



尿酸高诱发的不只是痛风

做好「三多四少」能有效降低尿酸

壹点问医

随着人们生活方式及饮食结构改变,我国高尿酸血症的患病率逐年增高,并呈年轻化趋势。高尿酸血症已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。血尿酸升高除可引起痛风之外,还与肾脏、内分泌代谢、心脑血管等系统疾病的发生和发展有关。

靠墙站——缓解脊椎病、减肥

这是因为站立时,腿部所有肌肉都在工作,如果再配合走动或其他动作,肌肉活动量变大,消耗的热量就更多。对于办公一族来说,站着工作还有助于改善情绪,激发想象力和创造力,提高工作效率。从后脑勺、肩膀、臀部到脚跟,让身体贴紧墙壁,自然挺立几分钟,可增强项背部肌肉力量和耐力。如果坚持每天饭后这



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

高尿酸血症 患病率达到13.3%

“高尿酸血症是嘌呤代谢紊乱引起的代谢异常综合征。”山东中医药大学附属医院肾内科主任医师姜晓宇表示,尿酸盐在血液中的浓度超过 $360\mu\text{mol/L}$ 时,可引起尿酸盐结晶析出,在关节腔和其他组织中沉积。因此,非同日两次空腹血尿酸水平 $>360\mu\text{mol/L}$ 就认为是高尿酸血症。根据《中国高尿酸血症与痛风诊疗指南(2019)》,高尿酸血症发病率近年来呈现明显上升和年轻化趋势。中国高尿酸血症的总体患病率为13.3%,痛风为1.1%,已成为继糖尿病之后又一常见代谢性疾病。

姜晓宇介绍,尿酸排泄障碍或者体内尿酸生成过多是引发高尿酸血症的两大原因。

临床研究显示,90%以上的原发性高尿酸血症存在尿酸排泄障碍。而细胞代谢加快如肿瘤、甲亢及肿瘤化疗后的大量细胞死亡或食物中嘌呤含量过高,都会导致体内尿酸生成过多。

有很多人认为高尿酸血症就是痛风。对此,姜晓宇表示,高尿酸血症与痛风之间密不可分,随着血尿酸水平的增高,痛风的患病率也逐渐升高。

但是,大多数高尿酸血症并不发展为痛风,只有尿酸盐结晶在机体组织中沉积下来,造成损害,才出现痛风。

“因此,高尿酸血症不能等同于痛风。仅依据血尿酸水平既不能确定诊断,也不能排除诊断。”姜晓宇说。

目前,我国广大患者,甚至有部分医务工作者对高尿酸血症缺乏足够的重视,在对其诊断、治疗及预防等方面有许多盲区,存在诊疗水平参差不齐、患者依从性差、转归不良等状况。

无症状高尿酸血症 是否需服药观点不一

“高尿酸血症和痛风是多系统受累的全身性疾病,已受到多学科高度关注。”姜晓宇表示,许多证据表明,高尿酸血症和痛风是慢性肾病、高血压、心脑血管及糖尿病等疾病的独立危险因素。例如血尿酸超过其在血液或组织液中的饱和度,可在关节局部形成尿酸钠晶体并沉积,诱发局部炎症反应和组织破坏,即痛风;可在肾脏沉积引发急性肾病、慢性间质性肾炎或肾结石,称之为尿酸性肾病。

《中国高尿酸血症与痛风诊疗指南(2019)》中也提到,高尿酸血症与多种疾病的发生、发展相关。血尿酸每增加 $60\mu\text{mol/L}$,高血压发病相对危险增加1.4倍,新发糖尿病的风险增加17%,冠心病死亡风险增加12%。

“血尿酸水平升高是高尿酸血症和痛风及其相关并发症发生的根本原因。”姜晓宇表示,血尿酸长期超标可明显减少痛风发作频率、预防痛风石形成、防止骨破坏、降低死亡风险及改善患者生活质量,是预防痛风及其相关并发症的关键。

对于无症状高尿酸血症患者的药物治疗,各国指南观点不一,欧美指南多不推荐,而亚洲国家如日本、中国多持积极态度。目前临床常见药物包含抑制尿酸合成的药物,代表药物分别为别嘌醇、非布司他和增加尿酸排泄的苯溴马隆。

在中医治疗方面,姜晓宇表示,通常按养治并举,病证结合、分期而论的原则,无论有无临床症状,健脾泄浊化痰要贯穿治疗始终,常用药物有薏苡仁、土茯苓、草薢、虎杖等。

“所有患者都应知晓需要终生将血尿酸水平控制在目标范围 $240\sim 420\mu\text{mol/L}$ 。”姜晓宇提醒,要定期筛查与监测靶器官损

害和相关合并症,以早期发现、早期治疗,从而改善预后。

降尿酸 谨记“三多四少”

多喝水,大量饮水可缩短痛风发作时间,减轻症状。心肾功能正常者需维持适当的体内水分,维持每日尿量 $2000\sim 3000\text{ml}$ 。可饮用牛奶及乳制品(尤其是脱脂奶和低热量酸奶),避免饮用可乐、橙汁、苹果汁等含果糖饮料或含糖软饮料。

多吃蔬菜水果,以低嘌呤饮食为主,少吃甚至不吃富含嘌呤的蔬菜(莴笋、菠菜、蘑菇、菜花等),豆类及豆制品与高尿酸血症及痛风发作无明显相关性,可适量食用,不过肾功能不全者须在专科医生指导下食用。

多运动。高尿酸血症患者应坚持适量运动,但要避免剧烈运动或突然受凉诱发痛风发作。要注意的是,运动后需要及时补水,以免尿酸浓度被动浓缩。但是,指望运动出汗排尿酸不靠谱。减轻体重可以有效降低血尿酸水平,高尿酸血症患者应将体重控制在正常范围。

少饮酒。酒精会促进嘌呤分解为尿酸,抑制尿酸排泄,特别是黄酒、啤酒和白酒。如果难以避免,男女每天酒精摄入量控制在25克和15克以内。痛风急性发作期,药物控制不佳或慢性痛风性关节炎的患者应该完全禁酒。

少吃红肉,牛肉、羊肉、猪肉等都属于高嘌呤食物。痛风急性发作期不要食用肉类,缓解期或高尿酸血症状态时,每天红肉的平均摄入量应控制在50g以内。

少吃海鲜。一顿海鲜下肚,尿酸水平会急剧增加,痛风患者一定要避免海鲜类食物。

少喝高汤。嘌呤易溶于水,会使食物中的嘌呤溶于汤中,所以,不建议饮用猪骨汤、牛骨汤等。在食用鱼、肉类食物时,可以先用沸水焯过后再烹饪,这样可以减少此类食物中的嘌呤含量。

生活课堂

花椒炖梨止咳挺给力

传统医学理论将梨归为寒性食物,其性味甘酸而平,有生津健脾、和胃降逆的功效。而花椒性味温辛,可以温中散寒,增强人体免疫力。将它们放在一起炖时,二者效力能够入肺、胃二经,有效缓解咳嗽症状,同时能起到清热化痰的作用。

外感咳嗽主要分为风寒咳嗽和风热咳嗽。花椒炖梨主要用于风寒咳嗽。花椒炖梨的做法:梨一个,洗净,横断开挖去中间核后,放入20颗花椒,2粒冰糖,再把梨对拼好放入碗中,上锅蒸半小时即可,一个梨可分两次吃完。

风寒咳嗽还有一个小偏方也很管用,那就是大蒜冰糖水。小孩用大蒜2-3瓣,大人则用7-8瓣,先把大蒜拍碎,加入几块冰糖一碗水,先用大火将水煮开,再用小火慢炖几分钟,最后熬成小半碗的量服下,一天喝三次。

风热咳嗽试试川贝蒸梨

咳嗽频剧,气粗或咳声嘶哑,喉燥咽痛,咯痰不爽,痰黏稠或黄,舌苔薄黄。对症止咳代表偏方有川贝蒸梨。

把梨靠柄部横断切开,挖去中间核后放入2-3粒冰糖,5-6粒川贝(川贝要敲碎成末),把梨对拼好放入碗里,上锅蒸30分钟即可,分两次服用。

光老化是皮肤衰老元凶

皮肤老化包括自然老化和光老化。光老化是由于皮肤长期受到日光照射所引起的损害,表现为皮肤粗糙、增厚、松弛,深而粗的皱纹,局部有过度的色素沉着或毛细血管扩张,甚至可能出现各种良性或恶性肿瘤(如日光角化病、鳞状细胞癌、恶性黑色素瘤等)。

光老化最好的治疗方法是预防,即应避免过度日晒。我国人群的皮肤特点是易晒黑不易晒伤,因此,防止紫外线UVA就显得尤为重要。从儿童时期就要做到避免过度暴晒,才能延缓光老化造成过早伤害。其中,遮阳是最廉价的保护与预防方法。

熬伤的大脑,补觉补不好

补觉本身,其实不能弥补熬夜带来的危害。有试验证明,即使是恢复正常睡眠三天后,睡眠不足的受试者,反应速度依旧低于睡眠充足的人。

加州大学研究者也设计了一个试验,让32名受试者先正常睡眠,然后做脑部扫描;剥夺睡眠29~34小时后,做脑部扫描;让其中一部分人补觉后,做脑部扫描。结果发现:熬夜后,大家的大脑代谢都产生了异常,就算是补觉后,也只能部分恢复熬夜造成的大脑代谢异常,甚至在某些脑区,补觉基本上不能有任何改善。

心理学家也表示:人的“睡眠-觉醒周期”以24小时为一个周期,每一个周期都会受上一个周期的影响。

养背护背,祛病延年

在生活中,可以采用不同的方法来养背护背,祛病延年。

暖背:背部养生,首重保暖。传统度冬健身谚语也说“老人防寒冷,曝背能延年”。要想平安度过寒冷时节,背部保暖实为当务之急。老年朋友穿衣服一定要注意保暖,随时加衣。

晒背:避风晒背,能暖背通阳,增进健康。

捶背:捶背可以舒经活血、振奋阳气、强心益肾、增强活力。捶背分自我捶打和他人捶打。注意,捶背时应握空心拳,快慢要适中,用力要均匀。

搓背:搓背法有防治感冒、腰背酸痛、胸闷、腹胀的功效,能提升阳气。自己搓背可在洗澡后进行,注意用力不宜过猛,以免搓伤皮肤。

撞背:可提升阳气、调节内脏,能使气血通畅。撞背要注意用力适度。
小健

每天站立3小时,效果堪比马拉松

世卫组织早已将久坐列为十大致病元凶之一,它堪称最温柔的“慢性自杀”。而与久坐相对的“站立”,却算得上是一项“长寿运动”。站立时,心率平均每分钟会加快10次,人体每分钟能多燃烧0.7千卡热量,1小时则是50千卡。英国有研究证实,如果能长期坚持每周5天、每天累计3小时的站立,效果堪比跑了10趟马拉松。

样站立25分钟,大概两个月,还能看到明显的减肥效果。

站着做俯卧撑——缓解肩不适

面向墙壁站立,双脚打开与肩膀同宽,距墙一臂远,两手掌撑在墙上,慢慢地弯曲肘关节,再慢慢地撑起来就可以了。这样可以使肩部的前锯肌得到放松,坚持一段时间,肩部疼痛症状就会慢慢减轻。

挺胸收腹站——预防骨质疏松

骨质疏松容易导致骨折,老人经常“罚站”,可以保护脊柱,减少骨折的发生。最好每次“罚站”能坚持5分钟以上,30分钟以内。站立的时候一定要把脊柱挑直了,下巴微微收一下,双肩放松,挺胸收腹,腰、脊柱和背部肌肉才可以处于最放松状态。

背手站——站掉脂肪肝

很多人站立时都弯着肩,低着头。这样不但会使脊椎、腰部的受力增大,还会压迫胸腔,影响心肺功能。

饭后站——缓解胃食管返流

所以,大家平时可以把两手别在背后自然而站,能坐就尽量不坐,坚持两个月,对部分人的轻度脂肪肝会有所改善。胃食管反流病是因为食管和胃连接处的贲门收缩功能减弱,胃酸向上反流,从而在食管里引起烧灼感的一种疾病。对这种疾病来说,饭后躺着或坐着更容易引发不适,相反,如果能站上15分钟左右,长时间坚持,贲门也会慢慢恢复其收缩功能。当然,这只是预防方法之一,不能替代治疗。
据科普中国