



吃烧烤、海鲜，喝啤酒，在省内很多城市都是一年到头的不二选择。尤其是青岛和济南，几乎每一条夜幕下的街道都有着大大小小的扎啤摊。然而医学人士认为，这种生活方式并不健康。本报记者走访驻济各大医院了解到，一到夏天痛风患者增幅明显。风湿免疫专家提醒：海鲜、动物内脏等配啤酒，属于高嘌呤饮食组合，在临床上属于痛风发生率升高的重要诱因。尤其是体检中尿酸偏高、有痛风家族史或者本身就有痛风病史的人群要重点警惕痛风发作。

警惕：

吃海鲜喝啤酒易引发痛风

本报记者 李钢

青岛痛风发病率全国第一

“啊，疼死我了。”凌晨2点左右，张先生被一阵钻心的疼痛感惊醒。“这是怎么回事？平时他也没这个毛病啊。”而更让一家人感到不安的是张先生今年才30岁。

第二天张先生就急忙到医院进行了检查。“医生检查后说是痛风。”经过医生的解释，张先生才明白自己为什么得上了这个病。身体肥胖的张先生非常喜欢吃烧烤喝扎啤，而就在前一天晚上他还和朋友一起吃到很晚。

“不是所有人吃海鲜喝啤酒都会得痛风，但这个是个危险诱因。”千佛山医院风湿免疫科专家刘文波说，痛风最重要的生化基础是高尿酸血症，正常人的尿酸参考范围是90-420umol/L(不同检测方法，参考范围不同)，如果尿酸长期高于上限，过饱和状态的尿酸就会结晶沉积于关节内外组织和肾脏等器官，引起急性炎症和慢性损伤。

“近些年痛风的发病率在不断提高。”山东大学齐鲁医院风湿免疫科丁峰教授颇有感触地说，尤其是进入夏季后，患者数量大增，“虽然我在门诊上看的病人总数不是很多，但增加了有一倍左右。”

据介绍，痛风分布在世界各地，受种族、饮食、饮酒、职业、环境等多因素影响。据相关统计，欧美地区痛风的患病率为0.2%-1.7%。近年来，我国普通人群的痛风发病率也呈上升趋势，已经达到了1.14%，而一些沿海地区远高于此。

青岛大学医学院附属医院内分泌科曾对青岛、烟台、日照、东营、威海这5个山东沿海城市的4000多名成年居民进行痛风流行病学调查。结果

显示，5个沿海城市成年男性痛风发病率平均为2%，而青岛男性发病率达到2.2%，居全国之首。

年轻患者多因饮食而起

“现在痛风发病也出现了年轻化趋势。”刘文波介绍说，现在40岁以下的患者也在大幅增加，“许多患者伴有肥胖、高血脂、高血压等，这主要是与现在的饮食条件改善有关。”尤其是在体检中发现尿酸超标的人越来越多，“这部分人如果不注意饮食，很容易发生痛风。”

刘文波说，偶尔吃海鲜喝啤酒并不必然导致痛风，但长期如此，致使尿酸升高就很容易发生痛风。“当然，还有很多痛风患者并不是由于饮食引起的，像服用药物等也可能是诱因。”

据介绍，痛风分为原发性痛风和继发性痛风。“从不同的患者群体看，发病原因有所不同。”刘文波分析说，其中年轻患者可能主要是因为饮食结构造成的，“像患者本身肥胖，尿酸一直偏高，而饮食又不注意，经常吃一些像海鲜、动物内脏等高嘌呤的食物，这就很容易诱发痛风。”

痛风症状常出现在关节，比如脚趾、手指、膝、腕和肘关节等。同时，外耳或其他体温相对较低处也会形成“痛风石”。

“对老年患者来说，大部分与饮食因素相关性小，这类患者主要分为两种。”刘文波说，一部分老年人本身代谢功能退化，“90%的尿酸通过排泄，这部分老年人本身排泄功能跟不上，从而使得血尿酸升高。”

还有部分老年人因为服用其他药物抑制了尿酸的排泄。“像有些患者合并高血压、心脏病等，这些患者如果服用阿司匹林、利尿剂等药物，也

会抑制体内尿酸的排泄。”而像恶性肿瘤在肿瘤的放化疗后引起细胞大量破坏，核酸转换增加，也会导致尿酸产生增多。

多喝水有利于尿酸排泄

“痛风发作后，有时候疼痛几个小时，症状就自行消失，有的患者可能会持续几天。”丁峰说，正是这种急性期与间歇期的交替，使得很多患者没有注意到自己患上了痛风。有的患者疼痛时自行服用止痛药，而没有消除疾病存在的基础——尿酸高，最终造成了其他脏器受损。

刘文波提醒说，如果尿酸长期超标，会对患者的肾脏造成很大的损伤，“虽然这些损伤不是立竿见影的，但长期积累也会造成肾脏疾病，甚至是很严重的肾脏损伤。”

记者在采访中碰到一位患者许先生，他就是每次痛风发作时自行服用止痛药。“其实，三年前我就查出自己是痛风，每次发作时，就吃点止痛片，很快就疼了。”这让许先生掉以轻心，以为不会有大的问题，但最近一次发作让他意识到了问题的严重性。

“这次吃了止痛药，效果很不好，还是很疼。”许先生这才到医院进行了一次检查，“一检查肾功，结果惊出我一身汗，肌酐已经超标一倍，医生说这是肾功能受损了，如果任其发展会很严重，甚至会肾衰竭。”

“痛风急性期，镇痛是没问题的，但关键是降低尿酸。”丁峰表示，对于痛风的治疗是分期进行的，如果患者处在急性发作期，首先是为患者消炎镇痛，当进入间歇期时，关键是降低患者的尿酸水平，减少痛风发作的次数。

刘文波表示，对于那些由饮食因素引起的尿酸超标，应该通过控制饮食，少食用高嘌呤

食物，加强锻炼，控制体重等方式降低尿酸，一般不需要服用药物。“多喝水，也有利于尿酸的排泄。”刘文波提醒说，最好一天饮水量不小于2000毫升，此外痛风患者应注意避免剧烈运动或损伤等。

尿酸偏高尤其不要饮酒

“其实不仅是尿酸超标的应该注意，即使尿酸没超标，但已经接近最高值的也要提前注意。”刘文波说，随着人们生活水平的提高，尿酸偏高的人群越来越多，而这些人都有可能成为潜在的痛风患者。“尿酸的正常值是低于420，超过500发生痛风的风险就很大。”

刘文波提醒，对于尿酸已经偏高的人，也应注意少吃高嘌呤食物，尤其不要饮酒。由于酒精的主要成分乙醇可使体内乳酸增加，而乳酸可抑制肾小管对尿酸的排泄，同时，乙醇还能促进嘌呤分解，直接使血尿酸升高，再者酒类本身可提供嘌呤原料，如啤酒由麦芽发酵而成，嘌呤含量非常高。

专家介绍，动物内脏、鱼干、干贝、紫菜、芦笋以及肉汤、鸡精等食物嘌呤含量较高，痛风患者要绝对禁忌，普通人则少吃为宜。而像绿豆、红豆、豆腐、豆干、豆浆、鸡肉、猪肉、牛肉、草鱼、虾蟹、菠菜、海带、金针菇和花生、莲子等中等嘌呤食物，普通人和处于痛风缓解期的病人都应适度适量摄入，不宜多吃。牛奶、酸奶、大米、面条、白菜、芹菜、冬瓜、马铃薯以及各种各样的水果属于低嘌呤食物，可以多吃。

“控制高嘌呤食物，并不是说不能吃海鲜了。”刘文波说，如果痛风患者处在间歇期，为了保证均衡饮食，也可以适量吃点海鲜，但量不宜过大，“吃了后可以多喝水，加速尿酸排泄。”对于痛风病人而言，常喝苏打水也会相对有益。

养生堂

堂主：周霞

周霞，医学博士，山东中医药大学第二附属医院副主任医师，副教授，国家二级心理咨询师。周霞毕业于上海中医药大学，得国医大师颜德馨教授私授，为“海派膏方”传承人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项，省级以上科研项目多项，出版专著5部，发表论文30余篇，获国家发明专利2项。

正本清源话“眩晕”之七 谈谈平衡障碍和晕厥前状态

前面我们介绍了眩晕与头晕的区别，这是两个最容易混淆的概念。另外两种情况，也会让人觉得“晕”。而实际上，这两种状态并不是真正的晕，它们与前庭系统没有关系。这就是我们今天要讨论的平衡障碍和晕厥前状态。

平衡障碍的人最常见的主诉是：“觉得双脚像踩棉花一样”，“找不到脚后跟”。因此求助者并不是晕，而是走不稳、站不稳。有的人白天、灯光明亮的地方能站稳，天黑以后、暗的地方就站不稳了。有的人白天黑夜都不稳，走路一拐一拐的，或者像喝了酒一样。医生把这种步态叫做“醉酒步态”。只要影响我们双下肢或者躯干(主要指腰部)的运动协调能力，或者骨关节病变，就会导致我们的运动不协调，重心不稳。重心不稳是平衡障碍的核心。另外就是有眼疾的朋友，当眼睛看不清东西、定位不准确时，也会产生不稳、晕的感觉。骨关节病变(包括腰椎、髌关节、膝关节)可影响关节的活动协调能力，肌肉的不协调运动可以导致动作不协调。无论哪种原因，都是慢性疾病居多。因此这种不平衡感是持续存在的，时轻时重，但不一定是阵发性的。

晕厥前状态也是非常多见的一种状态，体弱多病、平素血压偏低、贫血、心脏病患者多见。晕厥指的是一过性意识丧失。也就是说：很短的时间内(一般为几十秒，不超过5分钟)意识丧失，对外界没有反应。鉴别起来也很简单。旁人喊几声他的名字，如果对声音没有反应，就表明意识丧失。晕厥前状态是指意识不如正常状态下清晰，但对外界仍能感知的一种临界状态。一般表现为：眼前发黑，面色苍白、汗出，或者站立不稳、摇摇欲坠，很快进入晕厥或者恢复正常。年轻体弱、平素血压偏低的女性朋友若出现这种情况，一般无生命危险。休息后可很快恢复正常。而有心脑血管病病史，或者是心脑血管病高风险的朋友，就要小心了。它有可能是严重急性心脑血管病的前期表现。呼叫120救护或者立即服用一些急救药物如阿司匹林、速效救心丸是非常必要的。