

尿酸都降下来了 痛风为何还发作？

因为睡觉时这个习惯……

“医生，我药也吃了，嘴也管了，尿酸都正常了，怎么还会痛？”3天前，陈先生（化姓）一瘸一拐地走进宁波市中医院。他的右脚拇趾和足背红肿得厉害，疼得快走不了路了。

宁波市中医院副主任中医师吴东蛟详细询问后，发现病因不在海鲜与烟酒上，而是因为受凉。



吴东蛟医生在查房。

1 空调直吹脚丫，为什么会“吹”出痛风？

陈先生今年40多岁，是个老痛风患者。前几个月规律就诊，口服降尿酸药配合中药调理，尿酸水平较前明显改善。这段时间，他戒了酒，动物内脏和贝壳类等高嘌呤食物也很少碰，痛风一直没有明显发作。本以为病情已经稳定，没想到前几天右脚拇趾突然出现红肿热痛，连走路都费劲。

吴东蛟详细询问了陈先生近期的情况，并没有发现明显的高嘌呤饮食、剧烈运动和用药异常。

“晚上睡觉的时候，空调会不会直接吹到脚？”吴东蛟继续追问。陈先生仔细一想，还真有这个习惯。他睡觉时喜欢把脚露在被子外面，而空调风口正好朝着床尾，脚部长时间被冷风直吹，而且这样的情况已经持续了好几天。

“这很可能就是诱发因素之一。”吴东蛟判断。陈先生听后有些疑惑：“吹空调，也可能诱发痛风？”

吴东蛟表示，很多人觉得痛风就是“吃出来的”，只要管住嘴、把尿酸

降下来，就不会再发作。其实，高尿酸血症是痛风发生的重要基础，但一次急性痛风发作往往还可能受到多种诱因影响，受凉就是其中容易被忽视的一种。

从西医角度看，尿酸盐结晶更容易在温度相对较低的外周关节形成和沉积，而足趾等远端关节距离躯干较远，本身温度相对较低，也是痛风较常累及的部位。简单来说，温度下降时，尿酸盐的溶解度也会随之降低。对于已经存在高尿酸或尿酸盐结晶基础的人来说，如果足部长时间受到冷风刺激，局部温度进一步下降，就可能增加急性发作的风险。

从中医角度看，痛风可归属于“痹证”范畴。《黄帝内经》中有“风寒湿三气杂至，合而为痹”的记载。高温天气下，虽然外界气温较高，但人体同样可能受到寒凉刺激。长时间吹空调、出汗后骤然受凉、过度贪凉饮冷等，都可能使寒湿之邪影响经络气血运行，从而诱发或加重局部关节疼痛不适。

2 夏天稳住尿酸，做好这三件事

明确了可能的诱发因素后，吴东蛟结合陈先生的具体情况制定了治疗方案。急性发作期，首先给予规范的抗炎止痛治疗，以尽快控制关节炎症和疼痛。中医方面，吴东蛟结合陈先生此次受凉诱发、关节红肿疼痛等表现，在原有调理方案基础上辨证加减，通过温通经络、利湿通痹等方法，帮助改善关节疼痛、肿胀等不适。

经过几天规范治疗，陈先生的关节红肿和疼痛逐步缓解，走路也恢复正常。

吴东蛟表示，高温天气下，痛风发作并不少见。除了吃海鲜、饮酒等大家熟悉的饮食因素外，空调受凉、出汗后饮水不足等“非饮食诱因”，同样需要重视。

第一，避免贪凉受寒，护好关节

部位。大汗淋漓时，不建议立刻进入温度过低的空调房或长时间对着风扇猛吹；夜间睡觉时，即便感觉炎热，也可以适当用薄被盖住四肢远端关节。

第二，尿酸降下来，饮食管理也不能松。尿酸控制有所改善，并不意味着可以重新“大吃大喝”。海鲜、动物内脏、浓肉汤、酒精等仍应注意控制摄入，鲜榨果汁、含糖饮料等高糖饮品也不宜大量摄入。

第三，高温天气出汗多，要注意补充水分。

吴东蛟提醒，如果已经出现明显的关节红肿热痛，不建议自行反复热敷、按摩或随意使用刺激性外用产品，应减少患处活动并及时就医，在医生指导下进行规范治疗。

记者 林桦 通讯员 吴佳礼 文/摄

夏天更容易加重口臭吗？是真的！

正值三伏天，频繁的冷饮和烧烤宵夜，让不少人的嘴巴开始“闹情绪”。口腔异味加重，让近距离社交变得尴尬不已。猛嚼口香糖、狂喷口气喷雾，每天认真刷牙，怎么还是有味儿？



AI制图

牙结石“养”出口臭 夏季是口臭的“放大器”

36岁的钟先生（化姓）长期疏于口腔清洁，口腔异味十分明显，在家人建议下，他前往镇海龙赛医院口腔科就诊。

经医生了解，钟先生数年前就发现牙齿出现异常斑块，却始终不予重视，心存侥幸。久而久之，牙结石越积越厚，牢牢附着在牙齿表面，持续损伤牙周组织。

“牙结石由食物软垢、口腔细菌与唾液矿物质钙化形成，其表面粗糙多孔，极易藏匿大量细菌和食物残渣，日常刷牙无法清除。”

副主任医师郑志峰说，牙结石本身虽无明显臭味，但它为厌氧菌提供了理想的“庇护所”。这些细菌分解食物残渣中的蛋白质，持续产生硫化氢、甲硫醇等挥发性硫化物，类似于臭鸡蛋的味道。这正是钟先生顽固口臭的主要来源。

同时，牙结石长期压迫牙龈，造成严重牙龈萎缩和牙齿松动，不仅加重了清洁死角，还可能因牙龈炎症渗出血液和组织液，进一步加重异味，形成恶性循环。

对于夏季口臭加重，郑志峰解释：夏季本身并不会直接导致口臭加重，但高温环境下人体大量出汗，若补水不足，唾液分泌量会生理性减少，口腔自洁和抑菌能力下降，异味物质更易积聚。

同时，环境温度升高会加速挥发性气体的扩散，加之炎热时人们常张口呼吸、气流加快，使得臭味更易被自身和他人察觉。

此外，夏季很多人都爱吃烧烤、冰奶茶等，高蛋白、油腻的食物残渣为口腔中产生臭味的细菌提供了更多“养料”，分解后产生的臭味物质自然增多。多重因素叠加，才使得夏季成为口臭的“放大器”。

大部分口臭根源在口腔 别再甩锅给“肠胃不好”

“医生，我口臭是不是胃不好？”这是郑志峰在门诊中最常听到的问题。但实际上，绝大部分口臭问题都是口腔问题导致的。

郑志峰介绍，口臭主要分为生理性和病理性两类，两者特点、成因和处理方式差异显著。

生理性口臭属于暂时性口臭，无需特殊治疗。多因食用韭菜、大蒜等重口味食物，或空腹饥饿、熬夜、抽烟饮酒等导致唾液分泌减少，细菌分解残留物产生异味。只需做好口腔清洁、调整作息和饮食，异味即可自行消退。

病理性口臭则属于持续性顽

固口臭，需对症治疗，又分为口源性和非口源性两种。其中，口源性口臭占绝大多数，病根就在口腔内部。常见诱因有牙结石、蛀牙、牙周炎、厚重舌苔等，这也是多数人长期口臭的根源。非口源性口臭占少数，由身体其他部位病变引发。这类问题需前往对应专科检查治疗。

由于嗅觉适应，很多人完全察觉不到自己的口臭，近距离社交时极易陷入被动。郑志峰推荐两种简易自测方式：轻舔手背，等待10秒唾液干透后闻气味；或用勺背轻刮舌苔，闻附着物的味道，即可快速判断自身口气状态。

口腔医生支招：守住夏日清新

如何缓解口臭呢？郑志峰表示，找准方法、科学护理，大多数口臭完全可以有效改善。对此，郑志峰给出了4点实用建议。

首先，日常清洁做到细节。每天早晚认真刷牙，每次至少2分钟。

其次，定期洗牙清除根源。牙结石无法通过刷牙去除，建议

每年至少洗牙一次。

再次，对症处理口腔病灶。有蛀牙尽早补，智齿反复发炎、位置不正尽早拔除，烂牙根及时处理，牙周炎遵医嘱系统治疗。

最后，调整生活习惯。少抽烟少喝酒，避免长期食用重口味刺激性食物，规律作息、避免熬夜。 记者 林桦 通讯员 钟健