

聚焦



沉默的代谢危机

本报记者 魏 萍



深夜,城市沉睡,你却被突如其来的关节疼痛惊醒。脚趾红肿发烫,像被烈火灼烧、利刃切割,哪怕只是被子轻轻触碰,都疼得浑身发抖。明明一动不动,关节却像在被反复啃噬,怎么都缓不过来……这些痛苦的场景你是否经历过?可知这是“痛风”在作祟?

近年来,随着生活方式和饮食结构的改变,痛风患病率呈现不断上升的趋势。据权威统计数据,我国高尿酸血症患者数量已达1.77亿,痛风总体发病率约为1.1%,据此估算,痛风患者人数约1466万。痛风不仅以急性关节疼痛为典型临床表现,更值得注意的是,它与心血管疾病、代谢综合征以及慢性肾病(CKD)等多种并发症之间存在密切关联,已成为全球范围内重要的公共卫生问题。

每年的4月20日是“世界痛风日”,今年的主题是“科学降尿酸,远离痛风痛”。为普及高尿酸血症与痛风防治知识,帮助广大群众早预防、早发现、早干预,记者采访了市中心医院风湿免疫科主任杜正福,请专家从专业角度带大家全面了解痛风,从而能够进行科学管理,远离痛风对身体带来的伤害,做到未病先防,既病防变。

不良习惯是帮凶

清明假期期间,40多岁的李先生与朋友聚餐开怀畅饮,惬意无比,夜间却突发右脚大拇趾红肿热痛,随后就医,经检测尿酸值高达680 $\mu\text{mol/L}$,关节超声显示大量尿酸盐结晶沉积,被诊断为痛风,经治疗后疼痛缓解。

“痛风,被称作‘痛起来要命’的代谢性疾病,发作时关节红肿灼热、剧痛难忍,轻则几小时,重则几天无法正常走路。如长期不控制还会损伤关节、肾脏,严重影响正常生活。”杜正福介绍,痛风是由单钠尿酸盐沉积所致的晶体相关性关节病,与嘌呤代谢紊乱和尿酸排泄减少所致的高尿酸血症直接相关。但痛风并非单纯的“关节炎”,还常常并发肥胖、高脂血症、高血压、糖尿病等其他代谢综合征。痛风反复发作会形成痛风石、慢性痛风石性关节炎,导致关节僵硬变形、功能障碍;沉积于肾脏可引起尿酸性肾结石、尿酸盐性肾病;尿酸可参与多种心血管疾病的发生、发展,还可导致缺血性卒中的发生。

“很多人以为痛风只是‘吃海鲜喝啤酒’惹的祸。”杜正福说,长期高嘌呤饮食、饮酒、熬夜、肥胖、压力过大,会持续刺激尿酸生成,同时堵塞排泄通道,让尿酸长期居高不下。尿酸盐结晶不断沉积在关节、肾脏、软组织里,持续引发剧烈炎症。于是,你虽然躺在床上,关节却处于持续发炎状态,红肿、灼热、剧痛难忍。这就是为什么你明明没受伤,却疼得生不如死。想要远离痛风,以下这些习惯一定要避免。

爱吃高嘌呤食物。嘌呤在体内会代谢产生尿酸,如果长期摄入高嘌呤食物,如鹅肝、猪肝等动物内脏,鱿鱼、虾、蟹、贝壳类等海鲜,浓肉汤、火锅等高汤会导致尿酸生成过多,当血液中尿酸浓度超过正常范围时,就会以尿酸盐结晶的形式沉积在关节、软组织等处,从而诱发痛风。

不爱喝水。如果饮水不足,尿量就会减少,随之尿酸的排泄也会减少,这样一来,血液中尿酸水平就容易升高,从而增加痛风发生的风险。因此,要保证充足的饮水,建议每天饮水量达到2000毫升左右。

经常喝酒。酒精会抑制尿酸的排泄,同时酒精在体内代谢会产生乳酸,乳酸会竞争性抑制尿酸从肾脏的排泄,从而导致血尿酸水平升高,尤其是啤酒,本身含有较多的嘌呤,更容易诱发痛风。

喜喝含糖饮料。含糖饮料中含有大量的果葡糖浆,果糖在体内代谢会促进尿酸的生成,同时也会抑制尿酸的排泄,导致血尿酸水平升高,增加痛风的发病风险。

肥胖且缺乏运动。肥胖人群往往存在胰岛素抵抗,胰岛素抵抗会抑制尿酸的排泄,导致血尿酸水平升高。同时,肥胖还会增加体内尿酸的合成。此外,长期缺乏运动,身体代谢速度减慢,也会影响尿酸的排泄。

经常熬夜。长期熬夜会导致体内内分泌紊乱,影响尿酸的代谢和排泄,使得血尿酸水平升高,从而诱发痛风。

过度劳累。过度劳累会使身体处于应激状态,这样会导致体内尿酸的生成增加,同时也会影响尿酸的排泄,从而诱发痛风。

杜正福特别提示,痛风发展分为4个阶段,千万别等疼了才重视:

无症状期:尿酸超标,但尚无不适,属于“潜伏”阶段。

急性发作期:夜间突发关节剧痛,常见于大脚趾红肿热痛剧烈难忍。

间歇期:症状暂时缓解,若不干预将反复发作、逐渐加重。

痛风

慢性期:形成痛风石,损伤关节并危及肾脏等器官。

积极治疗别踩坑

“痛过就好了,没必要花钱吃药、刻意忌口。”

“尿酸高而已,不发作就不用管,花冤枉钱。”

“吃几天止痛药缓解就停,长期吃药伤身体,反正也治不好。”

依据国家卫生健康委相关指南,近年来,痛风及风湿骨节疾病发病率持续攀升,年轻化趋势愈发突出,越来越多年轻人因熬夜、酗酒、高嘌呤饮食等不良习惯中招!同时,不少患者深陷诊疗误区:发作才治、不痛就停,依赖止痛药治标不治本,轻信偏方乱用药,不仅导致关节反复肿痛、畸形致残,更易引发肾脏损伤、心血管并发症等严重后果。

杜正福介绍他接诊的一个病例:一位26岁的小伙子来就诊,4年前就脚痛,当时以为是外伤,就用止痛药,后来经常痛,就经常用止痛药,去年痛得连工作都没法干,就医检查才发现才知道是痛风,当时尿酸700 $\mu\text{mol/L}$,吃了几天降尿酸药就停了,怕长期用药伤肾。前几日病情加重又来就诊,检查结果显示:血肌酐113 $\mu\text{mol/L}$,尿酸646 $\mu\text{mol/L}$,肾脏受损。

不少公众对痛风的认知仍局限于“关节痛”这个层面,认为只要不痛了就没事了。殊不知,隐藏在“疼痛”背后的高尿酸,就像身体里一颗沉默的“定时炸弹”,可能正在悄悄损害我们的肾脏、心脏和血管。

杜正福说,有些认识误区反而会让病情反

复或加重,以下对痛风认知的误区需要避开。

只要不喝啤酒不吃海鲜,就不会得痛风。痛风的病因是多因素的。肾脏排尿酸功能减退、肥胖、高血压、服用某些药物等都会升高尿酸。饮食只是诱因之一,约占尿酸来源的20%,80%来自体内自身代谢。不喝酒不吃海鲜,但长期高脂饮食、久坐不动、熬夜,一样可能得痛风。

痛风不发作就没事,不用管。痛风发作间隙虽然“表面无事”,但尿酸晶体仍在持续沉积。长期高尿酸会悄悄损伤肾脏,导致痛风性肾病、肾结石;还会加速动脉硬化,增加心脑血管疾病风险。不发作不等于痊愈,需要规范管理。

痛风发作时赶紧降尿酸,越快越好。急性发作期不宜启动或大幅调整降尿酸治疗。此时关节内尿酸水平骤然变化,反而会加重炎症、延长发作时间。急性期以秋水仙碱、非甾体抗炎药等抗炎镇痛为主,待炎症稳定2周一4周后,再在医生指导下开始或调整降尿酸方案。

痛风是“富贵病”,只有大腹便便的中老年男性才会得。痛风患者中,确实男性多于女性,男女比约15:1,但女性绝经后雌激素下降,发病率明显上升。更值得警惕的是:因高糖饮食、外卖、熬夜、压力大等,痛风发病年龄已大幅提前,部分患者20多岁就首次发作。

豆腐、豆浆嘌呤高,痛风患者不能碰。相关研究证实,豆制品如豆腐、豆浆经过加工,大量嘌呤已溶入水中,实际嘌呤含量远低于干豆,适量食用不会明显升高尿酸。相反,蛋白质不足会影响尿酸代谢。适量豆制品可以吃,但浓缩豆汁、豆类火锅汤底需谨慎。

尿酸正常了就可以停药。痛风目前尚无根治,降尿酸治疗需要长期甚至终身维持。擅自停药极易导致尿酸反弹,引发频繁发作,加重关节和肾脏损伤。是否能减量或停药,必须由医生评估后决定,切不可自行停药。

剧烈运动降尿酸。剧烈运动容易诱发痛风急性发作,而且还会让尿酸更高。因为剧烈运动时身体大量出汗、脱水,血液浓缩,尿酸浓度被“拉高”;高强度运动产生大量乳酸,乳酸和尿酸都要通过肾脏排泄,会互相竞争,导致尿酸排不出去;肌肉分解代谢加快,嘌呤生成增多,血尿酸直接上升。

可防可控这样做

痛风反复发作,绝不是“疼过就好”,它像一个“沉默的杀手”,持续损伤全身多个器官,大幅升高患多种疾病风险。但痛风属于可防、可控、可治的慢性病,核心目标是长期将血尿酸控制在达标范围内,从而减少发作、保护器

痛风急性发作



运动防病为何“在于晨”

晨练有助于预防慢性病,靠的不是简单的动一动,而是身体里一套完整又严谨的自我调节机制。

顺应人体的生物钟 人体生物钟是一套严格遵循昼夜节律的精密系统,清晨正是身体从静息状态转为活跃的关键期。此时运动契合“日出而作”的自然规律,能激活代谢相关酶的活性,提升胰岛素敏感性,改善血糖、降低血脂、管理体重的效果事半功倍。这些正是防控“三高”、心脑血管病的关键。

与药物形成“协同作用” 清晨是血压自然升高、心血管事件高发的“警戒时段”,适度晨练可帮助血管逐步适应这一变化,同时改善血管内皮功能,增强自身血压调控能力。正在服用降压药、降糖药的人群,晨练可

与药物形成“协同效应”,但前提是必须在服药后监测血压/血糖,确认平稳后再运动,一般建议服药后1小时—2小时,且从低强度开始。不建议空腹服药后立即晨练。

提升一天的情绪精力 晨练会刺激大脑分泌大量内啡肽、多巴胺等“快乐激素”,有助缓解焦虑等不良情绪,提升日间注意力,同时改善夜间深度睡眠,形成“运动—状态好—睡眠好”的正向循环,尤其是对60岁以上人群。

运动计划更见坚持 晨练通常是在上班、上课或承担家庭责任前完成,更易形成习惯,但若计划在中午、晚上运动,易被工作、社交等突发情况扰乱。



春菜有抗癌成分

菠菜 菠菜富含叶绿素、叶黄素、 β -胡萝卜素、维生素C和膳食纤维等多种营养成分。其中,叶绿素能与体内的致癌物(如亚硝胺、黄曲霉毒素)结合,减少肠道吸收,从而降低肝癌、胃癌的发病风险。有研究显示,常吃菠菜可使大肠癌风险平均降低10%,对男性效果更明显。菠菜草酸含量偏高,无论是清炒、做汤还是凉拌,建议先焯水30秒,既能去除大部分草酸,让营养更好吸收,口感也更清爽。

春笋 春笋是高蛋白、低脂肪、低淀粉的食材,富含膳食纤维,每100克约含有2.8克膳食纤维,能促进肠道蠕动,降低结肠直肠癌的发病风险。此外,春笋中含有的多糖类物质,能提升免疫细胞活性,还有一定的抗癌作用。春笋加少量白醋和食盐煮一下,有助去除草酸和植酸。烹饪时可添加富含脂肪的五花肉、排骨等,大量饱和脂肪能软化其中粗硬的纤维素,口感更好。

豌豆苗 豌豆苗富含维生素C、维生素E、硒

以及赤霉素、植物凝集素等成分,维生素C和维生素E是强大的抗氧化剂,能清除自由基,增强免疫力;硒则有抗衰老、防癌作用,可降低癌症发病风险。豌豆苗非常鲜嫩,清洗干净后大火快炒即可,炒太久会变软发黄,失去脆嫩口感和营养,也可以用来做汤、涮火锅,简单又美味。

西兰花 西兰花是典型的十字花科蔬菜,富含叶酸、维生素C、硒、锌及多种抗氧化物质,春季是其口感与品质较好的时令阶段。

十字花科蔬菜(西兰花、紫甘蓝、卷心菜等)已被研究证实具有降低多种癌症风险的作用,其中富含一种叫芥子油苷的有机硫化物,具有辅助预防和抑制肿瘤、抗氧化、抗菌和调节机体免疫等作用。

西兰花推荐先洗后切,且不宜切得过于细碎。清洗时,尽量用流水冲洗,避免长时间将其置于水中浸泡,洗干净后尽快加工处理。烹饪时,应该缩短加热时间,用急火快炒的方法,减少营养素丢失。烹调好后尽快食用,避免反复加热。

资讯

市疾控中心开展“全国肿瘤防治宣传周”活动

本报讯(记者 魏 萍)4月15日,市疾病预防控制中心开展“全国肿瘤防治宣传周”主题活动,旨在普及防癌抗癌健康知识,进一步提升居民癌症防控意识,动员全社会支持和参与癌症防治工作,营造全民防癌抗癌的良好氛围。

活动现场,工作人员围绕《中国防癌健康生活方式守则(2026年版)》重点内容,设置宣传咨询台,悬挂主题横幅,开展面对面健康宣教,向群众详细讲解癌症的主要危险因素、防控措施及筛查意义,重点普及科学运动、控制体重、远离烟酒等健康知识,引导群众树立科学防癌理念,增强主动预防意识。同时,结合全民健康生活方式行动,向群众发放肿瘤防治及“三减三健”宣传资料,引导群众养成健康文明的生活习惯。

此次宣传活动将肿瘤防治知识宣传与全民健康生活方式行动有机结合,以推广《中国防癌健康生活方式守则(2026年版)》为重要内容,进一步增强了群众科学防癌意识,引导群众树立“做自己健康第一责任人”的理念,对进一步提升群众健康水平具有积极意义。

市妇幼保健院走进市社会福利院开展健康讲座

本报讯(记者 魏 萍)为进一步关爱福利院儿童身心健康,传递社会温暖,近日,市妇幼保健院组织专家团队走进市社会福利院,开展“心系儿童健康,情暖福利之家”健康讲座活动,用专业赋能照护,用爱心守护成长。

讲座中,该院医务人员围绕压力性损伤护理展开专业讲解,结合福利院部分儿童长期卧床、活动量较少的特殊情况,详细介绍压力性损伤预防要点、日常护理技巧及不同创面的科学处理方法,为福利之家的照护工作提供坚实专业支撑;同时,围绕儿童突发心跳呼吸骤停应急处置,结合儿童生理特点,详细讲解心肺复苏相关知识、操作流程、按压深度等核心要点,现场演示胸外按压、人工呼吸标准动作,耐心指导护理人员实操练习,帮助大家熟练掌握急救技能,为应对儿童突发急症筑牢生命安全防线。

市妇幼保健院相关负责人表示,将以妇幼专业之力、福利温情之举,更好地为孩子们的健康成长保驾护航,让每一位特殊儿童都能在关爱中茁壮成长,让“情暖福利之家”的爱心之花持续绽放。

谷雨养生祛湿很重要

一级健康管理师 王水成

湿气对身体的危害 脾胃病。如果湿气重,尤其是寒湿内侵,会导致脾胃功能受损,主要表现为恶心、呕吐、厌食、胃脘胀满、胃部有积水感、腹泻、胸闷、咽部阻塞感等。

颈腰椎病。每到连绵的阴雨天,就会发现中青年群体颈椎不适的人数增加。阴湿气候容易导致寒邪侵入体内,诱发颈椎不适。

皮肤病。湿气重的时候,也是皮肤病高发时期,如湿疹、下肢溃疡等。中医认为,这些皮肤病与天气闷热、潮湿有关,尤以湿重为主。

骨关节炎。骨关节炎属于痹症范畴,即“骨痹”,临床主要表现为关节疼痛、肿胀、晨僵和功能障碍,是一种常见的慢性致残性疾病。在阴天、下雨、寒冷、潮湿时,关节肿胀和疼痛会同时加重。

如何祛湿气 除了常用艾条灸一下关元穴和足三里穴外,还有以下几招非常实用。

每天走走路。平时养成每天定时定量运动的习惯。从每天早晨起来到晚上睡觉,能累计保持步行8000步到10000步,就可以让人们的身体保持少痰少湿的状态。

服用人参健脾丸。湿气重,有时也可以辅助吃一些药物。比如有些人经常腹泻,排除了其他疾病,这可能就是肠道的湿气重,吃点人参健脾丸调理一下也不错。

喝点山楂茶。食欲欠佳,不如煮点荷叶山楂茶。干荷叶5克、干山楂5克、陈皮3克,洗净放入茶缸内,沸水冲泡15分钟,加少量冰糖调味,代茶饮。可以起到清热化浊、理气开胃的作用,适合湿热内阻、食欲欠佳者饮用。

少食生冷。有人喜欢吃烧烤喝冰镇啤酒,吃冰激凌喝冷饮,往往会产生不同程度的痰湿。即使天气炎热,也尽量少食生冷。

煮点薏米粥。薏米健脾祛湿,对脾胃虚弱、食欲不振、泄泻、消化能力减退,体内有湿气的人群尤为适宜。薏米最好的吃法是用炒薏米泡水或者煮粥喝或研末冲服。不要淋雨。尽量避开潮湿的环境,避免外感湿邪,这样可避免脚气、湿疹、下肢溃疡等病证的发生。

健康科普讲座