



## 医生执笔

徐传辉医生  
陈笃生医院风湿、过敏与  
免疫学副顾问医生

痛风是一种关节炎，特点是急剧的疼痛，伴随红肿和发热。它通常影响大脚趾，但也可能影响其他关节。研究显示，约4%的新加坡成人罹患痛风。

关于痛风，大家有很多误解，配合10月12日世界关节炎日（World Arthritis Day），以下浅谈一些常见误区：

### 误区一：

痛风只是一种关节疾病。

痛风不仅是关节病，也是一种代谢紊乱的疾病。它和糖尿病、高血压、高胆固醇等代谢性疾病是“好朋友”，经常一起出现。

尿酸的沉积可能在肾脏形成结石，结石可能引起肾绞痛或肾功能障碍。尿酸经由肾脏排泄，

# 痛风与心血管疾病息息相关

很多人误以为减少摄入嘌呤就足以管控痛风，但研究表明，痛风不仅是饮食问题，更是因为多个基因和生活方式的相互作用。

如果肾脏损伤，尿酸的排泄也会减慢，因此形成恶性循环。

痛风与心血管疾病的关系近年得到越来越多关注。许多研究显示，痛风与多种心血管疾病，包括冠状动脉疾病、心梗和中风等都有关联。

痛风导致心血管疾病的原因包括：

- **炎症反应：**痛风的炎症反应不仅局限于关节，还可能加速全身的炎症过程，从而增加心血管疾病的风险。
- **动脉硬化：**尿酸可能直接损伤血管内皮，引发氧化应激和炎症反应，从而加速动脉硬化的进程。
- **其他心血管风险因素的累积：**痛风患者往往伴有其他心血管危险因素，如糖尿病、高脂血症和肥胖等，这些因素可能增加心梗、中风等心血管事件的风险。

### 误区二：

痛风只会影响大脚趾。

大脚趾是最常受影响的部位，但痛风也可能影响其他关节，如膝、踝、手和肘等，甚至脊柱的关节都可能受影响，结果导致腰痛、神经压迫等。

### 误区三：

食用任何肉类都会导致痛风发作。

嘌呤的含量按肉类而异。例如鸡肉和火鸡的嘌呤相对较少，某些鱼和牛肉较高。

管控和治疗痛风必须从以下几点着手，改变生活方式：

- 尽量不喝酒，尤其是啤酒。饮酒会增加痛风发作的风险。
- 多吃蔬菜，少吃高嘌呤饮食。大量食用肉类、海鲜（如贝类）和动物内脏会增加血尿酸水平，增加痛风风险。

- 减少果糖的摄入。大部分含糖饮料都含果糖，像汽水、冰红茶等。这些饮料除了诱发痛风，也因为热量高而可能导致肥胖症。入口时可能美味，对身体却非常不好。
- 多喝水。饮水量过少是高尿酸血症和痛风的危险因素。因此，尿酸高的患者每日应喝至少2公升白开水。
- 控制体重。肥胖患者减轻体重，有助降低痛风发作的风险。

### 误区四：

痛风仅仅与饮食有关。

很多人误以为减少摄入嘌呤就足以管控痛风，但研究表明，痛风不仅是饮食问题，更是因为多个基因和生活方式的相互作用。正因如此，特定人群的痛风发病率特别高（比如新西兰的毛利人），痛风在某些家族也有聚集现象。

除了改变饮食，降尿酸药物非常重要。这些药物包括别嘌醇（Allopurinol）和非布司他（Febuxostat）。药物治疗可以



痛风通常影响大脚趾，但其他关节，如膝、踝、手和肘等也可能受影响。（iStock图片）

降低痛风发作的次数，提高生活质量，也可减少肾功能的损害，降低心血管疾病的风险。

### 误区五：

尿酸降低，痛风不再发作，就可以停用药物。

痛风和高血压、糖尿病一样，都属于慢性疾病，必须长期服药。在高血压的治疗中，突然停用药物可能导致血压急剧升高；同样的道理适用于痛风。记得，千万不可突然停止服药。

如果病情控制稳定，很长时间没有痛风发作，可在医生的指导下逐渐减少药物剂量。

除了上述五大误区，也希望大家明白以下几点：

- 虽然男性的发病率高于女性，但女性（尤其是绝经后）也可能患上痛风。
  - 并非只有肥胖者和酗酒者才会有痛风。肥胖和过度饮酒确实提高风险，但瘦弱或不饮酒的人也可能有痛风。
  - 高尿酸血症未必会导致痛风。虽然高尿酸血症是痛风的风险因素，但并不是所有高尿酸血症的患者都会患上痛风。
- 希望所有痛风患者厘清上述迷思，接受规范的治疗，减少痛风带来的损害，提高生活质量。

# 挺孕肚登山浮潜太过火？

李亦筠 / 报道

leegh@sph.com.sg



台湾艺人Selina怀孕时为圆梦去浮潜。（互联网）

登山浮潜的“孕”动太过火？

前阵子两名台湾孕妇备受媒体的关注，知名歌手Selina为圆梦挺7月孕肚浮潜，上岸惊觉“宝宝没胎动”，幸好有惊无险。42岁的她9月7日官宣产子，孩子出生后，被诊断出患有肺积水，这是一种由于肺部液体积聚而引起的疾病。她积极面对宝宝的治疗。

网红林叨叨仔（七宝妈）则因挺着八个月大孕肚，背着小孩登山遭到抨击，引起相当大的风波。她之前还把老六背在身上学滑雪，惨遭网友骂翻。

孕妇从事登山浮潜的运动是不是太过火了？新加坡国立大学医院妇产科顾问医生李伟灵在接受《联合早报》访问时说，即使是对没有怀孕的人来说，登山（指外地的山）也不是一件容易的事。她说：“不建议孕妇登山，因为山的地势，孕妇会有坠落的风险，重心也会随高度的变化而发生平衡的变化，呼吸系统可能出问题，孕妇也会缺氧。”

### 患慢性病或有早产史须警惕

谈到孕妇是否适合登武吉知马山，李伟灵医生认为登山既是一种有氧运动，也是一种锻炼力量的运动，“在新加坡，由于公路建设良好，基本上是安全的。在整个徒步过程中，穿上合适



前阵子，有艺人挺着孕肚浮潜引起热议。受访医生说，浮潜一般是安全的，但不建议潜水，因为存在空气栓塞风险，担心孕妇发生危险或死亡。医生建议孕期可做的运动包括：有氧运动、力量锻炼与骨盆底肌肉运动。

孕妇做运动时得注意身体健康状况。（iStock图片）



网红“七宝妈”挺着孕肚去登山。（互联网）

的鞋子以避免伤及关节和韧带，并保持水分充足，是没有问题的。”

她也说：“在水面浮潜一般是安全的，但不建议潜水，因为在减压过程中存在空气栓塞风险，如果发生这种情况，孕妇会非常危险，并可能导致死亡。”空气栓塞是一种起源于肺的气体团块阻塞脑血管引起的问题，通常因为周围压力降低时（如从深水向浅水上升时），膨胀的肺部气体导致肺过度膨胀所致。

李伟灵医生谈到妊娠期适合的运动时说：“怀孕的三个阶段（即九个月）继续或开始运动都是安全的。然而，患有癫痫、严重贫血、心脏病、高血压、孕期间出血、多胎妊娠（即有一个以上胎儿的妊娠）和早产史的孕妇可能要警惕。在产前检查的早期阶段，应与妇产科医生讨论。”

### 可维持原有的运动量

李伟灵医生认为如果孕妇在怀孕前就有锻炼身体的习惯，怀孕后仍可以继续。她认为目标应该是维持孕妇原有的运动量，而不是试图达到体能锻炼的巅峰状态，“如果怀孕前对运动不是很活跃，怀孕时要开始运动就得轻柔一些，避免做任

何喘不过气，喘到让你无法说话的运动。”

李医生建议孕妇做的运动包括有氧运动、力量锻炼运动与骨盆底肌肉运动。有氧运动包括：快步走、游泳、骑脚踏车（最好是原地骑的）和一些跟随音乐做的运动。她说：“每周可以做150分钟的有氧运动。如果在怀孕期间才开始做有氧运动，那么得先慢慢做，朝着运动目标而努力。如果在怀孕前已有跑步或慢跑习惯，可以继续做。跑步不会影响胎儿。游泳是一项很好的有氧运动，不会增加韧带的张力等问题。”

### 每周宜做两次力量锻炼

力量锻炼包括皮拉提、瑜伽、太极拳和举重。李伟灵医生建议每周进行两次这样的锻炼，以改善身体的姿势、平衡和灵活性。瑜伽和太极拳运动的冥想、呼吸和放松方式有助于分娩。她强调孕妇应避免在高温中做运动。有些运动环境处于高温，例如热瑜伽也叫高温瑜伽、热力瑜

## 医药速递

李亦筠

### 赌博严重危害心理健康



根据《柳叶刀》的一篇研究，2009年刊登的一篇研究显示，2009年至2016年期间，澳大利亚维多利亚州共有4788例自杀死亡

案例，其中有184例被认定与赌博直接相关。与维多利亚州自杀死亡总人数相比，与赌博相关的自杀案例中，男性比例明显更高，而且更可能发生在处境最不利的人群中。家人和朋友比临床医生更有可能知道死者赌博的情况。

鉴于验尸官不会把赌博是不是造成自杀列为例行调查，而且家人、朋友和医疗专业人员也可能不知道死者赌博的情况，因此维多利亚州与赌博直接有关的自杀案例，应该比实际数目还高。研究报告也建议采取一系列措施预防、筛查、支持和治疗赌博伤害，以及应为嗜赌者的家人和朋友提供协助。这项调查希望能提高人们的警惕，使澳大利亚与全球能有效预防与赌博直接相关的自杀惨案。

赌博如果缺乏适当的控制，会面临负面后果。有些人能悬崖勒马，但有些人则因亢奋过度而无法自拔。随着时间推移，他们的大脑奖励机制就会发生变化，赌博的习惯也变得根深蒂固。赌博成瘾可能发生在任何人身上。这个过程就像吸烟和酗酒成癮一样。

赌徒会经历赢钱、输钱、不顾一切和绝望的过程，在“绝望”时，生活各方面会受到重大影响，经历严重的情绪困扰，甚至企图自杀。所谓小赌怡情，大赌伤身。赌徒身边的亲友应鼓励嗜赌者寻求帮助，当然公共教育等也非常重要，多管齐下才更有效预防悲剧。生命是宝贵的，生活遇到困难，可拨以下热线求助：

- 新加坡援人机构（SOS）24小时热线：1767
- 关怀短信（CareText）：91511767
- 心理卫生学院：63892222
- 新加坡心理健康协会：1800-2837019

伽，就是在摄氏38至40度的高温环境中进行。

骨盆底肌肉运动也是重要的，在怀孕期间和之后锻炼可保持肌肉结实，降低孕妇咳嗽或打喷嚏（压力性尿失禁）时漏尿的概率，李医生说：“可以在一天中的任何时候锻炼，不管你在哪里，坐着还是站着，都可以在互联网上搜

索‘Kegel exercise’（凯格尔运动），了解如何练习这项运动。”

凯格尔运动也称为盆底肌锻炼，可增强支撑子宫、膀胱、小肠和直肠的盆底肌。凯格尔运动之所以重要，是因为许多因素可能削弱盆底肌，包括怀孕、分娩、手术、衰老、便秘或慢性咳嗽引起的过度劳累等。

## 食疗有方

孙慧敏

失智症（dementia）是用于描述一组疾病的术语。百汇东岸医院高级营养师沈宝璋说，这些疾病与记忆力下降、语言能力减退或决策能力减弱有关，并会影响失智症人士的日常活动能力。尽管失智症主要影响老年群体，但并非每个人随着年龄增长就会得此病。阿尔茨海默症是最常见的一种失智症。

随着病情发展，失智症人士在日常活动方面的执行能力会逐渐减弱，简单任务会变得越来越困难，并需要更多协助，也往往更依赖身边的看护者。沈宝璋提醒，这可能使他们逐渐失去对日常生活的控制能力而影响心理健

## 失智症人士三餐要规律有营养



康。例如，他们可能难以认出家人或朋友，行动能力与膀胱控制等会面临挑战，就连进食或饮水也会觉得困难。人们也要留意失智症人士在举止上的变化，如对他产生攻击性行为。中晚期的失智症患者要确保饮食规律，以及从食物中摄取各种营养，都会是挑战。沈宝璋解释：“因为失智症人士可能对

食物的选择感到不知所措，甚至忘记进食，或错误地认为已经吃过。”

失智症人士的食欲也可能随着疾病发展而减退。例如，难以辨识盘中食物，嗅觉和味觉减退，或因为所服用的药物而引起食欲变化。这些因素或会带来营养不良与体重减轻等健康风险。另一方面，失智症也可能造成营养过剩和超重，如不记得是否已吃过饭，并坚持多吃一顿，导致过食。

### 食谱分享：芋头鸡肉脆豆干

以下推荐的这道“芋头鸡肉脆豆干”食物分量较小但营养丰富，适合失智症人士享用。食谱

由百汇东岸医院行政总厨罗斯兰（Roslan Bin Abbas）提供。

食用分量（4人份）：

材料：

- 芋头80克、鸡肉末（剁碎）40克、天贝（tempeh）20克、虾米20克、小红葱80克、蒜40克、红辣椒15克、中国芹菜10克、鱼咖喱粉15克、蚝油10克、盐10克、糖15克、白胡椒粉5克、豆干4块、生粉20克、鸡蛋2个、小红辣椒10克、印度尼西亚甜酱油（kecap manis）50毫升。

做法：

- ①芋头去皮切丁，再蒸熟与捣碎。
- ②天贝切丁，混入步骤①的



这道“芋头鸡肉脆豆干”食物分量较小但营养丰富，适宜失智症人士享用。（罗斯兰提供）

- ③芋头泥中。
  - ④加入鱼咖喱粉、蚝油和调味料如盐、糖和白胡椒粉。
  - ⑤鸡肉煮熟后关火，待冷却后拌入步骤②混合物，再加入切碎的中国芹菜。
  - ⑥豆干中间切开，塞入步骤⑤混合物。
  - ⑦生粉撒在豆干上。
  - ⑧打两个鸡蛋，打至蛋液呈蓬松状为止。
  - ⑨油炸锅加热到160摄氏度。
  - ⑩将步骤⑦的豆干浸在蛋液中，放入油炸锅约6分钟，确保熟透。
- 制作辣椒蘸酱：
- ①用油热锅，翻炒小红葱、蒜和小红辣椒。
  - ②将以上材料与甜酱油倒入食物调理机，搅打成酱。
  - ③适当调味即可搭配脆豆干上桌。