

31岁小伙节食减肥竟引发痛风?



近日,郑州人民医院接诊了一名31岁的痛风患者小崔(化名),令人意外的是,他的痛风竟与节食减肥有关。医生提醒,减肥方式不当可能对身体造成伤害,甚至诱发痛风等疾病。

◎节食减肥初见成效,却突发痛风

小崔从事行政工作,长期久坐、作息不规律,加上饮食不节制,体重一度达到190斤。为了减肥,他采取了极端的节食方式,每天只吃一顿早饭,晚上仅喝一杯蜂蜜水充饥。半个月后,小崔的体重有所下降,但某天晚上,他突然感到脚踝剧痛,次日脚踝肿胀无法行走。本以为是不慎崴脚,小崔前往医院就诊,却被建议前往风湿免疫科检查。

经检查,小崔的尿酸水平高达600umol/L(正常男性尿酸水平为149~416mmol/L),确诊为痛风。对此,小崔感到十分困惑:“我减个肥咋还减出痛风了?我这肥还怎么减?”

◎节食减肥为何会诱发痛风?

郑州人民医院风湿免疫科主任陈运转解释,过度节食会导致身体能量摄入不足,迫使身体分解肌肉和脂肪以维持生命活动,这一过程会增加内源性尿酸生成。此外,小崔每晚饮用蜂蜜水也增加了痛风风险。蜂蜜嘌呤含量虽不高,但其富含的果糖会促进嘌呤分解,导致尿酸水平升高,进而诱发痛风。

陈运转还指出,其他不健康的减

肥方式也可能加速痛风形成,例如,高蛋白饮食:过多摄入动物内脏、海鲜等高嘌呤食物,会导致体内嘌呤含量急剧上升,增加尿酸生成。剧烈运动:过度运动产生的乳酸会抑制尿酸排泄,同时可能造成关节损伤,促进尿酸盐结晶沉积。生酮饮食:生酮饮食初期可能导致尿酸升高,因酮体会竞争性抑制尿酸排泄,且身体分解蛋白质会增加嘌呤合成。

针对小崔的情况,陈运转给出了以下建议:健康饮食,限制高嘌呤食物摄入,如动物内脏、海鲜;多吃蔬菜,适量摄入低脂乳制品;避免高果糖食物和饮料;每日饮水量应保持在2000毫升以上(肾功能障碍者需酌情调整)。适度运动,避免剧烈运动,选择快步走、游泳等有氧运动,运动时注意补充水分;痛风急性发作期应以休息为主。定期检查,减肥期间应定期检查血尿酸水平,及时调整饮食和运动计划。

■医生提醒

减肥需循序渐进

针对想要减肥的朋友,陈运转强调,减肥不能操之过急,每月减重3~5斤最为合适。同时,减肥过程中应注意科学饮食和适度运动,避免因不当减肥方式损害健康。

(来源:大象新闻)



41岁任献之,用18年时光守护36万户居民“烟火气”



在郑州,有这样一个身影,在这热闹的节日里,穿梭于大街小巷,守护着36万户居民的“烟火气”,他就是郑州华润燃气公司北区客服中心网格长任献之。

今年41岁的他,在这个岗位上已经默默耕耘了18年,他用自己最朴素的奔赴,为郑州这座城市增添了一份温暖。

□大象新闻记者 梁新慧/文图

◎掌上“热线”不停 服务暖心扉

正月十五,任献之早早来到岗位上,开启了忙碌的一天。这一天,他共接到28个热线电话,每一个都关乎居民的用气需求,不敢有丝毫懈怠。

接到热线后,任献之立刻行动起来,马不停蹄地赶往居民家中。其中,有三户居民遇到IC充值卡反复插表导致充值卡烧毁的情况。

按常规,用户需要前往营业厅补卡充值。但正月十五是个特殊的日

子,任献之主动与用户视频,获取气表信息,为用户制新卡、购气,并亲自送到用户家中。

除了这类问题,还有居民打来热线,怀疑家中燃气泄漏。任献之不敢大意,迅速赶到用户家中,仔仔细细地进行安全检查。他瞪大眼睛,不放过任何细微之处,手中的专业检测设备如同精密的扫描仪,一寸一寸、一丝不苟地进行着安全排查。最终,在排除了漏气隐患后,居民悬着的心终于踏实下来,对他认真负责的态度表达由衷的感谢。

这一天,他奔波在11户居民家中,每一个问题的解决,都为居民的节日增添了一份安心。

◎微信“问诊”不断 贴心解难题

任献之的忙碌不止于热线电话,他的企业微信号联系人已扩容到2万,即便如此,好友列表也早已加满。

每天,都有大量用户通过微信向他咨询用气问题,大到燃气设备故障,小到日常使用的注意事项,任献之都一一耐心解答。

“任师傅,我家燃气灶打着火,这可怎么办呀?”“任师傅,燃气表显示的数字不太对,您帮我看看是怎么回事?”

面对这些问题,任献之总是第一时间回复,凭借多年的工作经验,他通

过文字、语音,甚至视频的方式,远程指导用户解决问题。

对于一些无法远程解决的,他便记下来,安排好时间,尽快上门处理。在他看来,每一次解答都是一份责任,每一次帮助都是一份温暖的传递。

◎忆往昔守安全 护万家“烟火”

说起节日值守的意义,任献之回忆起五六年前的一次经历。当时他和同事一起去小区为居民入户检查燃气安全。突然,他们看到一栋楼里冒出黑烟,情况危急。任献之第一时间拨打了报警电话,随后毫不犹豫地和同事一起冲向冒烟的屋子。

冲进屋内,他发现家中只有两个小孩在哇哇大哭,而灶台上蒸东西的水已经烧干,引发了着火。他迅速关闭燃气阀门,避免了一场更大的危险。

这件事让任献之深刻认识到安全用气的重要性。也正是因为这份责任,他尤其在在意用户的每一次用气需求是否得到满足,不仅仅是让用户吃上热乎饭,更多的是为了让居民用气更安全。

18年的坚守,任献之早已把这份工作当成了生活的一部分。每当假期来临,却是他奔波在服务居民的最忙的时候,他用自己最朴素的奔赴,为郑州这座城市增添了一份温暖。