

高血压患者要控制血尿酸水平,减少高嘌呤饮食

临床上,高血压和高尿酸血症(以下简称,HUA)常常共同增加冠状动脉粥样硬化性心脏病、心力衰竭及肾功能不全等心血管事件风险。近日,由中国医疗保健国际交流促进会高血压分会发起的《高血压伴高尿酸血症管理中国专家共识》(以下简称,《共识》)发布。

HUA是高血压常合并的一种代谢紊乱,也是心血管疾病的危险因素之一。高血压与HUA之间相互影响、相互作用。HUA诱导高血压发生,同时血压升高可进一步影响尿酸的合成与代谢,增加HUA的发生。

一项我国信阳40-75岁人群横断面调查显示高血压患者中HUA发病率为14.1%,男性高于女性(分别为21.5%,10.2%)。一项2014年发表的新发高血压患者的横断面研究结果显示,高血压患者HUA患病率46.9%,显著高于正常血压或血压达标者的16.9%

2018年,欧洲心脏病学会年会公布的《2018 ESC/ESH 高血压指南》首次将高尿酸血症作为独立危险因素列入指南。

“高血压伴高尿酸血症不容忽视,对其进行早期干预和规范化管理,有助于延缓或预防高血压及其靶器官损害的发生,在临床诊疗过程中要高度重视高血压病患者的血尿酸水平。”北京大学人民医院、中国医疗保健国际交流促进会高血压分会主任委员孙宁玲教授在《共识》发布会上指出。

《共识》明确了高血压伴HUA的管理控制目标为血尿酸水平(SUA) < 360μmol/L(对于有痛风发作的患者,SUA < 300μmol/L)。

《共识》主要聚焦以下两点:

1.生活方式干预

对于高血压伴无症状HUA患者,《共识》强调通过生活方式干预改善与尿酸升高相关的各种危险因素以降低尿酸。

人体内血尿酸主要来源于嘌呤饮食摄

入和内源性嘌呤降解,因此限制高嘌呤饮食,如:动物蛋白、海鲜、豆类及酒(特别是啤酒、白酒)等对于控制血尿酸水平至关重要。另外高果糖摄入可致血尿酸水平升高,而正常果糖摄入则影响较小,故应控制果糖含量高的饮料和水果的摄入。荟萃分析显示,饮食治疗大约可以降低10%-18%的血尿酸或使血尿酸降低70-90μmol/L。

“除了低嘌呤饮食外,运动、控制体重、戒烟酒、减轻胰岛素抵抗及适当碱化尿液亦可降低血尿酸水平。”大连医科大学附属第一医院心血管病医院副院长、中国医疗保健国际交流促进会高血压分会副主任委员姜一农教授表示,对高血压伴有代谢综合征、HUA家族遗传病史等患者,应积极进行血尿酸检测,及时发现HUA。

2.处方时优先选择对尿酸排泄有利的药物

鉴于大量研究证实血尿酸水平超过正



常范围或者正常高限时,多种心血管并发症的发生风险增加。《共识》建议对于HUA合并心血管危险因素和心血管疾病者,应同时进行生活指导及药物干预,使SUA长期控制在 < 360μmol/L。同时,在处方时应优先选择对尿酸排泄有利的降压药物及心血管用药,同时避免对尿酸排泄不利的药物。

一人染遍全家老小? 幽门螺杆菌如何防



8月24日,一则“男子染幽门螺杆菌致全家老小阳性”的话题登上微博热搜。网友惊呼:这是怎么了?

数据显示,中国幽门螺杆菌的感染率约为50%,也就是说平均每两个人中就有一个感染。

8月25日,在夏兴洲的门诊,慕名前来看幽门螺杆菌的患者一直未间断过。一个小时内,4位患者中就有3位被诊断为幽门螺杆菌感染。

什么是幽门螺杆菌?如何避免得幽门螺杆菌?记者就幽门螺杆菌相关问题进行了详细咨询。

问题一:什么是幽门螺杆菌?

幽门螺杆菌是寄生在人体胃内螺旋状的需氧细菌,具有很强的感染力,有明显家族聚集现象。

对每次前来的就诊的患者,夏兴洲最常问的问题就是配偶是否也患有幽门螺杆

菌。问题二:幽门螺杆菌如何传播?

要认识“男子染幽门螺杆菌致全家老小阳性”是如何发生的,就要了解幽门螺杆菌是如何传播的。

32岁的刘女士在2年前体检时发现幽门螺杆菌感染,在得知感染后,她立刻让与她同住的父母也去医院做了检查。

结果显示家人并没有被感染,从此吃饭的时候她就与家人分餐具饮食。幽门螺杆菌到底是怎么传播的?幽门螺杆菌主要有三种传播途径:

1.口口传播。可通过接吻,公用餐具水杯、食材等传染。前述的刘女士可能就是和同事聚餐时被感染上的,她告诉记者同事中很多被检测出幽门螺杆菌感染。

2.粪口传播。幽门螺杆菌患者的粪便中会携带有幽门螺杆菌,因此接触带菌的厕所物品等有可能会被感染。

3.胃口传播。患者呕吐物中会带有细

菌,也很容易引起感染。

4.医疗器械传播。比如胃镜、医疗垃圾等未灭菌会传染给他人。

问题三:感染幽门螺杆菌会有什么症状?

● 消化道症状反酸、烧心、胃痛、口臭、腹胀等症。

● 紫癜(皮下出血的症状)、贫血。

● 慢性荨麻疹、酒糟鼻、偏头痛。

● 部分人群感染并无任何症状,很多人是通过体检后发现的。

问题四:危害有哪些?

38岁的李先生因右上腹不适再次来到消化科门诊内检查。

李先生感染幽门螺杆菌2年多,经过胃镜检查显示有慢性浅表性胃炎。并且C13呼气试验Hp检测报告显示,DOB检测值为44.8(DOB < 4.0为阴性,DOB > 4.0为阳性)。

重要提醒:● 100%的幽门螺杆菌感染者伴有慢性胃炎,

● 95%的十二指肠溃疡和70%的胃溃疡由幽门螺杆菌引起,

● 63.4%的胃癌由于幽门螺杆菌感染导致,

● 根除幽门螺杆菌作为胃癌一级预防措施。

问题五:如何治疗幽门螺杆菌呢?

夏兴洲介绍,幽门螺杆菌的根除方式有两种,第一种是传统的四联药物治疗方案,即一种PPI(质子泵抑制剂:抑酸作用,如奥美拉唑、雷贝拉唑等)+2种抗生素+铋剂(杀菌作用及保护胃黏膜作用)。

第二种就是增加剂量的二联治疗方案。即一种PPI+阿莫西林,而用量要比四联的剂量大一倍。

“幽门螺杆菌的患者来到门诊不管是哪种治疗方案,都可在使用14天后达到90%以上的根除率。但是二联方案的副作用相对较小,对特殊人群比如年龄较小或者年龄较大的患者首选第二种方案进行治疗。”夏兴洲说道。

问题六:如何预防幽门螺杆菌感染?

幽门螺杆菌的感染率很强,要预防再次感染,主要是预防日常亲密接触再次传染。

家人感染者一同治疗时避免相互传染再次感染的关键。

● 家庭预防:家庭如有感染者,注意分餐饮食,使用公筷。

● 良好个人卫生习惯:饭前便后要洗手。

● 食物要经过高温:不生吃不洁的瓜果蔬菜。

● 宝宝预防感染:不亲吻宝宝,不口对口给宝宝喂食或保证宝宝的亲密接触者无幽门螺杆菌感染。

● 饮食注意:饮食注意定时定量,忌辛辣,食易消化的食物。少食酸性食物,如猕猴桃、柠檬、百香果、白醋等。

重要提醒:不推荐14岁以下的儿童做常规检测

下午五点多左右,门诊室内来了一位12岁的女孩子佳佳,此次前来门诊的佳佳主要是来进行幽门螺杆菌复诊。

1年前佳佳出现口臭的现象,到儿科医院检查后发现幽门螺杆菌感染,当时医生给予四联药物根除治疗,现来找夏兴洲复查。

夏兴洲表示,并不是所有幽门螺杆菌感染的儿童都需要治疗,并不建议14岁以下的孩子进行常规的幽门螺杆菌的检查,除非有明确的消化性溃疡、慢性胃炎等胃部疾病的孩子。

原因如下:

1.儿童期间幽门螺杆菌引起严重的消化疾病的概率相对来说是比较小的。

2.在儿童期间,药物的选择是有限的,很多药是不能用的。

比如抗生素中的左氧氟沙星影响孩子的骨骼发育,四环素会影响孩子的牙齿发育、呋喃唑酮会引起过敏反应,孩子更不能用。

3.儿童是个易感人群,根除后孩子的复发率会明显的增加。

4.儿童到成年这中间有20%可以自愈的。

120万一针“抗癌神药”,已有200位患者使用,真的能清零肿瘤细胞吗?

说到癌症治疗,很多人都会感慨,太贵了。

传统的癌症治疗方式有三种,分别是手术、放疗和化疗,它们被称为癌症治疗的三把板斧,这三种治疗方法,大多数家庭都可以接受,而且医保可以报销。

但癌症的治疗方法还有很多种,比如靶向药物治疗,在很长的一段时间里,昂贵的费用让很多癌症患者望而却步,甚至不得不跑到印度去买仿制药,于是就有了《我不是药神》这部电影。幸运的是,现在的一部分靶向药物也能医保报销了。

但如果你认为靶向药物是最贵的癌症治疗方法,那就大错特错了,今天我们要说的是癌症的免疫治疗。

2021年6月22日,我国一款CAR-T细胞治疗产品由中国国家药品监督管理局获批上市,这也是我国首款获批上市的CAR-T细胞治疗产品。中国国家药品监督管理局批准上市的这一款CAR-T细胞治疗产品,是由复星凯特开发的阿基仑赛,英文缩写FKC876,用于治疗二线及以下的难治性大B细胞淋巴瘤。

这款药从上市开始就一直受到极大的关注,主要原因是它惊人的费用,这款CAR-T细胞治疗产品,治疗费用竟然高达120万一次。

对于亿万富翁来说,120万不算什么?但对于普通的工薪家庭来说呢?试问,又有多少个家庭能一次拿

出这么多钱呢?

这究竟是一种什么药?竟然这么贵。

其实,准确地说,CAR-T是一种先进的癌症治疗方式,并不是药品,全称是嵌合抗原受体T细胞免疫疗法,英文全称 Chimeric Antigen Receptor T-Cell Immunotherapy。

在实验室,技术人员通过基因工程技术,将T细胞激活,并装上定位导航装置CAR(肿瘤嵌合抗原受体),将T细胞这个普通“战士”改造成“超级战士”,即CAR-T细胞,他利用其“定位导航装置”CAR,专门识别体内肿瘤细胞,并通过免疫作用释放大量的多种效应因子,从而达到治疗癌症的目的。

由于CAR-T是个体化治疗,再加上需要非常先进的制备技术,所以一次治疗费用非常昂贵。

如此昂贵的治疗方式,到目前为止,国内已经有200位患者使用。

很多人会说,这么贵的治疗方式,如果能治愈癌症,那么倾家荡产也是值得的。

事实上,CAR-T并非是针对所有的癌症都有用,像复星凯特开发的阿基仑赛仅仅适用于治疗二线及以下的难治性大B细胞淋巴瘤,对于其他的癌症效果并没有那么好。

