

痛风多半是拖出来的？专家提醒：身上若有2处疼痛，小心肾脏病变

大约半年前，38岁的孙先生经常会半夜睡觉时跑6、7次厕所，往便池一看，还会发现尿液中有很多泡沫。

前一段时间，遇上单位年中体检，医生提醒他，尿酸值比普通人高出不少，要警惕肾脏问题，平时要注意休息、少吃大鱼大肉等高嘌呤食物。

但一直身强力壮的孙先生，以为是最近经常加班太辛苦，肾脏有点虚，也只是起夜频繁而已，就没在意，随便买些补品进食。

可近几天，孙先生发现自己下肢、眼睑浮肿的情况出现，严重影响自身形象和日常生活，这使孙先生意识到问题的严重性，忙请假去医院检查。

经过全面检查，发现血液中的尿酸值已达640。肾脏有部分纤维化表现，查出痛风，需立即住院治疗，否则可能发展成肾衰竭。

孙先生看到检验报告，万分后悔，只恨自己当初为何没重视，没有谨遵医嘱，也不至于与病床为伴。

为此，内分泌科主任提示大家：夜尿频多、蛋白尿出现，以及面部、下肢浮肿等都是痛风发作的预警，一经发现，如若不加以控制，就很有可能拖成肾衰竭。

痛风多半是“拖出来”的？

肾脏对人体的贡献极大，大约1/4的工作量都需要依靠它来完成，尤其在代谢方面有着无法替代的作用，但它平时却非常“低调”。

若它受到侵害时，体内大量尿酸和毒素

就会不断堆积，损伤肾脏功能，致使身体出现不适症状，或身体症状会因与关节炎类似而被忽视。

倘若肾脏发出“求救信号”时，多半说明肾脏已不堪重负，痛风已缠上身，必须马上展开治疗，否则可能会有生命危险。

对此，多家内分泌科医学专家表示：临床病例中，遇到很多像孙先生这样的患者，一开始觉得自己还年轻，身体素质好，不会有什么问题。

殊不知，正是这样的侥幸心理，才让病毒、尿酸等垃圾有机可乘，肾脏病变，诱发痛风、肾结石，甚至肾衰竭等疾病发生。

医生提示：身上若有2处疼痛，小心肾病变

痛风是一种尿酸盐沉积所致的晶体相关性关节病，与高尿酸血症直接相关。痛风除了会损伤关节之外，还可并发肾脏病变：形成尿酸结石，出现小分子蛋白尿、水肿、夜尿、高血压、血液及尿液中尿酸升高及肾小管功能损害等，严重者可出现肾功能损害。而慢性痛风性肾病往往症状比较隐匿，如果出现以下症状时，就得引起重视，小心肾脏已经发生病变。

1、关节疼痛

体内尿酸分泌过多，就会增加肾脏负担，损伤肾脏功能，大量尿酸堆积体内，形成尿酸盐结晶。

尿酸盐结晶游走于体内，并因重力原因，随血液流向肘关节、膝关节、踝关节等软



骨周围，进行腐蚀，产生关节疼痛，尤其夜晚更甚。

2、腰部酸痛

肾脏位于腰腹两侧，若肾脏出现问题后，肾脏代谢尿酸与毒素的能力就会减弱，使得腰部莫名出现酸痛的现象。

平时若没有从事重体力劳动，可腰部却酸痛无力，要尽早就去医院检查肾脏功能，莫要待疼痛难忍时，才检查，延误治疗。

此外，以下几个生活习惯，或是痛风发作的“导火索”

- 1、睡眠不足、夜宵成习；
- 2、长期饮酒、饮料不离手；
- 3、久坐不动、盲目用药；
- 4、常吃嘌呤含量高的食物。

医生还提醒，尿酸偏高的人，每年需定期复诊体检，尤其是肾脏检查，特别是生活不规律、长期饮酒、大鱼大肉的人，更要注意尿常规、血肌酐、肾小球等过滤检查。这样，可以及时了解肾脏的健康状况，争取有问题早发现、早治疗、早预防。

不能二次加热的食物，你是否有中招？我们来了解一下



我们中华民族有一个非常好的传统习惯，就是不浪费，吃剩下的食物，会打包，平常家里吃不完的饭菜，会放冰箱留着第二天吃，可能是以前过得多苦日子，所以，现在特别珍惜来之不易的粮食，但是，我们也要注意，有一些食物，是不建议二次加热的，不然会对健康有一定的影响，我们在环保之余，也要知道一下。

不舍得丢掉食物

我们同为中华民族，相信很多人都会有这个特性，当然也不排除个别人有浪费的情况，或者是一些宴席当中，不适合打包，不然会损面子，害怕别人觉得自己小家子气，或者酒会之类的高级场所，也许也不打包，除此之外，不管是家宴，还是家里面日常的吃饭，或者是生日宴之类的，只要都是老熟人，一家人，这些情况下大家都是会选择不会浪费。

但是，长期吃隔夜饭菜是不适合青年人的身体发育以及对我们的健康会有一定影响的，我们建议能够吃新鲜的饭菜，尽可能吃新鲜的，能够吃不用二次加热的食物，尽可能吃现煮的。

不能二次加热的食物，揭晓

第一：韭菜，很多人喜欢吃韭菜饺子，如

果你真的爱吃，每次购买的量也很大，那就买包好的饺子，没加热过的那种，就是需要煮熟了才能吃的那种，想吃多少，就煮多少。

第二：土豆，土豆非常好吃，很多人应该都爱吃，我也特别爱吃，但是土豆吃不完就不要放第二天了，因为放久了的土豆很容易滋生细菌，对于健康来说，非常不利。

第三：鸡肉，也是不适合二次加热的，二次加热的鸡肉会增加我们肝脏的负担，所以并不建议。

第四：就是菌类食物，这类食物的营养价值非常高，常吃也是没有问题的，但是问题是别煮太多，重复加热并不好，我们吃多少，做多少比较合适。

公司带饭，有建议

第一：如果我们带饭回公司吃，最好早上做，中午吃，尽量不要吃隔夜饭，当然

了，并不是每个人都能够这么早起来做饭，如果是起不来那我们还有以下的建议。

第二：我们如果是晚上打包，第二天带回去公司用微波炉叮热了再吃，相信不少上班一族的朋友们都是这样的情况，那除了上面四样食物不适合打包以外，还有带有叶子的菜类也是不建议放那么久的。

第三：打包不要带上菜汁，肉汁，这样容易让饭变质，也是特别不建议的。

总而言之，我们能够吃新鲜的，就尽可能吃新鲜的，如果条件不允许，当然也要做适合自己的事情，但是，在打包的时候，要避免打包到不适合二次加热的食物，以免自己的健康出现状况，才后悔不已，希望能够给大家一定的帮助，也希望朋友们能够健康，快乐。

菜场的鲜银耳更有营养？当心毒素污染！

最近的天气又开始间歇性的雾霾了。看到灰蒙蒙、雾层层的天，年轻人的第一反应是在家开空气净化器、出门戴口罩。

而老母亲的第一反应则是翻出柜子里的陈年黑木耳泡起，雪梨银耳汤熬起……因为在她们眼里，这些食物才是“正儿八经”的身体“清道夫”，多吃能够把吸进肺里面的雾霾甚至一些杂质清理掉，效果比开空气净化器的话，那还鼓励戒烟、汽车限行干嘛？……当然这个不是本篇的重点，不多说了哈~)

银耳，又称作白木耳，含有丰富的胶原蛋白、膳食纤维和维生素矿物质，是一种营养的可食用菌。

因为在中医上有补脾开胃，益气清肠，滋阴润肺，美容嫩肤等功效，很受女士的喜爱，近几年，除了干银耳，鲜银耳也出现在市场上，价格也不便宜，因为新鲜，所以很受欢迎。

但是鲜银耳的营养价值更高么？

别急，我们马上为您解答！

1 鲜银耳

更容易受到米酵菌酸污染

早在1984年6月，中国山东省东平县首次爆发因食用变质银耳引起的食物中毒。进食者286人，中毒105人，发病率36.7%，死亡8人，病死率为7.6%。那时随着银耳人工种植技术的突破，规模的扩大，鲜银耳中毒事件也频频发生。

后来经过专业人员的摸索发现导致中毒的是一种叫作椰毒假单胞菌的菌种。

椰毒假单胞菌主要产生毒素为米酵菌酸，摄入米酵菌酸后轻者会胃部不适，恶心



呕吐、腹胀腹痛等，重者会出现黄疸、腹水、皮下出血、惊厥、抽搐、血尿、血便等肝脑肾实质性器官损害症状。

鲜银耳变质后极易产生椰毒假单胞菌！

从而产生米酵菌酸毒素……

而干银耳至今甚少出事，是因为米酵菌酸在日照或氧化剂的作用下，会变成无毒的异米酵菌酸。

哪怕是已经变质的鲜银耳，在制作成干银耳的过程中，它所含有的毒素在紫外线的作用下也已经消灭的所剩无几了。

2 干银耳还是那个银耳

银耳的干燥技术目前有热风干燥、真空干燥、微波真空干燥、冷冻干燥等，干燥过程对银耳的主要营养成分，包括多糖、蛋白质、矿物质等影响并不大，也就是说，鲜银耳与干银耳相比，营养价值并没有高多少。

再说口感，有人认为鲜银耳口感更好，用干银耳泡发的就要差一些。这是由于泡发的方式不当，正确泡发的干银耳能够恢复鲜银耳的弹性。

3 如何正确的泡发银耳呢？

1、将银耳稍微冲洗一下，银耳一般用凉水泡发，凉水泡发银耳的时候，把银耳的耳

根朝上，然后水全部浸没银耳，如果是冬季气温较低，可以用改用温水。但是水温不宜太烫，因为银耳中含有丰富的营养物质，高温容易导致营养物质流失，同时也会影响银耳的口感。

2、一般来说，用凉水泡发银耳需要3-4个小时，如果是温水则需要1-2个小时，银耳经过充分的泡发会变得涨大，蓬松，等泡发好的时候，摘取掉银耳的根部，再把银耳撕成小块，不想撕可以用剪刀剪也可以用刀切。然后再冲洗一次银耳就可以炖汤或者炒食了。

3、很多人不喜欢等待的过程，选择睡前泡发银耳，这样早上起来就可以直接使用了，其实这样是不好的。

虽然隔夜的银耳不会有亚硝酸盐等问题，但因为泡发的时间长，容易发生食物中毒。之所以会出现这样的情况，是因为在银耳比较特殊，不好保存，若是保存环境不好，容易变质，进而会产生米酵菌酸。

这种毒素的出现，多是在泡发时间过长，温度在25度以上，超过的时间过长，温度越高，发生变质的几率就会越大，而且米酵菌酸耐热，一般烹调方法不能破坏其毒性，但日晒两日后可去除94%以上变质银耳中的毒素。

敲黑板！总结一下

鲜银耳在营养价值上比之干银耳并没有什么特别突出的地方。

如果你实在喜欢鲜银耳，也切记不要买到变质的鲜银耳。新鲜银耳应该是纯白至乳白色，呈半透明，富有弹性，有发粘、发软，有霉变、腐败的异味的银耳一定不要买。