛奶、鸡蛋、新鲜蔬菜及水果（如冬瓜、樱桃等）。

3 痛风不治后果多严重？

张瑾医生在追问病史过程中发现陆先生四肢关节反复疼痛已有5年多，总以为“痛完就没事”，疼厉害了就吞两片止痛药，从未接受规范治疗。

“关节痛只是冰山一角！”她指着陆先生的关节能谱CT影像叹息：绿色代表的就是尿酸盐结晶，像“小刀”般扎在关节滑膜上，引发剧烈红肿热痛；更可怕的是，这些“隐形杀手”会悄悄沉积在肾脏，导致肾结石、肾功能衰竭，甚至诱发心脑血管疾病。

“痛风患者中约30%合并慢性肾病，比普通人群高5倍。”张瑾透露，有人因手指关节畸形无法握筷，有人因肾衰竭需要终身透析。

她提醒，止痛药治标不治本，痛风规范治疗要记住两点：

首先，止痛后更要“清垃圾”。急性期可用秋水仙碱、非甾体消炎止痛药、糖皮质激素等缓解急性炎症，但后续需长期服用降尿酸药（如非布司他、苯溴马隆等），将血尿酸稳定在至少 $360\mu\text{mol/L}$ 以下，逐步溶解尿酸盐结晶。

其次，降尿酸治疗贵在“坚持”。只有坚持长期平稳降尿酸，才能真正告别痛风性关节炎反复发作，治疗痛风相关并发症（如痛风石、痛风肾等）。

“痛风性关节炎是一种可以治愈的关节炎，痛风治疗之根本在于降尿酸。”张瑾强调，坚持规范用药、定期复查、管住嘴，三成患者可实现痛风石完全消退，“别让‘忍一忍’耽误一辈子”。

记者 陆麒麟 通讯员 张林霞

结石发作别硬扛 有人进了ICU！

医生：“糖友”尤其要警惕

“总想着熬一熬就好了，没想到直接把自己熬进ICU，差点连命都没了。”近日，73岁的俞阿姨从奉化区中医医院出院时，仍心有余悸。她怎么也没有想到，绿豆大小的结石竟然在她体内“兴风作浪”，让她痛得直不起腰，最终还引发了严重感染。

医生告诉她，病情之所以来得迅猛，和她本身就是糖尿病患者有关。相比健康人群，糖尿病患者抵抗力较低，容易在身体的各个器官产生感染，包括泌尿系统。

疼到直不起腰才想到去医院

一入院便被推进手术室

俞阿姨平时身体还算硬朗，前几年曾检查出糖尿病，但在家人关注下，病情控制得还行，也一直没有突发状况。一周前，她突然觉得右边腰部胀痛，像有石头压着一般。本想着忍忍就过去了，但硬扛反而让胀痛来得更加“猛烈”。当天中午，她已经痛得直不起腰，经过家人一番劝说，这才前往奉化区中医医院急诊。

“当时她脸色发白，疼得直冒冷汗，右腰轻轻一碰就喊痛。”接诊的该院泌尿外科张医生回忆，“检查发现她的白细胞数值是正常人的2倍多，C反应蛋白更是爆表，这是严重感染的表现。”CT检查显示，俞阿姨的输尿管末端卡着一颗绿豆大小的结石。“当时，肾盂中上段输尿管扩张很明显，甚至都赶上大动脉的粗细了。”

得知俞阿姨是糖尿病患者后，医生更加警觉了：“糖尿病患者抵抗力差，这种‘堵住尿路’的感染就像高压锅煮汤，不及时‘开盖’可能会危及生命！”此时，俞阿姨开始打寒战，体温直冲 39.4°C ，出现了意识淡漠的征兆。

当务之急是解除尿路梗阻，时间就是生命！俞阿姨被紧急送入手术室。以浙江省中医院泌尿外科下沉专家高云球领衔的手术团队，以最快的速度为俞阿姨解除梗阻。当输尿管支架疏通被堵住的输尿管时，瞬间引流出了小半杯脓液。及时解除梗阻并引流，同时进行抗感染治疗，迅速减少了细菌及毒素的继续吸收。术后，俞阿姨被转入ICU观察。由于恢复情况良好，她很快被转至普通病房。在病情稳定、炎症指标好转后，二期再处理结石。

“糖友”不要轻视泌尿结石

腰疼伴随恶心呕吐可能是预警

肾结石是晶体物质（如钙、草酸、尿酸、胱氨酸等）在肾脏的异常聚积所致，是泌尿系统最常见的疾病之一。如果肾结石掉至输尿管，被称为输尿管结石。

该院外科主任庄时刚主任中医师表示，门诊中遇到合并高血糖的泌尿结石患者，医生的警惕性通常会比较高。“这是因为这类患者本身免疫力较差，易患慢性尿路感染，而结石又会使感染迁延不愈。”如果这个时候，结石掉进了输尿管造成肾积水，肾里就变成了细菌大本营，大量的细菌开始繁殖并产生大量内毒素，极有可能诱发炎症风暴，造成感染性休克风险和不可逆的肾功能损伤。

高云球指出，高龄、女性、糖尿病、既往有泌尿系统手术史等都是结石感染的危险因素，对于高风险人群，要特别注意定期体检，早发现早治疗。他特别提到，有些老年人感染时可能不发烧，但如果出现精神差的情况，要格外提高警惕。一般来说，尿路梗阻的症状是腰疼伴随恶心呕吐。

对于合并高血糖的泌尿结石患者来说，平时该注意什么？

高云球建议，首先要积极治疗糖尿病，保持血糖接近正常水平；平时注意多喝水，建议每天的饮水量保持在1500毫升—2000毫升；定期查尿常规，到泌尿外科评估病情。如果出现腰部持续胀痛、小便时火辣辣地疼、突然发烧打寒战等症状，应尽快到泌尿外科就诊。

记者 庞锦燕 通讯员 王何臻荣 陈怡

福彩开奖信息

双色球第2025055期:02 05 22 27 29 33 12
3D第2025128期:8 1 4
15选5第2025128期:03 07 10 13 14
快乐8第25128期:
01 02 04 09 10 14 15 17 19 24
25 37 39 46 50 53 60 63 76 80

体彩开奖信息

七星彩第2025055期:
1 4 6 1 1 7 1
6+1第25055期:6 2 6 5 5 7 0
20选5第25128期:01 02 10 17 18
排列5第2025128期:8 7 0 4 7
(均以公证开奖结果为准)