

警惕小肚腩里的“隐形杀手”

“我才30岁,不常吃海鲜喝啤酒,怎么尿酸也高?”太原市第二人民医院内分泌科诊室里,程序员小张拿着化验单向医生求助。医生轻轻按了按他微微隆起的腹部:“问题可能就在这儿。”

像小张这样年轻、没有明显高嘌呤饮食史却查出高尿酸的患者,近年来越来越多。4月15日,太原市第二人民医院内分泌科副主任医师高颖提醒,高尿酸血症早已不是中老年人的“专利”,久坐少动、熬夜、压力大、腹部脂肪堆积,正成为推高尿酸的“隐形杀手”。

1 尿酸超标年轻化

“正常饮食状态下,非同日两次空腹血尿酸超过 $420\mu\text{mol/L}$,即可诊断为高尿酸血症。”高颖说,我国高尿酸发病率持续上升,年轻化趋势明显。目前,门诊接诊患者中,尿酸超标的年轻人明显增多。

“尿酸是人体嘌呤代谢的产物。当生成过多或排泄减少时,血尿酸就会超标。”高颖提醒,很多人以为高尿酸只会引起痛风,事实远非如此。长期过饱和的尿酸会形成尿酸盐结晶,沉积在关节、肾脏、血管壁等部位,不仅会诱发痛风性关节炎,还可能导致肾结石、慢性肾损伤,同时增加患高血压、糖尿病、心脑血管疾病的风险。

2 无症状才更危险

“很多患者是体检发现尿酸高,但一点症状都没有,就不当回事。”高颖翻出一份病历,指着上面的记录说,“这位患者,42岁,去年体检尿酸480,没有任何不舒服,复查都没来。今年再体检,尿常规已经出现蛋白,肾功能显示肌酐也偏高了。”她叹了口气,“这才半年多,肾脏已经受到损伤。”

“这样的例子几乎每天都能遇到。”高颖提醒,没有症状,不等于没有伤害。尿酸盐结晶就像玻璃渣子,在血管里、肾脏里慢慢磨擦,等你感觉到痛,往往已经晚了。

她反复叮嘱:“无论有没有关节痛,只要尿酸超标,就应尽早干预——调整饮食、坚持运动、规律作息,把尿酸控制在安全范围。高尿酸血症既是一种独立的代谢性疾病,也是多种慢性病的‘导火索’。”

3 控制腰围降尿酸

“在众多危险因素中,肥胖尤其是腹型肥胖,是关键又容易被忽视的一环。”高颖指着小张的检查报告说:“你的体重指数刚过24,不算肥胖,但腰围93厘米,属于典型的腹型肥胖。内脏脂肪堆积会加重胰岛素抵抗,直接影响肾小管排泄尿酸,尿酸排不出去,血尿酸自然居高不下。”

从代谢机制看,肥胖人群常存在胰岛素抵抗,使肾小管对尿酸的排泄能力下降。同时,肥胖者往往高能量、高嘌呤、高果糖饮食摄入多,尿酸生成增加。一边生成多,一边排不出,血尿酸必然升高。

高颖介绍,腹型肥胖会加重全身炎症反应和代谢紊乱,常伴有高血脂、高血压、糖尿病,形成代谢综合征。临床



配图由AI辅助创作

上,绝大多数高尿酸血症和痛风患者都有超重或肥胖问题。“控制体重、减小腰围,不只是为了好看,更是降低尿酸、保护肾脏和心血管的关键。”她强调,只要合理饮食、坚持运动、科学减重,很多人的尿酸无需药物就能明显下降。

走出诊室前,高颖递给小张一份“健康处方”:每周至少150分钟中等强度运动,减少久坐,戒掉含糖饮料,规律作息。

高颖特别提醒,如体检发现尿酸超标,即使没有关节痛,也应到内分泌科就诊,评估代谢状况,制定个性化管理方案。管住嘴的同时,更要迈开腿、减腰围,从源头阻断高尿酸对全身的损害。

记者 刘涛

查得更快、看得更清、治得更准

癌症防治这样前移

“胃肠镜那么难受,能不做就不做吧”“体检查出肺结节,是不是就是肺癌”——这些顾虑,困扰着不少人。

今年全国两会期间,国家卫生健康委主任雷海潮表示:“癌症并不可怕,关键是要做好预防,做好早期筛查。”研究显示,对于常见癌症乳腺癌、宫颈癌、结直肠癌、肺癌、前列腺癌等,预防和筛查能够避免80%的死亡。

今年的4月15日至21日是第32个全国肿瘤防治宣传周,主题是“早防早筛早治 同心携手抗癌”。从国家规划到地方实践,癌症防治“关口前移”已成为共识。

查得更快,早筛尽量少折腾

说起癌症早筛,不少人第一反应是“麻烦”——预约要跑不同科室,哪些该查、哪些不用查“心里没数”。

为破解这一痛点,中日友好医院消化科推出一站式消化道早筛通道。对于45岁以上、有家族史、有消化道症状的高危人群,从挂号、开单到预约,最快24小时内就能安排胃肠镜检查。“无痛胃肠镜技术让患者‘睡一觉’就做检查,全程快则仅需5到10分钟。”中日友好医院消化科主任杜时雨说。

让优质的肿瘤防治资源下沉,是打通早筛“最后一公里”的关键。《健康中国行动—癌症防治实施方案(2023—2030年)》明确,优化癌症筛查管理模式,继续支持县级医院建设“癌症筛查和早诊早治中心”。

在江西省赣州市,移动CT车开进乡村,让百姓在“家门口”就能进行筛查;在福建省三明市尤溪县,村医运用“癌症风险评估”数字化工具开展村民筛查,完善肿瘤高危人群健康档案;在江苏省无锡市,“基层初筛+定点精查+诊疗康复+动态随访”一体化服务累计完成癌症初筛超138万人……多地正将癌症早筛服务嵌入基层日常。

看得更清,不让结节变心结

随着低剂量螺旋CT普及,肺结节检出率不断提高。体检报告上的“小结节”,成了无数人的“心头刺”。

“体检查出肺结节不等于肺癌,不必过度担心。”北京协和医院肿瘤内科主任医师王颖轶说,绝大多数肺结节均为良性病变,可及时到医院就诊,请专业医生进行判断。

王颖轶介绍,北京协和医院肿瘤内科与体检中心联合开设检后门诊,对于体检中查出的问题及时进行专业解读,并

给出下一步的治疗意见。

为打通“查治分离”的堵点,中日友好医院超声医学科打造“筛查—诊断—穿刺—治疗—随访—康复”一站式肿瘤全链条服务,将超声技术贯穿全程。

中日友好医院超声医学科主任张波介绍,通过超声引导下穿刺活检,可实现“诊断+取样”一次完成,避免患者多次往返、重复检查。对于部分患者,还可进行超声引导下肿瘤消融等微创治疗。

治得更准,早治疗少走弯路

“查出来问题怎么办?”这是患者追问最多的一句话。

“肿瘤早期确诊虽非幸事,却比晚期发现多了许多希望与转机。”王颖轶说,随着医疗水平的进步,许多早期癌症都能够得到有效治疗,如早期肺癌术后五年复发率仅20%至30%,早期肠癌五年生存率可达80%至90%。

更多前沿技术正在为肿瘤诊疗带来全新可能。近期,北京协和医院核医学科牵头完成临床试验的放射性新药获批上市。这是我国首个自主研发的

放射性1类创新药,也是全球首个获批的针对整合素 $\alpha\text{V}\beta 3$ 靶点的药物。

“放射性药物如同带着‘定向导航’,有些能够让肿瘤细胞显影,有些则可以靶向杀死肿瘤细胞。”王颖轶说,随着生物学的发展,越来越多的创新药物和技术正从实验室走向临床。

早发现、早诊断、早治疗,让癌症防治的“关口”真正前移,一张健康网越织越密,才能真正守护千家万户的幸福安康。

新华社北京4月15日电

您扫码 我办事

市二院推出便民服务

本报讯(记者 刘涛)患者只需扫描二维码或登录医院官微,即可在线反映就诊中遇到的各类问题。4月15日,太原市第二人民医院推出“您‘码’上说 我马上办”便民服务举措,让患者诉求传递更高效,问题响应更迅速。

该举措旨在进一步改善患者就医体验,提升患者满意度,切实解决就医过程中的难点、堵点。患者在医院各处扫描二维码,或通过太原市第二人民医院官微“患者服务”栏目进入“码上说 马上办”模块,填写意见后即可提交。

整个过程仅需三步:扫码或登录、填写意见、提交完成。意见内容涵盖就诊流程、医务人员态度、医疗技术、环境卫生、等候时间等多个方面,系统支持匿名提交,充分保障患者隐私。

医院安排专人负责平台日常管理,确保患者需求得到及时关注、诉求得以更快解决。这一“指尖上的监督”模式,有效打通了医患沟通的“最后一米”。

今后,医院将持续以患者需求为导向,深化服务内涵,让“您‘码’上说 我马上办”的速度与温度成为改善患者就医体验的新引擎。