

# 夏天尿酸易失控 出汗多的人更危险

### 尿酸超标，就像多米诺骨牌：不仅容易引起痛风，还会损伤肾脏和全身血管……

医生提醒，尿酸在夏天更容易失控，同样的药物，同样的体重，有些患者的尿酸控制得明显不如其他季节。

为什么尿酸在夏天更容易失控？专家告诉你其中的原因，并支招如何有针对性地干预。

## 跟这两个因素有关

整体来看，夏天尿酸更容易失控，原因主要有两点：

### 出汗多，尿液变少。

北京大学首钢医院风湿免疫科副主任医师石连杰表示，夏天人体出汗增多，尤其是大量出汗，会导致尿液减少，而人体中的尿酸大部分是通过肾脏经尿液排出体外的。

尿液中的尿酸水平能达到多少呢？石连杰表示，最多的患者差不多能达到1万微摩尔/升；而汗液中的尿酸水平大概只有30~40微摩尔/升。出一身汗，大概会减少一升左右的尿液，排不出来的这部分尿酸就会积蓄在体内，出现尿酸失控的现象。

### 海鲜、啤酒、烧烤等吃得多。

另外一个原因，就是跟饮食有关。夏季常见的海鲜、啤酒、烧烤等食物，都容易升高尿酸水平。

此外，不少人会忽视果汁和甜饮料，这两种饮品对尿酸的影响也比较明显。果汁和甜饮料中含有较高的果糖，高果糖摄入相当于尿酸生成提供“弹药”，并且还会使尿酸排泄受到抑制，从而使尿酸水平升高。

## 什么样的人尿酸容易超标？

有的人尿酸超标没有痛风症状，不重视、不控制，长期任其维持在高水平状态，时间一长，对脏器的影响会越来越大，尤其是肾脏、心血管系统。

### 以下人群应定期监测尿酸浓度：

- 1.有高血压、糖尿病、痛风家族史的人；
- 2.长期大量饮酒、长期摄入较高嘌呤食物者；

- 3.男性；
- 4.超重或肥胖者，其高尿酸血症风险分别是正常体重者的1.82倍和2.53倍；
- 5.高血压、冠心病、脑血管病、多发性肾结石患者；
- 6.原因未明的关节炎，尤其是中年人；
- 7.60岁以上的人群。

## 夏天控尿酸先做好5件事

高温高湿的夏天，怎么做更有利于控制好尿酸呢？医生们提醒，至少要做好以下几件事。

### 1.每天喝够4瓶水

尿酸高的人，如果不存在其他禁忌疾病(如心脏病)，每天饮水量要在2000毫升以上，大概相当于4瓶550毫升的矿泉水，这对保持一定的尿量、促进尿酸排泄非常重要。

南部战区总医院营养科营养师梁伟芬建议，尿酸高的人建议优先选择白开水，也可以喝柠檬水、淡茶水(不要喝浓茶)、苏打水(需不含糖、低钠)，不宜喝果汁。

对于不会大量出汗、轻体力活动的健康成年人，每天喝水量大概为1500~1700毫升。

### 2.不可过度吹空调

久吹空调或者对着空调直吹，会影响局部血液循环，温度下降会使尿

酸盐的饱和度降低，更易发生沉淀，导致关节疼痛。痛风患者夏天吹空调、电扇时，最好穿着袜子，避免足部暴露过多。如果脚有痛风石，建议穿大一号的鞋子，鞋带松紧要合适，以免过度挤压足部、影响局部血液循环。

### 3.少碰海鲜、高果糖饮品

限制高嘌呤食物(嘌呤含量大于150毫克/100克)摄入，有助于控制尿酸水平。夏天尤其要管住嘴，少吃基围虾、扇贝、河蟹、生蚝等水产品，以及肝、肾、心等动物内脏；不喝啤酒，少碰含糖奶茶和果汁等饮品。

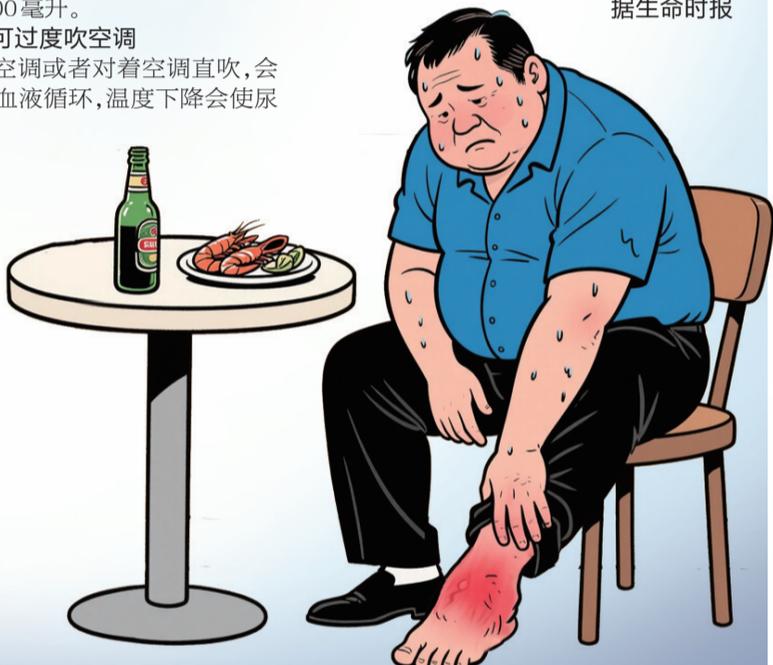
### 4.做菜少放鸡精

鸡精的主要成分是味精和盐，味精的主要成分是谷氨酸钠。谷氨酸钠会在小肠和肝脏中转化成谷氨酰胺，进而促进尿酸的合成。此外，鸡精中还加入了助鲜剂——核苷酸，其结构中含嘌呤，在人体内代谢的最终产物就是尿酸。

### 5.尽量不要出大汗

对于尿酸超标的人来说，夏天尽量别让自己出太多汗，中午减少户外活动，运动选在一早一晚，推荐快走、慢跑、八段锦等柔和的运动。出汗多时，一定要勤补水，保证一定的尿量。

据生命时报



## 【每日科普】

# 医疗科普小剧场 之癌症的发生与诊断

陆军特色医学中心 胡玥

## 序幕：反叛之心初显

健康的人体王国内，各个城市的细胞居民们都在井然有序地开展日常工作。肺城的居民们把氧气运送到其他各个器官城去，顺便回收消耗氧气产生的垃圾——二氧化碳；胃城的居民正在加紧粮食生产，把粮食运往全国各地；肝城的居民们正在将昨晚堆积未处理完的货物——酒进行分解消耗……

某天，在肺城的角落里，异国的来者——尼古丁、PM2.5分子盯上了一个名叫上皮细胞的年轻居民，正在向他兜售被人体王国禁用的毒物：“年轻人啊，你尝尝我这个美味的‘糖果’，吃了它，能让你享受不一样的感觉，不再受到城市的束缚，你可以无限长大，到时候你将会拥有吃不完的食物和一大片属于你自己的土地”。年轻的居民经不住诱惑，吞下尼古丁给他的“糖果”，他的基因发生了变化，身体发生重组、黑化，他不再衰老并疯狂长大。他开始生产更多的毒“糖果”，招募更多的年轻上皮居民为他打工，为了占领更多的地盘，他甚至贿赂警局的免疫局长，让局长和他的手下对他睁一只眼闭一只眼。

## 第一幕：黑影帝国的崛起

黑化了的上皮细胞建立了自己的癌症帝国，他不满足于自己一个人单干，挟持了血管施工队，让血管施工队给他修路、修建高楼；他甚至胁迫了基因市长，用基因市长的名义联系其他器官城市，源源不断地向外输送毒品“糖果”。肺城里，原本井然有序的生活被打乱，不少居民失去了自己的家园，流离失所，生活苦不堪言……

## 第二幕：出现

癌症帝国的肆意扩张、不断侵略，甚至波及了其他的城市，身体王国的经济开始衰败、政权开始动荡，身体王国的国王不得不紧急向联合国发出求救信号。联合国派出卧底潜伏到癌症帝国内，全面地收集了癌症帝国的恶行、掌握了癌症帝国犯罪的证据后，打倒邪恶癌症帝国的战争拉开了帷幕……

## 在人体内，受到外界因素的影响的正常细胞会发生癌变(吃下有毒“糖果”的上皮细胞)，细胞癌变的过程，能够逃脱人体免疫细胞的监视和清除(贿赂免疫局长、胁迫基因市长等)，最终形成肿瘤(癌症帝国的建立)，从而对人体产生影响(身体的日常生活秩序被打乱)并产生相应的症状，医生通过组织活检确诊肿瘤(安排卧底收集犯罪证据)，从而对肿瘤进行治疗(发起打倒癌症帝国的战争)。

## 专家点评

陆军特色医学中心 王帅

该科普小剧场以拟人化的叙事手法，生动形象地阐释了癌症的发生、发展与诊断过程，兼具科学性与通俗性。总体而言，该作品是医学知识通俗化的优秀范例，适合作为公众健康教育素材。

# 特朗普的这个病 可以通过三招来预防

近日，美国总统特朗普被曝出确诊慢性静脉功能不全。

腿部肿胀、静脉曲张，这个病离我们并不遥远。重庆市人民医院血管外科主治医师何勇日前为我们分享日常生活中预防慢性功能不全的实用小妙招。

何勇介绍，慢性静脉功能不全可以理解为腿部的慢性血管“罢工”了。

早期表现为腿部沉重、酸胀乏力，尤其是在下午或长时间站立后加重，抬高腿后会缓解。中期腿上出现蜘蛛网状的毛细血管扩张，或者像蚯蚓一样蜿蜒凸起的静脉曲张。后期可能出现脚踝、小腿水肿，皮肤瘙痒、色素沉着，甚至出现

难以愈合的溃疡。高发群体主要有长期站立或久坐的人，有家族遗传史的人，怀孕期间的孕妇以及肥胖人群。

## 日常生活中如何预防？

何勇介绍，日常生活中，有三个方法可以有效预防慢性静脉功能不全。

第一，避免长时间保持一个姿势。建议每隔40-60分钟，就起身走动一下，或者在原地做一做“踮脚尖”和“勾脚背”的动作。

第二，对于高危人群，或者已经出现早期症状的朋友，可以在医生指导下穿合适压力等级的“医用弹力袜”，要注意一定要选择正规的医用产品，而不是普通的紧身袜。

第三，每天晚上睡觉前，可以平躺，将双腿抬高，位置高于心脏水平，保持15-20分钟。或者睡觉时在脚下垫一个枕头。这个简单的方法能有效减轻腿部静脉的压力，缓解白天的酸胀感。

如果已经出现了症状，应该如何应对？

尽快到正规医院血管外科就诊，明确诊断。对于早期、症状较轻的患者，可用改善生活习惯、穿戴弹力袜、配合口服药物等方式进行保守治疗。

如果病情较重，影响了生活质量，也可以通过微创手术有效解决问题，所以并不用太担心。

上游新闻-重庆晨报记者 石亨 实习生 陈鑫

重庆两江新区悦来组团O分区Q16-1号地块项目交付公告... 重庆两江新区悦来组团O分区Q16-1号地块项目交付公告... 悦来组团O分区Q16-1号地块项目交付公告...

关于确定重庆站配套综合交通枢纽工程房屋征收项目(二期)及范围的公告... 关于确定重庆站配套综合交通枢纽工程房屋征收项目(二期)及范围的公告... 房屋征收项目(二期)及范围的公告...

重庆市江津区规划和自然资源局关于江津区J29单元(龙兴农业发展有限公司)部分用地详细规划编制(F01-101)地块方案公示的公告... 重庆市江津区规划和自然资源局关于江津区J29单元(龙兴农业发展有限公司)部分用地详细规划编制(F01-101)地块方案公示的公告...

关于暂停办理有关手续的通知... 关于暂停办理有关手续的通知... 暂停办理有关手续的通知...