

## 管住嘴 迈开腿 多喝水 别让痛风变痛“疯”

“大鱼大肉过佳节，三杯美酒一包烟。”每逢佳节胖三斤，是绝大部分人欢度假期的惯例，春节肥胖是打不破的魔咒。亲朋好友团聚，顿顿大餐、推杯换盏必不可少，往往吃着吃着就“多”了、喝着喝着就“高”了。

每到节后，就会有一批人走路开始一瘸一拐，甚至寸步难行，脚疼得如同针扎虫噬，连轻轻碰到脚趾都会痛彻心扉，这可能是“痛风”犯了。



管住嘴迈开腿

### 白酒啤酒加海鲜火锅 小伙儿半夜被痛醒

杨先生是一位年轻的媒体从业者，今年春节期间，响应国家号召，没有返回聊城老家，主动留济就地过年。平时工作繁忙的杨先生利用假期与好友欢聚，白酒啤酒红酒，海鲜火锅应接不暇。

令杨先生没想到的是，就在上班前两天，睡到半夜右脚大脚趾突然疼起来。再看一眼患处，更是让杨先生胆战心惊：大脚趾红肿了起来，而且越来越烫，越来越红。脚痛让身材健硕的杨先生凌晨抱足呻吟，满头大汗。

阵阵敲骨吸髓般的疼痛实在难忍，第二天杨先生就来到济南市中医医院肾病科门诊。正在坐诊的肾病科主任中医师金艳一问情况，开出一套肾功能的血检单，检查结果印证了金艳的诊断，“小伙子，你这是高尿酸血症诱发的痛风。”这个结果让杨先生难以置信，“平时都好好的，再说我还这么年轻，怎么就又是尿酸高又是痛风了呢！”

“现在痛风患者越来越多，而且趋于年轻化，但大都被忽略，直到某一天脚趾突然红肿、疼痛难忍，严重影响日常活动时，才得知病情，并已诱发痛风。”金艳告诉记者，《2017年中国痛风现状报告白皮书》显示，我国高尿酸血症患者人数已达1.7亿，其中痛风患者超过8000万人，且每年以约9.7%的增长率增加。

### 尿酸高与痛风 切勿直接画等号

日常生活中，很多痛风患者都会错误地认为自己高尿酸血症就一定是痛风。那么，什么是高尿酸血症？什么是痛风？二者又有什么关系呢？

“在正常嘌呤饮食状态下，非同日两次空腹血尿酸水平男性高于420 μmol/L，女性高于360 μmol/L称之为‘高尿酸血症’，其近年来已成为高血脂、高血压、高血糖之后的‘第四高’。痛风的根本原因是高尿酸血症。人体血液中的尿酸达到一定程度就会形成结晶并沉淀在关节、肌腱及其周围组织，当这些尿酸盐结晶刺激到关节组织会引发免疫细胞的抵抗，由此产生炎症反应，出现关节疼痛即是俗称的

痛风。”

金艳强调，高尿酸血症与痛风二者并不能直接画等号。高尿酸血症未必都发生痛风。在一定的诱因情况下，例如关节受凉、过度劳累、进食高嘌呤的食物，都可能引起尿酸合成增加，或者抑制尿酸的排泄，从而引发痛风。

“绝大多数痛风发生在第一跖趾关节，也就是大脚趾的关节。严重者逐渐向上蔓延，足背、足跟、踝、膝、腕和肘等关节也经常发生，受累关节伴有红、肿、热、痛和功能障碍，疼痛剧烈。”据金艳介绍，痛风多在午夜或清晨突然起病，关节剧痛，数小时内可到达高峰。严重者还可出现头痛、发热、白细胞升高等全身症状，有时或被误认为感染。

有人形容痛风“来去如风”，因为疼痛来得快去得也快。金艳提醒，痛风发作时，除了剧烈疼痛外，久而久之关节部位会出现皮下结节，即痛风石和关节畸形，甚至会造成严重的脏器功能损害。痛风患者死亡原因的统计显示，因痛风产生的并发症中，以尿毒症居首位，其次是缺血性心脏病、脑血管疾病及恶性肿瘤。同时痛风是卒中、冠心病、心肌梗死的重要危险因素之一，并加重患者不良预后。此外，痛风发作间歇期会让许多患者放松警惕，实际却正在酝酿着下一次发作，令患者倍感折磨。

### 避免“病”从口入 无论老少皆易痛风

说起郭麒麟，相信很多人对他都很熟悉，经常能在各大综艺、影视剧中看到他的身影。1996年出生的郭麒麟今年仅25岁，就是这样青春、活力的年轻人，却被痛风所困扰。“近年来，二三十岁发生痛风的年轻人并不在少数。除了与遗传因素有关外，更多的痛风与生活因素也有一定关系。”金艳表示。

“饮食结构的突然改变是老百姓痛风由过去罕见变成如今多发甚至高发的祸首。具体来说，大量肉类食物中的嘌呤会转化为尿酸，当超出生理代谢和排泄能力时，会导致高尿酸血症。啤酒在内的所有酒精都会干扰尿酸的正常排出。现在不少人喜欢饮料当水喝，大部分甜饮料中都含有果葡糖浆，痛风发作和

果葡糖浆的摄入量存在正比关系。”

此外，据金艳介绍，现在加班熬夜对于许多年轻人来说不可避免，过度劳累可使人体自主神经调节紊乱，易致体表及内脏血管收缩，包括肾血管的收缩，从而引起尿酸排泄减少，就有可能诱发痛风。现在许多人久坐不动，而适量的运动可以加速新陈代谢，有利于身体废物的排泄，其中就包括尿酸。

金艳表示，部分高危人群应格外注意防范痛风。除了肥胖者，痛风高危人群还包括男性、有痛风家族史的人群、“四高”人群、贪酒嗜肉者、糖尿病等代谢疾病患者、有原因未明的关节炎以及肾功能不佳的患者及绝经后的女性等。

### 管住嘴、迈开腿、多喝水 不让痛风变痛“疯”

每逢假期，都是痛风的高发时期。为了提高高尿酸血症的知晓率，防治高尿酸血症，远离痛风，每年4月20日被定为“全民关注痛风日”。“尿酸大于420 μmol/L即是高尿酸血症”的诊断标准也越来越普及。

要治疗、预防痛风，最主要的是要控制尿酸。对此，金艳建议，在生活中坚持改善生活方式，提倡均衡饮食，限制每日总热量摄入，控制饮食中嘌呤含量。以蔬菜、脱脂、低脂牛奶及酸奶等在内的低嘌呤饮食为主，严格限制动物内脏、海产品和肉类等高嘌呤食物的摄入。少吃高糖食物，尤其是果葡糖浆食物。大量饮水，建议每天饮水2000 ML以上。酒精摄入会增加痛风发作风险，应戒酒。控制体重，适度运动。注意应当避免剧烈运动或突然受凉诱发的痛风发作，规律作息，避免疲劳。戒烟并避免被动吸烟。

“一些患者通过改善生活方式后，痛风发作大大减少，甚至不再发作。但也有许多患者，良好的生活方式仍无法很好控制尿酸，从而避免痛风的发生。此时，降尿酸药物的使用是必不可少的。”金艳提醒，当出现血尿酸高于正常值，以及痛风发作等状况时，要及时到医院就诊，听从医嘱，坚持规范治疗，定期复查。反复痛风发作，建议尿酸控制在360 μmol/L以内。

据《山东商报》



工作人员通过挤奶设备为奶牛挤奶。新华社发

## 春季忙补钙 先来戳破关于牛奶的 这些“假知识”

春季万物生长，是补钙的黄金季节，很多人选择喝牛奶补钙。然而关于牛奶的这些“假知识”，你知道多少？来跟小编一起戳破这些关于牛奶最常见的“假知识”吧。

### 复原乳没营养是“假牛奶”

真相：这一说法没有任何科学依据。鲜牛奶是指牛奶脱离牛体24小时之内的牛奶；复原乳又被称为“还原乳”或“还原奶”，是将干燥或者浓缩后的乳制品与水按比例混合均匀后获得的乳液。相比鲜牛奶，复原乳的生产工艺增加了高温杀菌的步骤，但对于主要营养成分（如蛋白质和钙），几乎没有影响。

人们饮用或食用奶制品，主要是用来补充蛋白质和钙。奶制品中的蛋白质进入人体后，主要被分解成肽、氨基酸等供人体吸收。尽管复原乳的加工过程中存在高温灭菌环节，会使得乳中蛋白质结构发生改变，但组成蛋白质的氨基酸却不会发生变化，所以高温灭菌对于复原乳中的蛋白质的营养价值和消化性并没有多大影响。此外，复原乳中的钙经过加热，仅可能影响其溶解状态，并不会影响人体对钙的吸收率。

### 空腹喝牛奶会导致腹泻

真相：有人说空腹喝牛奶会把蛋白质当作能量白白消耗掉，实际上，牛奶中含有约4.5%的乳糖，会优先分解供能、节约蛋白质；此外牛奶中还含有3%左右的脂肪，也能起到供应能量的作用。所以，空腹喝牛奶并不会造成蛋白质的浪费。不满1岁的婴儿都可以空腹喝奶，证明奶中的营养物质十分全面，可以为人体充分利用。即便消化率略有降低，在来不及吃早饭时，空腹喝牛奶也比什么都不吃要好。

如果喝牛奶后有腹胀、腹泻现象，说明不宜空腹喝太多的牛奶，应该吃些淀粉类食物之后再小口地喝，也可以改吃

酸奶。此外，清晨不宜把牛奶当成唯一的饮品，起床后最好先喝一大杯白开水（北方供暖季节室内干燥，喝点蜂蜜水更好），然后再喝牛奶，因为牛奶在补充水分方面远不如白开水迅速、有效。

### 高钙奶补钙效果更好

真相：市场上“高钙奶”铺天盖地，不少消费者为了健康特意选择这类产品。实际上，这些产品与普通牛奶相比并无明显优势。所谓高钙奶，每100毫升也只含钙130至150毫克，而每100毫升普通牛奶就含有110毫克以上的钙，有些牛奶甚至可以达到130毫克。牛奶中的钙是容易吸收的乳钙质，而且牛奶中的乳糖、氨基酸、维生素D等都能促进钙的吸收，而人工添加的钙是价格极为低廉的乳酸钙等无机钙，吸收率并不高。

可见，如果需要补充钙元素，只需要每天喝牛奶即可，并不一定专门喝“高钙奶”。此外，由于牛奶中的酪蛋白胶束对钙离子浓度十分敏感，添加过多钙质会影响牛奶的稳定性，加热时钙质容易沉淀，牛奶的口感也会受一定影响。

### 牛奶多喝会长胖

真相：许多人都有这种担心。牛奶在天然食品中营养最为全面，但这并不等于喝牛奶一定会长胖。牛奶含水量86%左右，一袋250克的全脂牛奶仅含热量150千卡，相当于小半碗米饭或一罐可乐。然而，吃一包100克的饼干，就会摄入热量450千卡以上。

牛奶容易使人感到已吃饱，在餐前喝一杯牛奶，可以有效地缓解饥饿，降低食欲，最后摄入的总热量并不比不喝牛奶时更高。如果用两杯牛奶代替晚餐，甚至还有减肥的作用。需要注意的是，如果睡觉前要喝牛奶，那还是应该相应减少晚餐的食量，避免摄入过多热量。

据新华社电