



痛风为何盯上年轻人 专家揭开尿酸代谢失衡真相

4月20日是世界痛风日,我市部分医院举办了义诊、科普活动,帮助患者降尿酸,远离痛风困扰。近年来,痛风患病率呈逐年上升趋势,发病年龄趋于年轻化。专家提醒,痛风并非“吃出来的病”,与饮食、生活方式等多种因素相关,科学防治需牢记“管住嘴、迈开腿”,警惕“隐形尿酸刺客”,做好日常防护,避免小病变大病。



A 年轻人也难逃痛风困扰

25岁的小王从事销售工作,此前他从未想过痛风会降临在自己身上。他平时应酬较多,常常在外喝酒,吃海鲜和烧烤,最近一段时间,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,小王血液中的尿酸水平达到700μmol/L,超过了420μmol/L的正常范围,被诊断为痛风。经规范治疗,小王关节疼痛明显缓解,血尿酸稳定控制在320~350μmol/L。目前,小王已调整了自己的生活作息与饮食习惯。

“痛风最爱‘突袭’大脚趾,也可能波及踝关节、膝关节,通常会出现红、肿、热、痛等症状,48小时内痛到巅峰,一般持续数天至两周。”西南医院内分泌科副主任医师周丽娜称,痛风是因体内尿酸过高,导致尿酸盐结晶沉积在关节等组织而引发的炎症,其“罪魁祸首”是尿酸代谢失衡。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”。

“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。”周丽娜说,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。“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18~35岁的患者。”周丽娜称,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。

值得警惕的是,不少年轻人对痛风症状并不重视,认为“忍忍就过”。“如果不加以控制,关节反复发炎,容易形成硬疙瘩,即痛风石,甚至导致畸形。更严重的是,尿酸还可能‘伤肾’引发肾结石或痛风性肾病。”周丽娜说,目前,该病急性期患者可在医生指导下谨慎加用降尿酸药物,若一年发作2次以上,有痛风石、慢性痛风性关节炎或肾损伤的患者,则要采取药物治疗长期控制尿酸。

B 痛风不全是吃出来的

为何痛风人群会出现年轻化?陆军特色医学中心风湿免疫科主任戴欢子解释,究其原因还是与膳食及生活方式密切相关。比如,市民最爱吃的火锅就是高嘌呤“重灾区”。“火锅核心食材多是高嘌呤食物,如内脏、海鲜、加工肉制品等,涮过很多食物的火锅汤嘌呤含量更是极高。”

嘌呤在人体内分解后会产尿酸,一旦血液中尿酸超标,就会化身为尿酸盐晶体,像“微型飞镖”扎进关节,引发剧烈炎症,也就是痛风。“长期的高嘌呤饮食就像不断往血液里撒盐,最终让关节成为尿酸结晶的‘垃圾场’,日积月累就形成了痛风石。”戴欢子说。

“除了海鲜、动物内脏等高嘌呤食物外,含糖饮料和酒精也是隐藏的高尿酸‘元凶’。”重庆医科大学附属第一医院肾脏内科主任陈安群称,含糖饮料中的果糖在肝脏代谢时不经过限速酶调控,从而诱导尿酸生成。而酒精代谢产生的乳酸会和尿酸抢着从肾脏排出,从而抑制肾小管对尿酸的排泄,使尿酸清除率降低15%~30%;同时,酒精会促进内源性嘌呤生成,为尿酸合成“添砖加瓦”。

此外,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。戴欢子举例说,她的患者中有不少是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”。

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。“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。”陈安群说。

“高尿酸可不光是‘吃’出来的。尿酸代谢受多种因素影响,饮食控制仅占干预措施的30%。”陈安群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,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。若痛风急性发作时,则建议患者立即卧床休息,抬高患肢并局部冷敷(每次15~20分钟,每日3~4次),并在医生指导下进行药物治疗。

市民在日常生活中如何预防痛风发生?陆军军医大学西南医院中医与风湿免疫科护士长余婷表示,需“管住嘴、迈开腿”,保持良好的生活方式,多吃新鲜蔬菜,适量摄入低脂乳制品并且要足量饮水。在心、肾功能正常情况下,她建议市民每天饮用2000毫升至3000毫升水,优先选用白水,也可饮用柠檬茶、淡茶、无糖咖啡及苏打水,但应避免饮用浓茶、浓咖啡等。

C 日常防护妙招记心间

预防痛风,除了“管住嘴、迈开腿”,日常细节也不能忽视。余婷整理了几条实用防护妙招,帮助大家远离痛风困扰。

定期监测尿酸是关键。对于无症状高尿酸血症患者,每3~6个月检测一次尿酸;对于痛风患者,需将尿酸控制在360μmol/L以下,有痛风石或慢性肾病患者则需控制在300μmol/L以下。如果饮食运动干预3个月,尿酸仍然超标,应在医生指导下使用非布司他、苯溴马隆等药物,注意痛风发作急性期不用进行降尿酸治疗,但已服用降尿酸药物的患者不需停用,避免血尿酸波动。

调整生活作息也很重要。尽量在23点前入睡,避免熬夜,熬夜会打乱身体代谢,加重尿酸异常;学会放松身心,减少精神压力,长期压力过大会影响内分泌,诱发尿酸升高;选择宽松鞋袜,避免关节受压,夏季避免长时间吹空调,注意关节保暖,减少痛风发作诱因。

余婷表示,痛风是可防可治的疾病,无需过度恐慌,但也不能掉以轻心。只要养成良好的生活习惯,科学监测、规范干预,就能有效控制尿酸水平,远离痛风困扰。同时,希望全社会能更多关注高尿酸血症,普及防治知识,让更多人了解“第四高”的危害,共同守护身体健康。

新重庆-重庆日报记者 刘一叶

谷雨时节话“祛湿”

4月20日迎来春季的最后一个节气“谷雨”。在中医看来,随着降水增多,湿度攀升,许多疾病容易在这一时期“找上门”,养生防病应以健脾祛湿为重,辅以疏肝理气、温和养阳。

谷雨处于春夏交替,气温升高,降雨增多,虽利于农作物生长,却易滋生湿邪。“脾恶湿,湿邪困脾会导致脾胃运化失常,而脾虚则更易生湿,形成恶性循环。”中国中医科学院广安门医院张柔曼医师说,此时肝气渐旺,风邪未退,易引发脾胃疾病、风湿性关节炎等多种病症。

谷雨养生需遵循起居有度、饮食清淡、运动温和、情志舒畅的原则。张柔曼建议,宜夜卧早起顺应阳气升发,早晚注意保暖护好腰腹和下肢,避免久居潮湿环境;饮食以清淡易消化为主,可多食薏米、山药等健脾利湿食物,少食甜腻寒凉之物,适当食用应季食材。

上海中医药大学附属曙光医院吴欢医师表示,潮湿天气易让人闷、困、乏,湿邪会导致气机不畅。他建议,可用除湿器或通风缓解不适,久坐人群多起身活动,肥胖者需清淡饮食忌烟酒。

穴位按摩也能祛湿,按中脘穴可促胃蠕动,按足三里穴可调补气机,按阴陵泉穴能调节脾胃功能,按摩以酸胀能忍、皮红不破为度。中医讲究“天人相应”,顺应谷雨养生智慧,可更好地防范湿邪,为夏季健康奠定基础。

据新华社

刊号 13018333716 15023163856 热线 023-65909440

重庆市江津区规划和自然资源局关于江津区L24单元(石)工业发展单元部分用地详细规划编制(C-05-01/01、C-05-02/01等地块)公示的公告

重庆市江津区规划和自然资源局关于江津区L24单元(石)工业发展单元部分用地详细规划编制(C-05-01/01、C-05-02/01等地块)公示的公告

重庆市江津区规划和自然资源局关于江津区L24单元(石)工业发展单元部分用地详细规划编制(C-05-01/01、C-05-02/01等地块)公示的公告

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告

重庆农村商业银行秀山支行青田、涪溪分理处逾期贷款催收公告

重庆农村商业银行秀山支行青田、涪溪分理处逾期贷款催收公告

重庆农村商业银行秀山支行青田、涪溪分理处逾期贷款催收公告

重庆市南岸区规划和自然资源局关于南岸区CS06标新城市单元R1-205地块详细规划编制及环评中修、景观项目设计方案调整公示的公告

重庆市南岸区规划和自然资源局关于南岸区CS06标新城市单元R1-205地块详细规划编制及环评中修、景观项目设计方案调整公示的公告

重庆市南岸区规划和自然资源局关于南岸区CS06标新城市单元R1-205地块详细规划编制及环评中修、景观项目设计方案调整公示的公告

重庆市南岸区规划和自然资源局关于南岸区CS06标新城市单元R1-205地块详细规划编制及环评中修、景观项目设计方案调整公示的公告

重庆市南岸区规划和自然资源局关于南岸区CS06标新城市单元R1-205地块详细规划编制及环评中修、景观项目设计方案调整公示的公告

重庆市南岸区规划和自然资源局关于南岸区CS06标新城市单元R1-205地块详细规划编制及环评中修、景观项目设计方案调整公示的公告

重庆市南岸区规划和自然资源局关于南岸区CS06标新城市单元R1-205地块详细规划编制及环评中修、景观项目设计方案调整公示的公告

重庆市南岸区规划和自然资源局关于南岸区CS06标新城市单元R1-205地块详细规划编制及环评中修、景观项目设计方案调整公示的公告

重庆市南岸区规划和自然资源局关于南岸区CS06标新城市单元R1-205地块详细规划编制及环评中修、景观项目设计方案调整公示的公告

