胡乱“贴秋膘” 当心“第四高”

“秋风到，贴秋膘。”暑去秋来，不少地方流行“贴秋膘”的习俗，要多吃点肉，把夏天掉的“膘”补回来。但专家提醒，盲目进补、大吃大喝可能会引发高尿酸血症。近年来，高尿酸血症的患病率明显趋高，被称为继高血压、高血糖、高血脂“三高”之后的“第四高”。什么是高尿酸血症？哪些人群易患高尿酸血症？如何预防？记者就此采访了相关专家。

容易被忽视的“第四高”

高尿酸血症，是指血液中尿酸水平超过正常范围的一种代谢性疾病。随着秋季来临，不少地方流行“吃炖肉、贴秋膘”，专家提醒，摄入过多肉类会增加患高尿酸血症的风险，特别是很多人原本就尿酸偏高，更要注意均衡饮食，不能盲目“进补”。

从事销售工作的李先生平时应酬较多，常常在外喝啤酒、吃海鲜和烧烤。最近一段时间，他感觉自己的关节时不时会有些疼痛，尤其是大脚趾关节，偶尔还会红肿和触痛。到医院一查才发现，血液中的尿酸水平达到510微摩尔/升，超过了420微摩尔/升的正常范围，被诊断为高尿酸血症。

“尿酸是身体代谢嘌呤时产生的一种废物，嘌呤存在于许多食物中，比如红肉、海鲜等，我们的身体也会制造一些嘌呤。”山西省人民医院肾内科主任周晓霜说，正常情况下，尿酸会通过肾脏过滤后，随尿液排出体外，但当尿酸生成过多或排出不足时，血液中的尿酸水平就会升高。

近年来，随着生活方式和饮食习惯的改变，高尿酸血症的患病率呈现上升趋势。根据《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识（2023年版）》，我国高尿酸血症患病率逐年增高，已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病，且呈年轻化趋势；2018年~2019年中国慢性病及危险因素监测数据表明，我国成人居民高尿酸血症患病率为14%，男性与女性患病率分别为24.5%和3.6%。

东南大学附属中大医院内分泌科副主任殷汉告诉记者，由于高尿酸血症和痛风患者日益增多，医院开设了专病门诊。“过去来就诊的高尿酸血症患者多数是中老年人，但现在60%以上是20~40岁的青壮年。”殷汉说。

“越来越多的青少年也出现在诊室里。”周晓霜说，刚刚过去的暑假就接诊了不少十几岁的孩子，十八九岁的居多，年龄最小的只有14岁。

“吃”出来的病？

周晓霜介绍说，很多被诊断为高尿酸血症的患者，一问起饮食，都是经常喝啤酒、点外卖、吃火锅，大鱼大肉；一些年纪小的患者习惯喝饮料，从小把饮料当水喝。

“高嘌呤食物的摄入，如红肉、海鲜和啤酒，会增加体内尿酸的生成，导致血尿酸水平升高，而含糖饮料不仅会让身体产生更多尿酸，还会干扰代谢，影响尿酸的排泄。”他说。

除了饮食，其他一些不健康生活方式也是导致高尿酸血症的重要原因。

殷汉举例说，他的患者中有不少是IT从业者，像这样的人群工作压力大、生活不规律，经常久坐、熬夜，而且运动少、喝水少，也不注意控制体重，容易被高尿酸血症“找上门”。

此外，高尿酸血症的发生还与遗传、性别、年龄、肥胖状况、药物使用等多因素相关。

专家表示，一些人可能因为遗传原因而有较高的尿酸水平；男性比女性患病率更高；随着年龄增长，高尿酸血症的发生率可能会增加；肥胖会增加尿酸的生成，并且可能会减少尿酸的排泄；某些药物，如利尿剂、阿司匹林、某些降压药等，可能会影响尿酸的排泄，导致高尿酸血症。

“有高尿酸血症或痛风家族史人群，久坐、高嘌呤高脂饮食等不良生活方式人群，肥胖人群、代谢异常疾病患者、心脑血管疾病以及慢性肾脏病患者，都属于高尿酸血症的高危人群，应当予以高度关注。”周晓霜说。

危害不止“痛痛痛”

很多人将高尿酸血症与痛风划等号，但事实上，痛风只是高尿酸血症的“冰山一角”。

专家指出，血液中尿酸水平超过正常值时，尿酸盐会在血液中结晶析出，沉积在关节，导致痛风。尿酸盐结晶还会沉积在骨骼、肾脏、血管等不同部位，产生不同的临床表现，因此长期的高尿酸血症还会增加心血管疾病、2型糖尿病、肾脏疾病等多种疾病的发病风险。

预防和治疗高尿酸血症的关键在于控制血尿酸水平。周晓霜建议，高尿酸血症患者和高危人群要减少高嘌呤食物的摄入，多吃新鲜蔬菜和水果，多喝水，限制含糖饮料和酒精；同时保持健康规律的生活方式，适量运动、避免熬夜、做好体重管理。

殷汉表示，高尿酸血症可以分为无症状阶段和有症状阶段，很多高尿酸血症患者可能长期无症状，从而疏忽了对疾病的干预，直到关节疼痛了才来就诊，就耽误了早期治疗的时机。事实上，如果体检发现尿酸水平过高，即便没有出现痛风等症状，也应当及时干预治疗。

受访专家还提到，一些患者缺乏科学治疗的意识，疼痛发作时就吃消炎药或输液止痛，疼痛缓解后就一切照常，不去规范治疗，导致病情加重；还有一些患者在服用降尿酸药过程中不遵医嘱，疼就吃、不疼就不吃，都会影响治疗效果，高尿酸血症患者应当定期就诊，遵医嘱科学治疗。

据新华社

网红景点遍地都是这种“呕吐物” 千万别买！吃一口就吐

最近在电商平台上，一款颜色鲜艳、造型多样可爱，咬一口就能感受到果酱爆浆口感的网红零食蜡瓶糖受到孩子们的追捧。在短视频平台上甚至还有儿童出镜带货，表示蜡瓶糖虽然不能吞咽，但“嚼一嚼，吸一吸，再吐出来”，很好吃。有网友爆料称很多网红景点都在卖这种蜡瓶糖，很多人被这种网红零食吸引。蜡瓶糖究竟是什么？它是健康食品吗？

网红糖果蜡瓶糖引发质疑

据了解，蜡瓶糖的外层主要原料是蜂蜡，中间夹有果酱或糖浆。其吃法类似于口香糖，可以咀嚼吸出果酱，但不可吞咽。广州一位家长朱女士表示，上小学的女儿也要求买过这种蜡瓶糖，她尝了一口立马吐掉“那味道真的接受不了！很恶心，就跟嚼蜡一样。”朱女士还表示，自己是在路边小摊买的，摊主直接用手拿起售卖，“感觉很不卫生”。

家长熊女士在某主播的直播间中对“纯手工自制”的蜡瓶糖产生了好奇，买点回来打算给孩子吃，然而到货后，她却直接扔掉了。熊女士表示，包装袋上没有生产厂商和配料表等信息，还有一股很重的味道，不敢给小孩子吃。

家长陆女士表示，她买到的蜡瓶糖，包装上只有生产日期，实在担心这种糖的安全性——包装上只有日期，卖家解释说因为是纯手工，所以没写配料表。我们也不知道它用了什么材料，制作环境是怎样的。

除了家长的质疑，蜡瓶糖的安全性也引起了关注。某蜡瓶糖店铺客服人员表示：“蜡瓶糖外面的蜡是不可以吞咽食用的。人的胃无法消化，所以不能吃掉。”在该客服人员发来的产品包装图片上可以看见，强调了“请勿吞食！”

“三无”蜡瓶糖需加强监管

对于“蜡瓶糖”的食品安全问题近日多位专家发声。食品工程博士、科普作家云无心认为，蜂蜡是蜂产品的一种，作为常用食品原料，可以添加在蜡瓶糖中，但现在暴露的问题是，违法“三无产品”充斥市场。蜡瓶糖最大的问题在于，其产品包装上什么信息都没有，没有生产厂家、没有配方、没有生产许可证，不知道产品是否符合卫生标准，是否符合各项安全指标，它用的原料是不是合格。云无心呼吁监管部门应立即行动。“任何东西只要放到嘴里，不管是否吞咽，都应被当作食品来管理，都应符合食品标准。”

中国农业大学食品学院教授范志红提醒，对于网红儿童零食要避免盲目跟风，蜡瓶糖属于新品类，目前缺乏相关质量标准和调查数据，很难说具体会对健康造成哪些影响。这些彩色糖果中的色素成分是什么，是否过多，也亟待规范管理。蜂蜡本身虽然没什么毒性，但就怕个别商家使用的不是蜂蜡。

中国食品产业分析师朱丹蓬也认为，这些食品大部分没有国标支持，没有详细的配料组成，也没有风险提示，基本上属于违法违规的“三无产品”。很多孩子缺乏食品安全意识，因此不能任其游离在“监管之外”。

据广州日报

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆达琅建设工程有限公司：本委受理林洪中与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2024）第3653号）。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2024年10月22日下午14时在重庆市渝北区桂魔大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本案将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2024年9月9日

遗失声明：本人魏学英不慎遗失第二代身份证，身份证号：500235199212147240，自遗失之日起，一切非本人签名和持证使用身份证签署的具有法律效力的文件，均与本人无关，本人也不承担任何法律责任，特此声明！

♦重庆市渝州工程技工学校民办非企业单位登记证书副本遗失，证书编号060103，声明作废
♦遗失重庆嗨放文化传播有限公司财务专用章声明作废
♦遗失重庆中诺工程咨询有限公司公章编号5001097108656一枚，声明作废
♦刘斌遗失警官证，证号：111751，声明作废
♦遗失重庆广运来物流科技有限公司合同专用章一枚（编号5003830071797）声明作废

遗失：重庆市铜梁区东城街道同区幼儿园民办非企业单位登记证书（正本，副本15250015157214680bp）声明作废
遗失：重庆市铜梁区东城街道群龙幼儿园民办非企业单位登记证书（正本，副本统一社会信用代码52500151060392412J）声明作废

注销公告：重庆市荣昌区清升镇火烧店社区农民用水户协会（统一社会信用代码51500153339647330X6）拟将注销，根据《社会团体登记管理条例》，请相关债权债务人在本公告登记45天内到本单位办理债权债务清偿手续，特此公告。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区肯尼熊烘焙店：本委受理的唐晓林与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2024）第1706号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址：重庆市渝北区桂魔大道10号仲裁院208室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2024年9月9日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
斜体（重庆）品牌设计有限公司：本委受理的杨欢与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2024）第2276号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址：重庆市渝北区松石北路106号附11号龙山仲裁庭），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2024年9月9日

注销公告：重庆市江北区医疗卫生机构管理中心（统一社会信用代码：12500105MB0U0967 8M）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组，请债权人即日起45日内向本清算组申报债权。特此公告 2024.9.9

注销公告：重庆市荣昌区清升镇蔓水桥村农民用水户协会（统一社会信用代码51500153339647250XJ）拟将注销，根据《社会团体登记管理条例》，请相关债权债务人在本公告登记45天内到本单位办理债权债务清偿手续，特此公告。

注销公告：重庆市荣昌区清升镇古佛山社区农民用水户协会（统一社会信用代码51500153339647129OL）拟将注销，根据《社会团体登记管理条例》，请相关债权债务人在本公告登记45天内到本单位办理债权债务清偿手续，特此公告。

注销公告：重庆市荣昌区清升镇罗汉寺村农民用水户协会（统一社会信用代码51500153339647428R）拟将注销，根据《社会团体登记管理条例》，请相关债权债务人在本公告登记45天内到本单位办理债权债务清偿手续，特此公告。

重庆市万州区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2024年9月6日，我局联合公安执法人员在重庆市万州区江南大道176号申通快递查获货运单号为773307307712089的快递包裹1件，上述包裹中装有卷烟中华（硬）5条，红塔山（硬经典100）5条，白沙（精品）5条，共计3个品种15条卷烟，并依法予以先行登记保存。请以上卷烟货主于本公告发布之日起60日内到接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
联系人：张灵、骆彦廷　联系电话：18680927337
联系地址：重庆市万州区国本路112号511室
重庆市万州区烟草专卖局 2024年9月6日