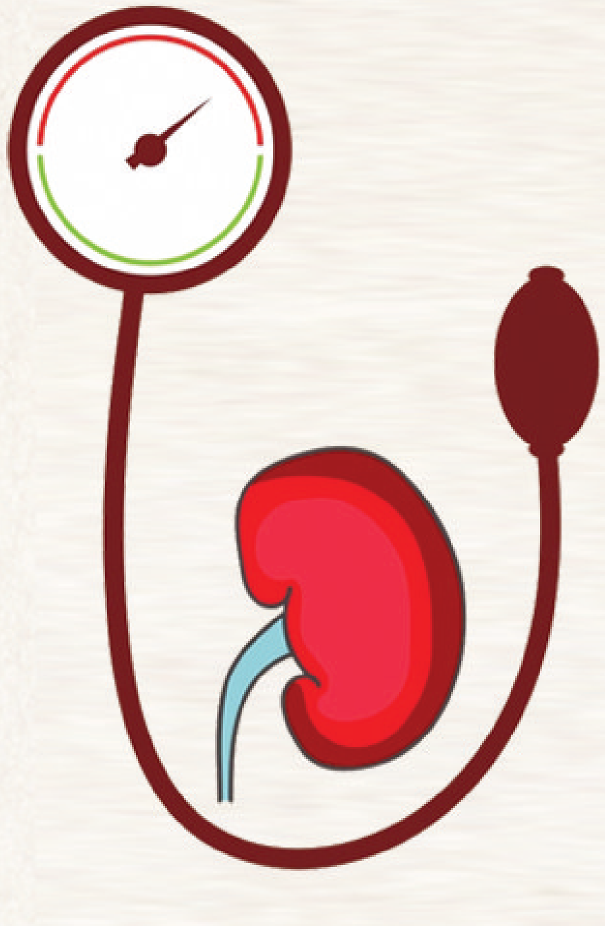


无症状高尿酸
先生，你要警惕

“疼，快救救我，医生快救救我。”

午夜时分，市医院急诊来了一位疼得满地打滚的病人，医生见状立刻为他做了检查，发现老牛的尿酸值已经达到870μmol/L，血氧和血压也不断下降，已经有肾衰竭的情况。

不过幸好得到及时治疗，该患者最终脱离了生命危险，但是以后都需要依靠透析来维持生命了。

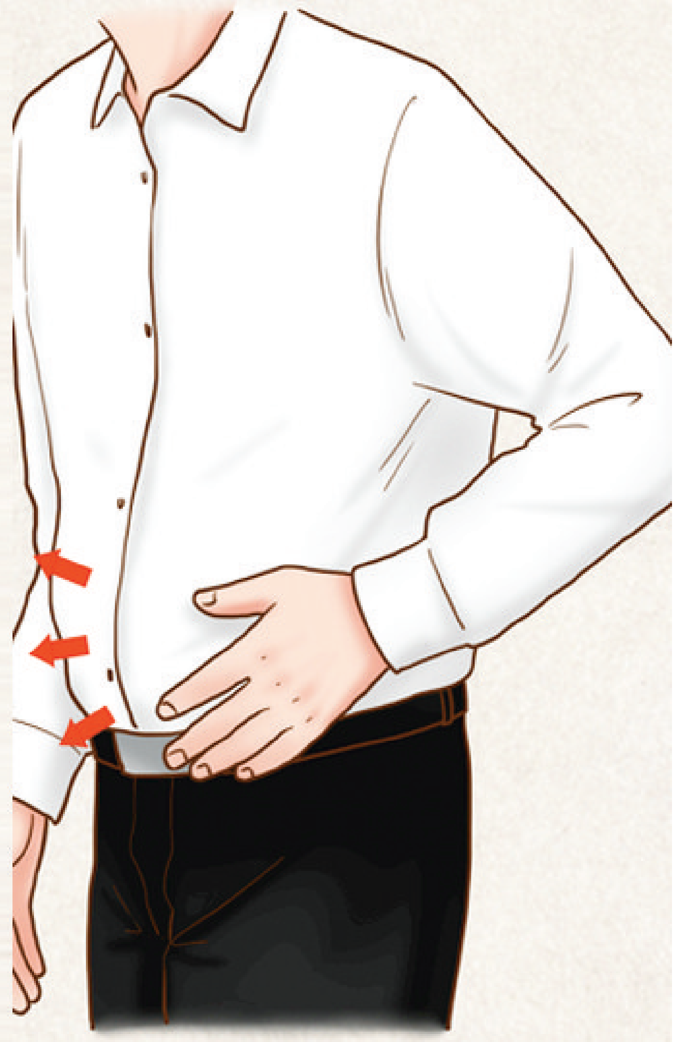
究竟是什么让这位患者突发肾衰竭呢？

原来，老牛只有31岁，平时很喜欢喝各种饮料，特别钟爱可乐，甚至将可乐当水喝。早在一年前体检时就发现高尿酸，但是由于平时没啥症状，所以他就没当回事，继续每天喝可乐的生活。

就在前几天，他突然痛风发作，而且疼痛剧烈，最终家人将他送到了医院。

很多人觉得高尿酸一定会有症状，但是有一种无症状的高尿酸同样值得警惕，无症状的高尿酸血症是指尿酸水平虽然高出了正常值，但是由于尿酸盐还未沉积到软组织或关节中，所以没有出现尿酸结石、痛风石等症状。

实际上，有80%左右的高尿酸血症患者并不会有痛风的症状，但这不代表不出现痛风危害就不大。郑州大学附属郑州中心医院风湿免疫科的杨磊主任提到，高尿酸血症对肾脏、心脏和血管等人体重要器官和组织都会造成很大的损害。



出现这4个症状 或是高尿酸找上了门

除了绝大多数高尿酸没有症状外，大家还要树立一个正确的观念，那就是尿酸高除了可能会有疼痛的症状外，还可能会出现下面四个常见的症状：

1.排尿异常

尿酸过高会导致尿酸盐形成结晶，并在肾间质中堆积，导致慢性肾小管间质性肾炎，于是尿液的颜色、形态以及排尿频率会发生变化，比如尿多、少尿或血尿等。

2.关节肿胀

如果人体的尿酸代谢异常，那么尿酸盐就会先在关节中沉积然后形成尿酸结晶，从而导致关节肿胀，其中脚关节肿胀最为明显，可能还会有头痛、发热等症状。

3.高血压、高血糖

当体内的尿酸过高时，人体就会降低对葡萄糖的利用率，使胰岛素功能被限制，胰岛细胞会被大量的尿酸盐损伤，使血糖水平过高。此外，尿酸过高还会让血管的舒张收缩功能受到限制，使血压出现异常波动。

4.口渴

高尿酸患者如果经常无故感到口渴，而且在大量喝水后仍然觉得口渴的话，可能是因为肾脏中的毒素过多导致的，因为肾脏为了排出毒素需要大量的水分，所以人就会经常感到口渴。

4步教你解除 “高尿酸”威胁

高尿酸就像身体内的一颗“定时炸弹”，虽然都威胁着患者的健康，我们可以通过4个步骤将高尿酸这颗“定时炸弹”拆除。

第一步：了解血尿酸数值

在正常情况下，经过两次检测空腹血尿酸的水平，如果女性大于360μmol/L、男性大于420μmol/L，那么就可以诊断是高尿酸血症。因此，首先要了解血尿酸的数值，看自己的血尿酸水平是否异常。

第二步：饮食控制嘌呤

高尿酸血症患者由于嘌呤代谢已经紊乱，饮食要格外注意。不要吃高嘌呤食物，比如动物内脏等，也不要喝果糖类的饮料，千万不要白酒或啤酒和海鲜一起搭配食用。还要注意均衡饮食，控制每天总热量的摄入，鼓励奶制品、蔬菜和鸡蛋的摄入。

第三步：多饮水

正常情况下我们每天应该摄入大约1500~2000ml水分，而高尿酸患者在用药期间要增加喝水量，每天要喝2000ml以上的纯水。

第四步：药物治疗

通常情况下，高尿酸患者要将尿酸降到360μmol/L以下，如果有慢性痛风性关节炎、痛风石或痛风频繁发作的患者，要将尿酸降到300μmol/L以下。具体使用哪种药物来治疗还需要根据患者的具体病情来选择。

如何预防高尿酸血症？管住嘴、迈开腿、控体重、多饮水

我们常说治病不如防病，对于高尿酸我们应该如何预防呢？想要预防高尿酸血症，我们可以从四个方面来进行。

首先，我们要管住嘴。人体内大约20%的血尿酸都源自食物，管住嘴可以起到预防高尿酸的作用，平时要注意避免吃高嘌呤的食物，比如动物内脏、肉类和海产品等，不要喝酒和汽水等碳酸饮料。

其次，要迈开腿。坚持进行适当运动，比如慢跑、快走、游泳等运动，但要避免剧烈运动，运动可以帮助代谢，也就可以代谢出体内多余的尿酸。

再次，还要注意控体重。肥胖会影响代谢，导致高尿酸滞留在体内，因此让自己的体重保持正常范围，肥胖和超重的人要注意循序渐进地减肥。

最后，还要注意多饮水。因为足够的尿量有利于尿酸排泄，还能预防泌尿道结石。

尿酸过高对人体会产生多方面的危害，在生活中我们要留意尿酸过高发出的信号，及时检查和治疗，更重要的是平时要注意预防高尿酸。

据澎湃新闻

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信同号

重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告…… 各类登报

♦遗失重庆巨诚建材科技有限公司公章编号5002278045251声明作废
♦遗失李贤军警官证，警号：224051，声明作废
♦遗失张家铭警官证，警号：224105，声明作废
♦卓闻君不慎将法律职业资格证书正、副本(证书编号：C20174308110214)遗失，声明作废。特此声明 2023年4月27日
♦李心洁遗失重庆魁星楼股份有限公司所发的嘉滨路109号19-5租约证一本，声明作废
♦遗失城口县小勇大巴山森林人家食品经营许可证正副本，许可证编号JY25002290067771声明作废
♦遗失北碚区兴荣餐馆食品经营许可证正本，许可证编号JY25001090126570声明作废
♦遗失重庆弘旺长商贸有限公司财务专用章编号5001023118352发票专用章编号5001023118353法人名章(郎杰)编号5001023118354声明作废
♦遗失巴南区李易鸡杂餐饮店食品经营许可证正本，许可证编号JY25001130160327声明作废
♦遗失丰都县杨延安家庭农场食品经营许可证正副本，许可证编号JY25002301016849声明作废
♦遗失重庆盛胜广告有限责任公司企业公章5003847027157作废
♦遗失渝北区香鲜辣餐饮店食品经营许可证正副本，编号JY25001121085502，声明作废。
♦遗失李嘉警官证，证号：106315，声明作废
♦遗失沙区公安分局郭兴明警官证，警号105633，登报声明作废
♦遗失何小林食品经营许可证正本JY25001010108809作废
♦重庆世尔罗商贸有限公司遗失公章(编号5001078029125)、财务章(编号5001078029126)各一枚，均声明作废
♦遗失徐红510281197706230387刘志强360122197206297215之子2001年7月27日出生证500044068作废
♦南岸区南坪东路18号2单元1-2承租人汪永秀遗失重庆市公有房屋住宅租约证字第00780号声明作废
♦遗失重庆渝融企业管理咨询有限公司公章(编号5001057187999)和财务专用章(编号5001057188000)声明作废。
♦苏武琴遗失重庆市永川区人民医院开具的重庆市医疗住院收费票据(电子)1张，票据号码：0026174325，声明作废
♦遗失王小涛500222198704287817陆思彤500113199109286943之女王紫仪2011年6月25日出生证号K500320031作废
♦遗失江北区签小二串串火锅店公章一枚，编号5001141249010，声明作废
♦遗失两江新区鲜合旺蔬果经营部食品经营许可证副本JY15003590142754作废
♦遗失重庆普文再生资源有限公司公章编号5001127259637财务章编号5001127259638发票章编号5001127259639法人名章5001127259640声明作废

尚宏公司渝D55385号500110103106营运证遗失作废。鹏安公司渝DS8011号500110130050，渝D68569号500110130819，渝DM7559号500110130817，渝DC7075号500110131548运输证遗失作废。

债权转让通知书
文小隆：根据相关法律规定，现将你欠本人的60000元(大写：陆万元整)及逾期利息的债权(即2020年6月9日《借条》)，依法转让给张军(公民身份号码：510213197707021214 电话：13527507900)，由张军向你直接收款。请你自接到该债权转让通知书后直接向张军履行还款义务。特此通知
通知人：石岗 2023年4月26日

解除通知书
张露同志：因你严重违反公司规章制度，公司自2023年4月30日起与你解除劳动关系，请你前往公司办理相关手续。
重庆重视传媒有限责任公司 2023年4月28日

注销公告：重庆衲米林业场(统一社会信用代码91500155MAAC0JFQ6J)经投资人决定拟将注销，根据《公司法》规定在登报之日起45日内，将相关债权债务人到本公司办理债务清偿手续。特此公告！

比选公告：重庆巴驿公共交通站场管理有限公司大数据看板能源管理版块项目进行比选，欢迎各单位前来参加。报名截止时间2023年5月5日17:00。联系人：田老师 023-63816719 报名地址：重庆市渝北区红锦大道1号理想大厦A栋5楼科技信息部

乐亿公司渝A96111营运证500110049118遗失作废。重庆易到公司渝BZ6501，渝BZ7967，渝AE782挂，渝BY7660营运证遗失作废。重庆金源公司渝BA806营运证500110068329遗失补办。春暖花开公司渝DX6605营运证500110119041遗失作废。久福公司渝A97238运输证500110128987遗失作废。永康公司渝BV7362运输证500110098383遗失作废。重庆安格公司渝A9578挂号500110051924，渝BX3752号500110114791，渝AA599挂号500110116909，渝AA039挂号500110079065，渝BX1735号500110052520运输证遗失作废。

公司法人变更声明：重庆蟹小姐商贸有限公司，统一社会信用代码：91500105MAABWKYX0A，法人彭景，身份证号码：510214197105010821，现变更公司法人为胡凌，身份证号码：500107198708157316。公司法人彭景声明，公司变更前的所有债权债务与变更后的公司及法人和出资人无任何关系，特别声明。2023年4月27日

♦遗失王亮食品经营许可证副本JY25001070150796作废

重庆融创城融创璧山城南项目一期(一标段)1-14#楼、17#楼及二期(一标段)2-6#楼交房公告
尊敬的重庆融创城融创璧山城南项目业主：
由我司开发建设的重庆融创城融创璧山城南项目以下商品房：一期1-14#楼、17#楼及二期(一标段)2-6#楼已具备交房条件，具体交房事宜详见交房通知书。特此公告！
重庆君觅房地产开发有限公司
2023年4月28日

遗失声明：重庆市南岸区人民检察院工会委员会遗失中国建设银行股份有限公司重庆南岸明佳路支行开户许可证1份，核准号：J6530076902501，编号：6530-01455715，账号：50050107690000000081，声明作废。

减资公告：重庆聚味鲜餐饮管理有限公司(统一社会信用代码91500104MAAC3FXT07)经股东会决议，将注册资本由100万元减少为10万元。根据《公司法》规定，请债权债务人持有效证件于本公告之日起45日内到本公司办理债权债务清偿手续。2023年4月28日

兹有国网重庆市电力公司铜梁供电分公司工会委员会遗失《工会经费收入专用收据》3张，收据号为1904367224，开票金额为45582.13元；收据号为1904367225，开票金额为25074.55元；收据号为1904367226，开票金额为24105.40元；声明作废。

重庆市大足区邮亭镇人民政府遗失票据作废情况
单位名称：重庆市大足区邮亭镇人民政府
票据名称：重庆市城乡居民合作医疗保险收费专用收据
票据号码：(2015)NO：004264850(1份)
(2015)NO：004264801-004264816(16份)
(2015)NO：004266101-004266350(250份)
(2015)NO：004266651-004267100(450份)
(2015)NO：004269251-004269300(50份)
(2015)NO：004273451-004273600(150份)
(2014)NO：003460801-003460850(50份)
(2014)NO：003466751-003466800(50份)
(2014)NO：003467501-003467700(200份)
(2014)NO：003472851-003472900(50份)
(2014)NO：003472951-003473150(200份)
(2014)NO：003473351-003473400(50份)
(2013)NO：003964051-003964070(20份)
(2013)NO：003964151-003964200(50份)

公 告
重庆市宏怡市政工程有限公司：
吴晓刚【申请述称：2022年8月16日7时左右，吴晓刚在重庆市宏怡市政工程有限公司承接的南川区白沙渝湘复线高速公路项目二标段项目工地做涵洞基础养护时摔伤，要求认定工伤】于2023年4月10日向我局提交工伤认定申请，我局已于2023年4月19日依法受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2023]303号举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为吴晓刚所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料，如不按期履行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自刊登之日起经过30日即视为送达。特此公告
重庆市渝北区人力资源和社会保障局
2023年4月28日

中国共产党重庆市沙坪坝区树人沙磁小学校支部委员会遗失银行开户许可证，开户行：建设银行重庆沙坪坝童家桥支行，账号：50050110235200000682，核准号：Z6530002531401，声明作废。
中国共产党重庆市沙坪坝区磁器口小学校支部委员会遗失银行开户许可证，开户行：建设银行重庆沙坪坝童家桥支行，账号：50050110235200000674，核准号：Z6530002528201，声明作废。

公 告
重庆市宏怡市政工程有限公司：
张祥均【申请述称：2022年10月21日9时左右，张祥均在重庆市宏怡市政工程有限公司承接的渝湘高速公路二标二分部白沙隧道-分水隧道附属工程项目工地钢筋棚加工钢筋时被机器夹伤，要求认定工伤】于2023年4月10日向我局提交工伤认定申请，我局已于2023年4月19日依法受理。因本局通过邮政EMS特快专递向你单位送达的渝北人社伤险举字[2023]304号举证通知书被退回，现依法予以公告送达。为保障你单位的合法权益，如你单位认为张祥均所受伤害不是工伤，根据《工伤保险条例》第十九条第二款规定，请你在本公告送达之日起十五日内向本机关提交证据材料，如不按期履行举证责任，本局将依据申请人提供的证据材料依法作出工伤认定结论，你单位将承担举证不能的责任。本公告自刊登之日起经过30日即视为送达。特此公告
重庆市渝北区人力资源和社会保障局
2023年4月28日

重庆七古装饰设计工程有限公司遗失重庆工商银行建设村支行开户许可证核准号：J6530063326901，账号：3100214109000071327，声明作废，特此公告！

减资公告：经重庆领众农业发展有限公司(统一社会信用代码91500227MA5YWFU468)股东决定，现将注册资本从500万元整减至100万元整。根据《公司法》规定在登报之日起45天内，请相关债权债务人到本公司办理相关事宜。特此公告

大足区消防救援支队遗失非税收入一般缴款书，票据号：(2015)No：720195727-720195752(共25张)，No：739205454-739205504(共50张)，No：720196207-720196257(共50张)，声明作废

重庆市大足区古龙镇人民政府遗失重庆城乡居民合作医疗保险收费专用收据，票号段为：(5410001-5413500；4297501-4300000共计120份)声明作废。

浮尸辨认通告
长江流域女尸3058#1.55米，约20岁，上身红色斑点长袖；长江流域男尸3059#1.65米，约40岁，上身黑色外套，下身黑色长裤，脚穿黑色皮鞋，携带钥匙一串；长江流域女尸3060#1.60米，约60岁，上身红色长袖衬衫；长江流域男尸3061#1.70米，约30岁，下身深色内裤；长江流域男尸4033#1.70米，约25岁，上身灰色运动服，下身深色运动裤，脚穿灰色运动鞋；长江流域男尸4034#1.60米，约35岁，上身黑色短袖，下身条纹深色短裤；长江流域男尸4035#1.70米，约35岁，下身黑色长裤，脚穿灰色运动鞋，请家属七日内前来认领。
长航公安局重庆分局电话：63770249

康养堂《每日健康科普》栏目征稿启事

2023年，重庆晨报全新改版，为您提供身体健康、心理健康、运动营养、中医养生等生活内容，当好您的家庭医生。阅读重庆晨报，不但增加知识，还可以延年益寿。

予人玫瑰，手有余香。

如果您是医生，擅长健康科普，愿意对重庆晨报读者提供健康帮助，请将文字内容发给我们。

（单篇文章500字以内，文章最后请注明真实姓名、单位、联系电话、微信等。）

投稿合作邮箱：kangyangtang@qgzjk.com 电话：17783599645

中国体育彩票排列3
第23107期开奖公告
本期开奖号码：5 1 9

中国体育彩票排列5
第23107期开奖公告
本期开奖号码：5 1 9 6 1

重庆市体育彩票管理中心
2023年4月27日