

痛风“偏爱”中年男性

本报讯(记者 刘涛)4月20日是世界痛风日，山西省中医院风湿病科副主任、主任医师周晓莉表示，随着生活水平的提高，痛风发病率呈逐年上升趋势，发病者以中年男性居多，尤其是肥胖者众多，这与不良生活习惯有很大关系，需要引起重视。

“痛风是因高尿酸血症导致的代谢性疾病，当尿酸产生过多或排泄减少时，血尿酸浓度就会升高，形成高尿酸血症，尿酸水平持续升高，可能诱发痛风。”周晓莉介绍，痛风的主要症状为突发的关节红肿热痛，疼痛剧烈，常

发生于夜晚，以大脚趾、脚踝、膝关节等多见，可能伴随发热、寒战等全身症状。长期的痛风发作可能导致尿酸盐在关节、肾脏等部位沉积，形成痛风石，甚至引起肾脏损害。

周晓莉表示，如今，临幊上痛风的诊断主要依据患者的临床表现、血尿酸水平、肌骨超声等。痛风急性发作期的治疗以镇痛为主，此时要迅速控制关节炎症状，结束剧烈疼痛。当疼痛发作时，首先要卧床休息，抬高患肢、局部冷敷，及时就医，通过药物控制急性发作。待疼痛症状好转便进入

间歇期及慢性期，此时以降尿酸治疗为主。

周晓莉提醒，急性发作期间，不需要另外加服降尿酸药物(非布司他等)，以免血尿酸波动，疼痛加剧。

“痛风的发生与不良生活习惯有很大关系。”周晓莉提醒，要调整饮食结构，痛风患者必须注意饮食里的嘌呤含量，多食用各种蔬菜等低嘌呤食物，适当补充牛奶、鸡蛋等优质蛋白；禁食动物内脏、肉汁、浓汤、高糖食物、饮料、烧烤、油炸食物；对高尿酸血症、痛风患者，要尽量避免甜饮料、蜂蜜、

高甜度水果等高果糖类食品；控制体重，肥胖会导致嘌呤代谢变慢，痛风患者要少吃糖果、主食类等食物，减轻身体负担；多饮水，通常情况下，一般人群一天的饮水量大约为2000毫升，痛风患者每天饮水量在3000毫升以上为宜，多喝水可稀释尿液，并在一定程度上提高代谢能力，促进排泄，进而防止尿酸沉积引发痛风；适当运动，可选择快走、骑自行车、跑步等运动项目。

“痛风并不可怕，养成良好的生活习惯可有效降低痛风发作的风险。”周晓莉强调。

痛风要注意这些高危因素

“痛起来微风吹过都疼”“晚上睡觉被疼醒”“平时悄无声息，发作起来痛不欲生”……

4月20日是全民关注痛风日。尿酸升高怎么办？痛风患者饮食需要注意什么？如何治疗？记者采访了相关专家。



要注意尿酸

痛风属于代谢性疾病，以高尿酸血症和尿酸盐晶体的沉淀和组织沉积为特征。当尿酸水平长期高于正常值，尿酸盐结晶沉积在人体的关节处，刺激关节形成无菌性关节炎，则为痛风。

北京协和医院全科医学科(普通内科)副主任张昀介绍，虽然尿酸升高不意味着一定会出现痛风，但会增加痛风的风险。除了高尿酸，痛风的发作

还往往需要“诱因”，如“大吃大喝”导致体内尿酸突然增多，腹泻导致身体失水引起尿酸浓度增高，冬天在寒冷地区体温降低导致尿酸盐结晶析出等。

痛风往往急性发作，常在晚上发作，出现关节红肿、剧烈疼痛等症状。如不及时治疗，发作频率会逐渐增加，甚至损伤关节结构，导致长期的关节不适，还会累及心脑血管、肾脏

等多个器官。

专家提示，多种因素都可能会导致尿酸升高，包括遗传因素，熬夜、饮食不当、饮酒过量等生活方式因素，甲亢、甲减、肾脏疾病等导致尿酸代谢异常的疾病因素。此外，服用含利尿剂的降血压药物等也有可能会导致尿酸升高。出现尿酸升高时要及时明确病因，并进行相应的治疗。

要“管住嘴”

国家卫健委发布的《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》指出，合理搭配膳食，减少高嘌呤膳食摄入，保持健康体重，有助于控制血尿酸水平，减少痛风发作，改善生活质量。

痛风患者要如何“管住嘴”？北京大学人民医院临床

营养科主任柳鹏表示，痛风急性发作期嘌呤摄入量每天应控制在150毫克以内，宜选用鸡蛋、牛奶、丝瓜、冬瓜等含嘌呤较少的食物，缓解期也应遵循低嘌呤的饮食原则，但可稍稍放宽限制，适量增加选择麦片、红豆、绿豆、鸡肉等含嘌呤中等量的食物。不论是急性发作期

还是缓解期，都应该避免动物内脏、贝类海鲜等含嘌呤高的食物。

此外，长期摄入高能量食品、大量酒精、高果糖的饮料等也与高尿酸血症与痛风的发生息息相关。柳鹏提示，要注意控制每日总能量摄入，并且戒酒、减少果糖摄入。

要适当运动

近年来，我国痛风患病率呈逐年上升趋势，且发病年龄趋于年轻化。专家表示，治疗痛风需要药物和非药物方式共同发力。

“一些病人认为痛风是间歇发作，不疼了就可以停药，这种观点是不正确的。”张昀强

调，不规律服药只会加速病情进展，如果医生判断需要服用降尿酸药物，要遵医嘱规律服药，不可擅自停药。

张昀表示，除药物治疗外，改变不良生活方式、适当运动、锻炼关节周围肌肉等非药物举措对于患者的长期康复至关重要。

新华社北京4月20日电

谷雨时节湿气重五种疾病易发生

本报讯(记者 刘涛)

4月19日是春天的最后一个节气“谷雨”。太原市中医院主治中医师周洁提醒，谷雨时节，正处于由春到夏的过渡阶段，大风、阴雨天气常常交替出现，此时也是一年中温差最大的时期，时冷时热，且湿气较重，易发疾病。

“谷雨时节，雨水增多，早晚温差较大，湿气较重，此时五种疾病易发生。”周洁强调。

周洁说，如易感冒，此时天气多变，易出现感冒；复发风湿病，此时降雨较多，对人体损害极大，主要侵犯人体的运动系统，骨骼、关节、肌肉、韧带、筋膜等，轻者可引起疼痛、麻木、肿胀，严重者可使关节变形、残废，并能伤及脏腑，危及生命；诱发神经痛，谷雨前后是神经痛的发病期，如肋间神经痛、坐骨神经痛、三叉神经痛等；易患皮肤病，雨水增多，空

气湿度增大，易导致各类皮炎、湿疹、癣病等皮肤病高发；脾胃易受伤，谷雨时节正是人们体内脾阳初升的时候，随着气温升高，人们易感到口干舌燥，冷饮大受欢迎，但是此时人体内的阳气尚且不足，吸食冷饮会破坏体内初升的阳气，伤害脾胃。

针对谷雨气候特点，周洁提醒，此时养生要谨防湿气、寒气进入体内。日常生活中，注意开窗通风，加强保暖，不要着凉，多晒太阳，适当运动；精神情志方面，应戒暴怒，更忌情怀忧郁，保持恬静心态，听音乐、钓鱼、打太极拳、散步等活动都能陶冶性情；饮食方面，除了养肝护肝外，还需要注意健运脾胃，因为谷雨过后就意味着夏天即将来临，夏天以炎热潮湿天气为主，此时应根据个人体质，可适当多吃健脾胃、祛湿食物，为入夏打好基础。

春季养生讲科学老有所学享安康

本报讯(记者 刘志刚 通讯员 刘凯丽)

“拍打经络的时候，应遵循自上而下，从左至右，从外到内的顺序进行。”4月17日，古交市桃园街道桃园路社区的老年人，在健康老师指导下，认真学习疏通经络的技巧。

为帮助辖区居民应对春季气候变化，掌握健康保健知识，形成健康生活理念，当天，桃园路社区联合百家帮家政共同开展春季健康养生知识讲座活动。

“春季肝气旺，老年人要注意合理安排饮食，保持良好的心态，不盲目吃

药、滥用保健品。”活动现场，健康老师从春季气候特点出发，向老年人介绍春季时节如何进行养生保健，并针对老年人春季易发的疾病，讲解了老年人在饮食上的注意事项。

随后，在健康老师的带领下，大家做起养生操。“经过动作练习，全身关节的僵硬感得到了明显舒缓。”居民康阿姨说。

桃园路社区负责人称，通过开展健康科普志愿服务活动，向居民提供更多的健康保健指导和帮助，让大家“老有所学、老有所乐”，实现健康养老。