

# 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,临床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,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;多喝水,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。

## 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,谷雨节气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,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。