

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

哈工大附属省医院今年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：省医院南岗院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不成比例，并不是尿酸越高就越容易痛风。一旦发现尿酸、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，有常年饮酒史，15年前就开始出现四肢关节红、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。”

专家说法：冯琨主任介绍说，在高尿酸症患者中，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

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。而且血压、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作。

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。

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地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。事后，经过30个小时的连续抢修作业，受灾区域供电已全部恢复。

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183.5毫米，造成多条山区河流河水暴涨，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，山区里1297户供电中断。

汛情发生后，哈尔滨供电公司所



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，抢修车辆短时间内无法通行。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

抢修队伍24小时待命 时刻准备应对突发险情

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，无人员伤亡，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。

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伍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“只要能爬电线杆的工作人员”，全部出动。

生活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伍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“只要能爬电线杆的工作人员”，全部出动。

昨晚11台花车雨夜巡游成“哈夏”新亮点

花车巡游路线来了 经过你家门前吗？

亿林靓号(总店)

主营：黑龙江全省手机靓号
版面展现有版面微信查询
办卡咨询电话：无低消 费用任意 可过户
加微信 180-450-10010详聊

167204444444 55888
165346666666 24 万
165196666666 32 万
165036666666 32 万
165200000000 41 万
165303888888 32 万
165204444444 55888
167204444444 55888
165346666666 24 万
165196666666 32 万
165036666666 32 万
165303888888 32 万
1654711111 28888
165674111111 28888
165674111111 28888
165345111111 68888
165036111111 68888
167204333333 25888
165036555555 78888
165036666666 24 万
165303888888 32 万
165036500000 13888
165036600000 13888
165038811111 16888
165196666666 24 万
165196611111 17888
167204322222 35888
165674122222 38888
165471222222 38888
165345122222 38888
165036122222 11888
165196622222 12888
165036622222 12888
165038822222 12888
162210733333 3988
165036033333 15888
165036133333 15888
165196633333 16888
165196633333 17888
165473444444 25888
165748044444 25888
165748044444 25888
165345144444 65888
165196644444 65888
165036544444 68888
165200044444 68888
165647155555 58888
165746175555 18888
162020000000 38888
165641666666 28888
165647166666 78888
165747366666 78888
165748066666 78888
165200066666 45888
165647175555 58888
165748077777 98888
165197677777 28888
165200000000 55888
165674199999 98888
165197688888 33888
165345088888 28888
165200088888 65888
165674199999 98888
165197699999 98888
165200099999 98888
165647100000 199
162210720000 199
162210720000 199
162210740000 199
162210731111 199
162210741111 199
162210742222 199
162210732222 199
162210742222 199
162210752222 199
162210762222 199
162210772222 199
162210774333 199
162210753333 199
162210714444 99
162210705555 399
162210706555 399
162210725555 399
162210735555 399
162210745555 399
162210765555 399
162210776666 499
162210776666 499
162210746666 499
162210747777 699
162210708888 1199
162210728888 1199
162210738888 1199
162210748888 1199
162210758888 1199
162210768888 1199
162210778888 1199
162210789999 699
162210719999 699
162210729999 699
162210739999 699
162210749999 699
162204352222 199
167204372222 199
167204305555 399
167204315555 399
167204325555 399
167204335555 399
167204425555 399
167204435555 399
167204445555 399
167204456666 499
167204307777 699
167204317777 699
167204347777 699
167204417777 699
167204447777 699
167204437777 699
167204308888 1199
167204318888 1199
167204328888 1199
167204348888 1199
167204378888 1199
167204398888 1199
167204408888 1199
167204428888 1199
167204468888 1199
167204309999 699
167204319999 699
167204329999 699
167204339999 699
167204349999 699
167204359999 699
更多靓号来(店/电/微)详询
亿林靓号(通达街总店)
地址：哈市道里通达街208号
<中心医院与商业大厦之间>
手机：180-450-10010(微信)
手机：180-450-10086(微信)

尚志洪水退去 恢复供电

生活报讯（见习记者赵政府）记者从尚志市有关部门获悉，18日尚志市珍珠山乡、老街基乡等部分区域发生强降雨引发洪灾。截至20日，洪水已经退去，经过积极抗灾自救，受灾区域已基本恢复正常生产生活。

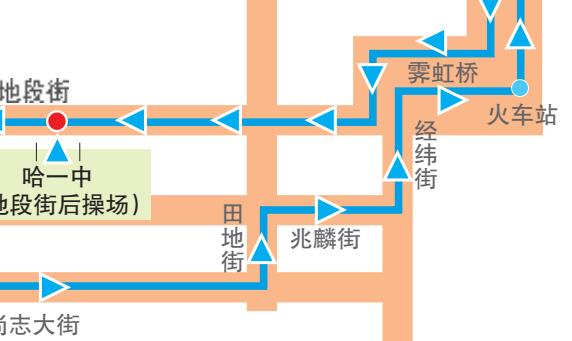
灾情发生后，尚志市应急、水务、公安、交通等部门联合行动，受灾群众全部转移，灾害未造成人员伤亡。

生活报讯（记者王锐）夏季到了，很多人都会到夜市享受美味。近日，哈尔滨市市场监督管理局突击检查香坊夜市和黑大夜市，发现部分商户存在食物原料存储不够规范、食材进货来源不明等问题。如发现商家未公示健康证及摊位登记卡，或是存在卫生问题，可拨打12315进行举报。

检查的同时，工作人员还带来了快检设备，针对香坊夜市的蔬菜、水果，黑大夜市的猪肉、牛肉、羊肉、食用油和面粉进行了快速检查，检测结果为全部合格。省市场监管局提醒消费者，在夜市消费过程中，一定要注意商家是否公示健康证及摊位登记卡，观察摊主是否注意个人卫生及摊位卫生，食物储存是否规范，如发现问题可拨打12315进行举报。

博物馆转盘

赵博/制图



巡游时间：记者从哈尔滨市文化广电和旅游局了解到，巡游活动将从7月21日开始，至8月31日结束，每周五、周六、周日20:00开始巡游。

道里区

亮点：花车设计成船的造型，如同一只扬帆启航的船。灯光效果变化就像行驶在松花江面上。

哈尔滨新区

亮点：花车从“水、陆、空”三个元素嵌入。车体前端，采用高铁头造型，车窗部分展示新区湿地美景。

平房区(哈经开区)

亮点：车身整体主题设计时尚元素，科技感十足。



生活报21日讯（记者王晓丁文/摄）21日20时，2019“迷人的哈尔滨之夏”花车巡游启动仪式在哈尔滨一中正式启动，市总工会、道里区、南岗区、平房区、松北、呼兰、双城、哈飞集团、地铁集团、马迭尔集团等单位和企业制

作了11台花车，每台花车长约7米，通过多类主题展现冰城夏日风情，在夜色的掩映中熠熠生辉。

启动仪式上，老街乐队及其花车进行了精彩演出。

虽然天空下着小雨，但是丝毫没

有影响市民和游客撑伞观车的热情，当巨型花车沿着尚志大街排成一列缓慢前行时，道路两侧有不少市民拿出手机拍照，记录下这个“迷人的哈尔滨之夏”夜幕下的新亮点。哈市刘先生告诉生活报记者，第一次在雨夜

欣赏花车巡游活动，不仅能从精心装饰的花车上，看出哈尔滨各区近些年的发展亮点和变化，色彩艳丽的花车彩灯还将湿漉漉的地面折射得五光十色，将夜幕下的哈尔滨点缀得绚烂多姿。

哈市红旗大街和公滨路交叉口

取消转盘道 改平交道口