

痛风——那份沉默的痛

■ 赵昕 句卫芳

痛风，来去如风，来得快去得也快，突然发作、疼痛难忍、苦不堪言。随着社会经济的发展、人们生活水平的提高、饮食结构的改变、生活节奏的加快，痛风也从过去的“帝王将相府”，“刮”到了“寻常百姓家”。痛风发作男性多于女性，南方多于北方，多发生于40~60岁的男性。

痛风又称“高尿酸血症”，如同一个潜藏的杀手，悄无声息地侵袭着人们的健康。这是由于体内尿酸代谢失衡，导致血液中尿酸浓度居高不下的一种代谢性疾病。当尿酸堆积过多，超越其在血液中的承载极限时，它们便以结晶的形态悄然沉积在关节、肾脏等组织之中，引发一场红肿、疼痛、发热的炎症反应，逐渐侵蚀着我们的身体。

一、探寻痛风的幕后黑手



1. 尿酸过剩之谜：尿酸，这一人体内的代谢产物，主要来源于嘌呤的分解。当过量摄入高嘌呤食物，如动物内脏、海鲜佳肴，或体内嘌呤代谢出现紊乱时，尿酸便如洪水猛兽般泛滥成灾。更有甚者，某些疾病也会助纣为虐，加剧尿酸的生成。

2. 尿酸排泄之路受阻：肾脏，这位尿酸排泄的忠诚卫士，一旦受损或排泄机制出现故障，尿酸便难以顺利排出体外。此外，长期酗酒、滥用某些药物，也会让这条排泄之路变得更加崎岖。

3. 遗传的烙印：痛风，似乎在家族中有着一种神秘的传承力量。若家族中有人曾深受其害，那么个体罹患痛风的风险便如同被标上了一般，无形中增加了许多。

二、痛风——那份难以言说的痛

1. 急性痛风性关节炎的煎熬：痛风患者往往在最不经意时遭遇急性痛风性关节炎的猛烈袭击。关节红肿、疼痛、发热，如同烈火焚烧，让人痛不欲生。尤其在夜深人静之时，疼痛更是如同恶魔肆虐，让人难以入眠。

2. 慢性痛风性关节炎的折磨：若急性痛风性关节炎反复发作且未能得到及时有效的治疗，关节软骨及骨质便会遭受严重破坏，逐渐演变为慢性痛风性关节炎。此时，关节畸形、活动受限等症状接踵而至，如同枷锁般束缚着患者的生活。

3. 痛风石的丑陋与隐患：当尿酸盐结晶在皮下、关节周围等组织沉积时，便会形成丑陋的痛风石。它们如同黄白色的毒瘤，大小不一，质地坚硬，甚至可能破溃形成瘘管。这些痛风石不仅破坏了患者的外貌美观，更可能引发局部疼痛、感染等严重并发症。

三、严控嘌呤，护航健康

嘌呤是体内代谢产生尿酸的主要物质，因此痛风患者应严格控制嘌呤的摄入。高嘌呤食物主要包括动物内脏（如肝、肾、脑等）、海鲜（如鱼类、虾、蟹等）、浓肉汤、部分豆制品（如黄豆、绿豆等）以及部分蔬菜（如菠菜、芦笋等）。痛风患者应尽量避免或限制这些食物的

摄入。

嘌呤含量	食物类别	食物清单
超高嘌呤食物 (嘌呤含量>150毫克/100克)	动物内脏	肝、肾、脑、脾、肠等
部分水产	带鱼、鲅鱼、鲱鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、基围虾等	浓肉汤、浓鱼汤、海鲜火锅汤
部分汤	猪、牛、羊、驴肉等	鸡、鸭等
中高嘌呤食物 (嘌呤含量在75-150毫克/100克之间)	部分鱼类	鲈鱼、鲤鱼、金枪鱼、草鱼等
	甲壳类	牡蛎肉、贝肉、螃蟹等
	干豆类	黄豆、黑豆、绿豆等
中低嘌呤食物 (嘌呤含量在30-75毫克/100克之间)	部分豆类	菠菜、芦笋等
	部分水产类	白色花菜等
	部分豆类	毛豆、豌豆等
	三文鱼、金枪鱼等	豆浆、豆干、豆皮、魔芋、豆腐等
低嘌呤食物	大豆制品	

四、低嘌呤美食，营养又健康

为了维持营养均衡，痛风患者在限制高嘌呤食物的同时，应增加低嘌呤食物的摄入。低嘌呤食物包括大多数蔬菜、水果、蛋类、乳类和谷物等。这些食物不仅营养丰富，而且嘌呤含量相对较低，有助于痛风患者的身体健康。

五、低脂低盐，轻松生活

脂肪代谢会产生酸性物质，影响尿酸的排泄，因此痛风患者应保持低脂饮食。同时，过多的盐分摄入会加重肾脏负担，影响尿酸的排泄，故痛风患者还应控制盐分的摄入。建议痛风患者每日食盐摄入量不超过6克，减少高脂肪食物的摄入，如肥肉、油炸食品、烧烤等。

六、水分充足，尿酸无忧

多喝水有助于尿酸的排泄，从而降低低血尿酸水平。痛风患者应保持充足的水分摄入，每日饮水量至少为2000毫升。同时，避免饮用含糖饮料和酒精，以免加重痛风症状。

低血尿酸水平。痛风患者应保持充足的水分摄入，每日饮水量至少为2000毫升。同时，避免饮用含糖饮料和酒精，以免加重痛风症状。

七、优质蛋白质，适量摄入

蛋白质是身体必需的营养素，但过多的蛋白质摄入会增加嘌呤的产生。因此，痛风患者应适量摄入蛋白质，以满足身体需求。建议痛风患者选择优质蛋白质来源，如瘦肉、禽类、鱼类等，同时控制摄入量。

八、维生素与矿物质，不可或缺

痛风患者应注意补充维生素和矿物质，以维持身体健康。特别是维生素C和钾元素，有助于促进尿酸的排泄。建议痛风患者多吃新鲜蔬菜和水果，如柑橘类、草莓、香蕉、菠菜等。

九、饮食规律，健康常在

痛风患者应保持规律的饮食习惯，避免暴饮暴食，要定时定量地进食。最后要强调的是饮食规律的重要性。痛风患者应保持定时定量的饮食习惯，避免暴饮暴食给身体带来不必要的负担。规律的饮食不仅有助于控制痛风症状，更能提升整体健康水平，让我们享受更加美好的生活。

（作者单位：山西白求恩医院综合医疗科）



K 谣言粉碎机

一转脖子就咔咔响，是得颈椎病了？

很多人在长时间维持同一姿势后，如在电脑前久坐办公、长时间低头看手机等，如果突然快速转动脖子，听到了脖子“咔咔响”，就以为是自己颈椎出了问题，患上了颈椎病。

其实并非如此，扭脖子时发出的声音叫做关节弹响。这种响声可能是由生理性弹响、颈部肌肉劳损、颈椎小关节紊乱等多种原因引起的。如果没有伴随其他症状，通常不需要特殊治疗。因此，不能仅凭脖子“咔咔”响就判断为颈椎病。

转动脖子，有声音是怎么回事

扭脖子发出“咔咔”响声，叫做关节弹响。除了颈椎，人身上所有的关节都可能出现关节弹响，那么，到底什么是关节弹响？

身体运动是由很多关节来带动的，人体较大的关节有肩关节、肘关节、腕关节、膝关节等。而关节一般由关节面、关节腔和关节囊组成。科学家们普遍认为弹响是关节面之间、软骨垫与关节面之间、肌腱和关节囊之间摩擦或者关节内生成气泡或爆破发出的响声。

颈椎也存在许多小关节，同样可以发出弹响。当颈椎长时间维持同一固定姿势后，然后突然转动脖子，软骨之间摩

擦、碰撞，就可能发出“咔咔”的声响。

脖子“咔咔响”就是颈椎有问题

脖子“咔咔响”并不代表一定是有颈椎病，更不用担心会拧断脖子。颈椎所发出的弹响分为两种情况，分别是生理性弹响和病理性弹响。

生理性关节弹响是来自关节腔内的清澈、单一、无痛的爆裂样音响，没什么大问题。正常成人的关节在处于一定时间的静止状态后，如果受到突然的牵拉或屈伸，常会发出清脆的爆裂样音响。

较沉闷、磨砂样的，多数伴有疼痛和不适感，并且可以连续发生。

生理性弹响，在转动脖子之后，会感觉到脖子酸痛僵硬有所缓解。如果是病理性的话，在脖子转动之后，脖子不舒服并没有什么缓解，甚至还会有关节痛、耳鸣、手指麻木等情况。

颈椎病的常见信号

出现弹响并伴以下情况，就提示你可能存在颈椎病了。

1. 经常落枕

如果枕的枕头合适，睡觉姿势也正确，还经常出现落枕的情况，那就要注意了，有可能是因为颈椎不稳，颈部肌肉支撑不到位造成的。这是早期颈椎病的症状之一。

2. 手指发麻

发现手指、前臂总是发麻，有时早上起床以后手指麻木会更明显，这也有可能是颈椎病的信号。

3. 肢体无力

下肢无力，走路的时候有一种踩棉花的感觉，双手不灵活，在做精细动作时会比较困难，比如：写字不稳、经常扣错扣子或者扣扣子时不灵活、系鞋带、拿筷子

夹菜等比较困难等。

4. 脖子疼痛一直存在

脖子疼痛不会因为天气变、运动、休息等因素的影响而有所缓解，而是一直持续存在的这种疼痛，很有可能是颈椎病引起的。

一个小测试检查颈椎活动度

如果还是无法判断自己的颈椎有没有问题？还可以做一些简单的动作，来检测颈椎的活动度：

1. 慢慢低头，下巴微收，下巴尽量往胸口方向靠，观察眼睛是否可以看到肚脐。

2. 慢慢抬头，观察眼睛能不能直视天花板，脖子后侧有没有被卡住的感觉。

3. 分别向左右两边轻轻转头，看鼻尖是否可以和肩线中央对齐，还是下巴只能转到肩前缘的位置。

4. 鼻子朝前向左右两边侧头，耳朵尽量靠近肩膀，不要耸肩，是否感觉对侧的脖子绷得很紧。

对着镜子做这几个动作，留意自己的姿势、两侧有没有对称，低头抬头是否困难，转头侧头是否有紧绷感。如果感觉不舒服，那就要注意预防颈椎病了。

邓婷

K 科普述评

以“科普职称”助推构建大科普格局

前不久，中国科协开展了2024年科普职称评定工作，74位科普工作者获得正高、副高和中级职称。

科普专业职称标志着我国科普职称评定工作向着规范化方向稳步推进。职称评定事关广大科普工作者，对他们的职业规划和人生发展都有重要影响，但我们要看到，科普职称制度的建立，是我国科技创新事业的重要组成部分，对于构建支持全面创新体制机制具有重要意义。

科普人才是科普事业发展的第一资源。当前，科普正从以往简单的科学知识普及向更加注重培养科学精神、科学思想、科学方法方向转变。培育一支专兼结合、素质优良、覆盖广泛的科普工作队伍，是新时代人才工作的重要任务。开展科普职称评定，一方面，对于畅通一线科普人员职业发展通道，吸引优秀人才从事科普事业具有重要作用。另一方面，职称评定可以为科普人才提供更系统的职业发展规划和晋升通道，有

助于留住优秀的科普人才，促进科普队伍的稳定和壮大。此外，通过明确的职称评定标准，可以引导科普人才不断提升自身的专业素养和科普能力，推动科普工作向更加专业化、规范化的方向发展。同时，建立科普职称制度，体现出制度温度，表达了国家对科普工作的重视、对科普工作者的关怀，有助于营造全社会重视科普的良好氛围。

为科普人才评职称还有助于破除社会上的一种错误认识，即着重研究、轻视科普。认为科技创新富有创造性、具有前沿性，而科普工作缺乏研究性、学术“含金量”不高。通过为科普人员评职称，可以使科普的价值得到彰显、科普的创造性得以体现。科技创新和科学普及之所以是科技创新的“两翼”，就在于其价值体现的方式有所不同。科普工作者需要将复杂、高深的科学知识转化为通俗易懂、生动有趣且易于被大众接受和理解的内容。这一转化过程并非简单的复述，而是需要运用巧妙的表达方式、新颖的传播手段以及独特的创意来吸引公众的注意力，激发他们对科学的兴趣。科普工作对于提升全民科学素养、促进科学技术的广泛应用和社会认知具有重要意义。它能够让科技创新的成果更好地被大众理解和接受，为科技创新营造良好的社会氛围和公众基础。因此，为科普人才评职称鲜明地表达了对科技创新和科学普及具有同等重要价值的态度。

其次，为科普人才评职称，有助于营造提升科普社会地位的外部环境。据2022年度全国科普统计数据显示，2022年全国科普专、兼职人员数量为199.67万人，与我国科普需求相比，科普人才的规模与质量仍有较大缺口。面对这样一支庞大的科普队伍，开展职称评定工作将会产生巨大的社会影响。我国从2019年开始，在北京、湖南、安徽、新疆等地相继开展试点，在相关系列中开展科学传播方向的专业职称评审，经过几年的不断完善，在资格认定、评定标准等方面已形成一套行之有效的管理办法。

建设中国式现代化强国是一项宏伟的事业，没有全民科学素质普遍提高，就难以建立起宏大的高素质创新大军，构建支持全面创新体制机制，还需要向改革要活力要动力，要通过科普职称等举措，整合社会各方面科普力量，把从事科普工作的千军万马调动起来，共同推动大科普发展格局的形成，让科技创新与科学普及“两翼”齐飞，加快建设面向未来的中国式现代化国家。

金振蓉

K 科学导报

2024年11月15日 星期五
责编：赵彩娥
投稿：kxdbnews@163.com

K 科普进行时

湖北举办2024年“科创湖北”学会专家荆楚行(孝感站)活动

11月6日~7日，2024年“科创湖北”学会专家荆楚行(孝感站)暨盐磷化工产业“产学研”对接会在湖北省孝感市云梦县举办。

围绕推动孝感地区盐磷化工企业科技创新和产业升级，来自省化学化工学会的7名专家走访有关企业，了解企业生产运营、技术研发及市场需求情况，并同企业负责人就工业废盐精制纯化、矿物油提纯等技术需求和未来发展规划进行探讨。

在交流座谈会上，企业代表纷纷发言，并与相关专家进行了互动。湖北省科协负责人在交流座谈时发表讲话。

湖北省科协学会部、学会信息服务中心、孝感市科协、云梦县有关负责同志，孝感市盐磷化工专家以及云梦县、应城市20余家企业代表参加活动。

郭嘉宁

陕西举办2024年科技工作者创新创业大赛决赛

11月9日，2024年“秦创原·沣东杯”陕西省科技工作者创新创业大赛决赛暨沣东新城机器人产业发展大会在陕西省西咸新区举行。

本次大赛由陕西省科协、省发展改革委、西咸新区管委会等10家单位联合主办，分为新一代信息技术、智能制造、生物医药等6个领域。大赛最终评选出一等奖项目25个、二等奖项目50个。其中，“高精度数字水准测量装备及系统”等5个项目签约落地西咸新区沣东新城；“医疗数字化定制系统”等5个项目与投资机构签约，意向投资额达5000万元。同时，西咸新区沣东新城管委会与西安交通大学陕西省智能机器人重点实验室签订战略合作协议。

陕西省科技工作者创新创业大赛举办9年来，通过以赛助研、以赛促研、以赛促产，累计评出获奖项目1500余个，实现企业应用推广400余项，为全省科技工作者与企业、金融机构等搭建起合作平台，有力推动了科技创新和产业创新深度融合发展。

霍强

K 科普大篷车进校园丰富学生科技体验



11月8日，甘肃省兰州市榆中县科协科普大篷车走进青城小学，为青城小学和建亭小学、下坪小学“结对关爱”青少年约120多名师生带来了一场精彩纷呈的科普盛宴。

■ 文潇摄

K 略知一二

配近视镜片并非折射率越高越好

折射率是指镜片弯曲光线的能力，折射率高的镜片能在更薄的厚度下达到所需的矫正效果。不过，对于低度数近视者，普通折射率的镜片已经足够轻薄。使用过高折射率的镜片反而可能增加色散现象，导致佩戴时视物不清或产生视觉疲劳。此外，高折射率镜片通常价格较高，并且材料较硬、抗冲击性差，可能不适合儿童或需要频繁更换眼镜的人群。因此，选择镜片折射率时应综合考虑近视度数、镜片厚度、佩戴场景和预算。高度近视者需要高折射率镜片来减轻重量和厚度，而普通度数近视者则无需追求高折射率镜片。最好的方式是听从专业验光师的建议，选择适合自己需求的镜片。

唐芹

并非所有人适合食用低钠盐

低钠盐中一部分氯化钠被替换成等量氯化钾。对于患有肾功能不全、严重高钾血症或服用保钾利尿剂的人群，摄入过多的钾可能引发健康风险，如心律失常或心脏问题。这些人群应在医生指导下控制钾的摄入量。因此，他们使用低钠盐时需特别谨慎。此外，单靠更换低钠盐无法解决所有钠摄入过多的问题。日常生活中，高盐食品（如腌制品、加工食品）的摄入也应受到控制。世界卫生组织建议成年人每天钠摄入量不超过5