

痛风众生相 你是哪一种？

大量吃牛肉 健身爱好者得上痛风

生活报记者 沈丽娟

哈工大附属医院今年2月成立了我省首家国家级标准化代谢性疾病门诊,并于近日正式成立国家级标准化代谢性疾病管理中心。近半年来跟踪治疗了200余位代谢性疾病患者,除了高血压、高血糖、高血脂,高尿酸成为第四高,发病人数在迅速上升,并呈现年轻化趋势。16日,记者走近这些痛风和高尿酸血症患者,听他们诉说那些说不出的痛。

画像1 大量食用牛肉蛋白粉 健身爱好者得上痛风

为了增肌,大量食用牛肉和蛋白粉,没想到肌肉块还没练出来,尿酸却高上来了。近两年来,33岁的杨先生每周至少去三次健身房,专门练肱二头肌和胸大肌,最近发现右脚拇指红肿疼痛,疼得脚不敢落地。本以为是运动损伤,没想到却查出高尿酸血症,而且被确诊为痛风。杨先生身高182cm,体重180斤,由于有健身习惯,看上去并不胖。杨先生表示,他平时牛肉吃得

比较多,而且每周至少有一两次朋友聚餐,喝啤酒撸串,经常熬夜到12点左右才睡觉。

专家说法:省医院南岗区内分泌科冯琨主任表示,红肉摄入过多,运动量不足、熬夜喝酒等不良生活习惯都是导致痛风发作的病因,而尿酸指数的高低和痛风发作并不成比例,并不是尿酸越高就越容易痛风。一旦发现血糖、血脂、尿酸等指数超过正常临界值最高值时,就要引起重视了。

画像2 关节疼痛 15年不治 痛风或拖成尿毒症

哈市外县57岁的王先生,有常年饮食史,15年前开始就出现四肢关节红、肿、热、痛的症状,但王先生一直没有重视,现在已经发展到肘、膝等关节遍布大小不等的结节。经过相关检查被确诊为痛风、慢性痛风性关节炎、痛风性肾病和慢性肾功能不全。“由于治疗不及时,该患者因遗留肢体残疾将严重影响患者的生活质量,痛风性

肾病也会逐渐发展为尿毒症,患者最终将靠透析维持生命。”黑龙江省医院内分泌科主任、中心主任段滨红说。

专家说法:段滨红主任表示,“很多人刚患痛风时,其实都会有一些轻微症状,但没有重视,也没有去规范化治疗,导致病情越来越严重,等到合并出多种慢性并发症的时候,就已经晚了。”

苇河林区山洪暴发 1297户断电 哈尔滨供电公司紧急出动

抢修人员站泥水里作业 30小时全部恢复供电

生活报讯(董中圆 记者丁燕)记者从国网哈尔滨供电公司获悉,18日凌晨,特大暴雨袭击尚志市局部地区,其中苇河林区山洪暴发导致部分山区道路桥梁被洪水冲垮,电力设备严重受损。灾情发生后,国网哈尔滨供电公司紧急出动,组成近30人的抢险队伍,展开抗洪抢险保电工作。事发后,经过30小时的连续抢修作业,受灾区域供电已全部恢复。



抢修人员冒雨作业 张伯宗摄

山洪暴发大水漫堤 山区1297户供电中断

据统计,18日尚志市局部最大降雨量达188.5毫米,造成多条山区河流水暴涨,大水漫堤,内涝严重,临近河道线路倒杆,多处杆塔被水冲刷浸泡。其中,10千伏西平线、万山线、民乙线、0.4千伏西平线出现多处险情,倒杆17基、29个供电台区断电,山区1297户供电中断。

汛情发生后,哈尔滨供电公司所

属的哈尔滨市苇河电力有限公司连夜紧急召开防汛应急工作布置会,积极开展抗洪抢险保电工作,近30人组成的抗灾抢险队深入各受灾现场及时抢修。

哈尔滨市苇河电力有限公司原本人手不足,但为了快速恢复居民供电,该公司“只要能爬电杆的工作人员”,全部出动。

画像3 体重正常代谢异常 男子体检查出高尿酸

哈市48岁的张先生,身材匀称,也很少喝酒,但在一周前的体检中却查出来高血压、高血糖、高血脂、高尿酸,四高全占了。而且血糖、血脂、尿酸均比正常值偏高近两倍。经过检测,张先生的BMI(体重指数)为23,并不属于偏胖范畴,而他的内脏脂肪面积为108平方厘米,比正常值的100平方厘米偏高,属于内脏脂肪型肥胖。同时还检测出张先生已经有轻度脂肪肝。

专家说法:冯琨主任介绍说,尿酸高和肥胖并不一定成正比,很多人认为自己不算胖,特别容易忽视三高乃至四高,由于人们饮食习惯逐渐西化,肉类摄入量较大,加上喝酒熬夜等不良生活习惯,让代谢性疾病逐渐年轻化。而且代谢性疾病并不是孤立存在的,一般发现高尿酸的患者,同时也会伴有高血脂、高血压等症状,糖尿病和痛风往往也会同时发

画像4 女子爱吃火锅小龙虾 血糖血脂尿酸都偏高

近日,哈市42岁的梁女士总感觉口渴,饭后还总犯困。经过相关检查后发现,梁女士血糖、血脂都超过正常值的最高临界值,尿酸指数竟也偏高了。梁女士说,“我平常很少喝酒,就是比较爱吃火锅,一周至少吃两次,而且还喜欢吃海鲜小龙虾。”

专家说法:冯琨主任介绍说,在高尿酸血症患者中,男性患者偏多,女性患者一般都同时伴有高血糖、高血脂,而且肾脏功能往往也会出现问

题,尤其是糖代谢异常的患者容易出现蛋白尿的情况,因此提醒高尿酸血症的女性患者,一旦发现尿酸高,不要忽视检查肾脏功能,偏胖女性要特别注意尿酸高的同时还有可能伴有其他疾病。

此外,弱碱水对于高尿酸血症患者来说,不如直接吃碳酸氢钠片效果更快,如果是轻微的痛风患者,长期饮用弱碱水有可能会起到一些作用,但对于已经出现骨关节结节的患者来说,就要遵医嘱长期服用药物来控制了。



抢修人员在泥水中作业 张伯宗摄

绕行100余公里山路 泥水里站10多个小时作业

公司综合办公室主任董庆峰说,由于西平、兴安、平林林场受灾严重,通讯中断,多处道路桥梁被洪水冲毁,与外界失联,抢修车辆短时间无法通行。哈尔滨市苇河电力有限公司与防汛指挥部、交通、气象等部门及时对接,寻找通往灾区的唯一路径,抢修主要负责人带队绕行山区100余公里,挺进距离垮塌桥梁仅10余里、受灾严重的西平林场。

他告诉记者,由于河水漫过路面近半米,绕行的100余公里山路多处被洪

水掏空,导致西平林场四面受灾成为孤岛,抢修物资调配非常困难。抢修人员现场采取临时措施,将倾倒的电杆做好隔离防护措施,于18日16时,及时恢复了受灾区域98%的电力。

“在西平林场抢修10多个小时中,有的工作人员是站在泥水里连续工作的。”董庆峰说,由于道路被毁,该公司另一个抢修小分队,沿着哈尔滨至亚布力铁路线,背负30斤重的抢修设备和工具,步行近五公里到达抢修地点……

抢修队伍24小时待命 时刻准备应对突发险情

18日14时,苇河林区再次强降雨。各抢修队伍24小时待命,随时准备应对可能再次出现的突发险情。

洪水导致苇沙河河堤冲垮近5米,为确保跨河线路安全运行,19日5时,抢修队伍利用挖掘机在狭窄的河堤旁,及时将被浸泡在水中的电杆向陆地移位。抢修人员持续作业5小时,成功排除了担负着苇河林区重要供电任务的10千伏民乙线的险情。同时,抢修人员对其他存在安全隐患的线路进行特巡

视,对存在隐患的杆塔及时加固处置。

目前,尚志苇河林区通信畅通,无人伤亡,受灾的3个乡镇6个村13个自然屯已转移人员3137人,电力部门已调配充足的抢修物资,待受损路桥抢修畅通后,第一时间对灾后存在隐患的电力设备进行修复加固工作。“洪水过后,百姓家中来电了,我们心里也感觉亮堂了。”董庆峰说,下一步,该公司将深入到普通百姓家中讲解用电安全,确保洪水退后不发生触电危险。

亿林靓号(总店)

主营:黑龙江全省手机靓号
原商号有限保留原商号
哈尔滨AAAAA靓号
无低消 资费任意可过户
加微信180-450-10010详聊
16720444444 55888
16534666666 24万
16519666666 32万
16503666666 32万
16503888888 32万
16520000000 41万
16574800000 28888
16534600000 38888
16534500000 58888
16503600000 58888
16574611111 28888
16564711111 28888
16567411111 28888
16534611111 28888
16534511111 68888
16503611111 68888
16720433333 25888
16503655555 78888
16519766666 92888
16221077777 49999
16567410000 11888
16574610000 3888
16221070000 3988
16519760000 11888
16519660000 12888
16503880000 12888
16503650000 13888
16503660000 13888
16503881111 16888
16503661111 17888
16519661111 17888
16720432222 3588
16567412222 3888
16564712222 3888
16574802222 3888
16574612222 3888
16534512222 9588
16574612222 7888
16519662222 12888
16503652222 12888
16503662222 12888
16503882222 12888
16221073333 3988
16503603333 15888
16503613333 15888
16503883333 16888
16519763333 16888
16519663333 17888
16574734444 2588
16574804444 2588
16534504444 6588
16534514444 6588
16519764444 6588
16519664444 6888
1650364444 6888
16503664444 6888
16520004444 11888
16564715555 5888
16574615555 5888
16519765555 18888
16520005555 5888
16567416666 7888
16564716666 7888
16574736666 7888
16574806666 7888
16520006666 45888
16567417777 9888
16574807777 9888
16574617777 9888
16519767777 28888
16520007777 55888
1657478888 11888
16519768888 33888
16534508888 28888
16520008888 9888
16567419999 9888
16564719999 9888
哈尔滨AAA靓号
无低消 资费任意可过户
加微信180-450-10010详聊
16221071000 199
16221072000 199
16221073000 199
16221074000 199
16221075111 199
16221076111 199
16221077111 199
16221078111 199
16221079111 199
16221071222 199
16221072222 199
16221073222 199
16221074222 199
16221075222 199
16221076222 199
16221077222 199
16221078222 199
16221079222 199
16221071333 199
16221072333 199
16221073333 199
16221074333 199
16221075333 199
16221076333 199
16221077333 199
16221078333 199
16221079333 199
16221071444 99
16221072444 99
16221073444 99
16221074444 99
16221075444 99
16221076444 99
16221077444 99
16221078444 99
16221079444 99
16221071555 399
16221072555 399
16221073555 399
16221074555 399
16221075555 399
16221076555 399
16221077555 399
16221078555 399
16221079555 399
16221071666 499
16221072666 499
16221073666 499
16221074666 499
16221075666 499
16221076666 499
16221077666 499
16221078666 499
16221079666 499
16221071777 699
16221072777 699
16221073777 699
16221074777 699
16221075777 699
16221076777 699
16221077777 699
16221078777 699
16221079777 699
16221071888 1199
16221072888 1199
16221073888 1199
16221074888 1199
16221075888 1199
16221076888 1199
16221077888 1199
16221078888 1199
16221079888 1199
16221071999 699
16221072999 699
16221073999 699
16221074999 699
16221075999 699
16221076999 699
16221077999 699
16221078999 699
16221079999 699
16221071555 399
16221072555 399
16221073555 399
16221074555 399
16221075555 399
16221076555 399
16221077555 399
16221078555 399
16221079555 399
16221071666 499
16221072666 499
16221073666 499
16221074666 499
16221075666 499
16221076666 499
16221077666 499
16221078666 499
16221079666 499
16221071777 699
16221072777 699
16221073777 699
16221074777 699
16221075777 699
16221076777 699
16221077777 699
16221078777 699
16221079777 699
16221071888 1199
16221072888 1199
16221073888 1199
16221074888 1199
16221075888 1199
16221076888 1199
16221077888 1199
16221078888 1199
16221079888 1199
16221071999 699
16221072999 699
16221073999 699
16221074999 699
16221075999 699
16221076999 699
16221077999 699
16221078999 699
16221079999 699
16221071555 399
16221072555 399
16221073555 399
16221074555 399
16221075555 399
16221076555 399
16221077555 399
16221078555 399
16221079555 399
16221071666 499
16221072666 499
16221073666 499
16221074666 499
16221075666 499
16221076666 499
16221077666 499
16221078666 499
16221079666 499
16221071777 699
16221072777 699
16221073777 699
16221074777 699
16221075777 699
16221076777 699
16221077777 699
16221078777 699
16221079777 699
16221071888 1199
16221072888 1199
16221073888 1199
16221074888 1199
16221075888 1199
16221076888 1199
16221077888 1199
16221078888 1199
16221079888 1199
16221071999 699
16221072999 699
16221073999 699
16221074999 699
16221075999 699
16221076999 699
16221077999 699
16221078999 699
16221079999 699
16221071555 399
16221072555 399
16221073555 399
16221074555 399
16221075555 399
16221076555 399
16221077555 399
16221078555 399
16221079555 399
16221071666 499
16221072666 499
16221073666 499
16221074666 499
16221075666 499
16221076666 499
16221077666 499
16221078666 499
16221079666 499
16221071777 699
16221072777 699
16221073777 699
16221074777 699
16221075777 699
16221076777 699
16221077777 699
16221078777 699
16221079777 699
16221071888 1199
16221072888 1199
16221073888 1199
16221074888 1199
16221075888 1199
16221076888 1199
16221077888 1199
16221078888 1199
16221079888 1199
16221071999 699
16221072999 699
16221073999 699
16221074999 699
16221075999 699
16221076999 699
16221077999 699
16221078999 699
16221079999 699
16221071555 399
16221072555 399
16221073555 399
16221074555 399
16221075555 399
16221076555 399
16221077555 399
16221078555 399
16221079555 399
16221071666 499
16221072666 499
16221073666 499
16221074666 499
16221075666 499
16221076666 499
16221077666 499
16221078666 499
16221079666 499
16221071777 699
16221072777 699
16221073777 699
16221074777 699
16221075777 699
16221076777 699
16221077777 699
16221078777 699
16221079777 699
16221071888 1199
16221072888 1199
16221073888 1199
16221074888 1199
16221075888 1199
16221076888 1199
16221077888 1199
16221078888 1199
16221079888 1199
16221071999 699
16221072999 699
16221073999 699
16221074999 699
16221075999 699
16221076999 699
16221077999 699
16221078999 699
16221079999 699
16221071555 399
16221072555 399
16221073555 399
16221074555 399
16221075555 399
16221076555 399
16221077555 399
16221078555 399
16221079555 399
16221071666 499
16221072666 499
16221073666 499
16221074666 499
16221075666 499
16221076666 499
16221077666 499
16221078666 499
16221079666 499
16221071777 699
16221072777 699
16221073777 699
16221074777 699
16221075777 699
16221076777 699
16221077777 699
16221078777 699
16221079777 699
16221071888 1199
16221072888 1199
16221073888 1199
16221074888 1199
16221075888 1199
16221076888 1199
16221077888 1199
16221078888 1199
16221079888 1199
16221071999 699
16221072999 699
16221073999 699
16221074999 699
16221075999 699
16221076999 699
16221077999 699
16221078999 699
16221079999 699
16221071555 399
16221072555 399
16221073555 399
16221074555 399
16221075555 399
16221076555 399
16221077555 399
16221078555 399
16221079555 399
16221071666 499
16221072666 499
16221073666 499
16221074666 499
16221075666 499
16221076666 499
16221077666 499
16221078666 499
16221079666 499
16221071777 699
16221072777 699
16221073777 699
16221074777 699
16221075777 699
16221076777 699
16221077777 699
16221078777 699
16221079777 699
16221071888 1199
16221072888 1199
16221073888 1199
16221074888 1199
16221075888 1199
16221076888 1199
16221077888 1199
16221078888 1199
16221079888 1199
16221071999 699
16221072999 699
16221073999 699
16221074999 699
16221075999 699
16221076999 699
16221077999 699
16221078999 699
16221079999 699
16221071555 399
16221072555 399
16221073555 399
16221074555 399
16221075555 399
16221076555 399
16221077555 399
16221078555 399
16221079555 399
16221071666 499
16221072666 499
16221073666 499
16221074666 499
16221075666 499
16221076666 499
16221077666 499
16221078666 499
16221079666 499
16221071777 699
16221072777 699
16221073777 699
16221074777 699
16221075777 699
16221076777 699
16221077777 699
16221078777 699
16221079777 699
16221071888 1199
16221072888 1199
16221073888 1199
16221074888 1199
16221075888 1199
16221076888 1199
16221077888 1199
16221078888 1199
16221079888 1199
16221071999 699
16221072999 699
16221073999 699
16221074999 699
16221075999 699
16221076999 699
16221077999 699
16221078999 699
16221079999 699
16221071555 399
16221072555 399
16221073555 399
16221074555 399
16221075555 399
16221076555 399
16221077555 399
16221078555 399
16221079555 399
16221071666 499
16221072666 499
16221073666 499
16221074666 499
16221075666 499
16221076666 499
16221077666 499
16221078666 499
16221079666 499
16221071777 699
16221072777 699
16221073777 699
16221074777 699
16221075777 699
16221076777 699
16221077777 699
16221078777 699
16221079777 699
16221071888 1199
16221072888 1199
16221073888 1199
16221074888 1199
16221075888 1199
16221076888 1199
16221077888 1199
16221078888 1199
16221079888 1199
16221071999 699
16221072999 699
16221073999 699
16221074999 699
16221075999 699
16221076999 699
16221077999 699
162210789