

威胁健康的“第四高”来了 我国有1.77亿人中招 并呈年轻化趋势 尿酸高是吃出来的？ 不全是

对于“三高”(高血压、高血糖、高血脂)的危害,相信大家已经很熟悉了,如果控制不好,容易引发冠心病、心肌梗死、脑梗死等心脑血管疾病。但是,近年来,随着生活水平的提高和饮食结构的改变,另一种威胁健康的危险因素“第四高”——高尿酸异军突起,并呈年轻化趋势。

据了解,我国高尿酸血症患者约有1.77亿人,已经超过了高血糖1.14亿人,紧追高血压2亿人、高血脂3亿人。

因此,降低尿酸值已迫在眉睫。那么高尿酸是如何导致的?有哪些危害?该如何预防?

什么是尿酸?

尿酸是人体代谢嘌呤的产物,它具有抗氧化的作用,但当血液中的尿酸过多(血尿酸超过 $420\mu\text{mol/L}$ 就算是高尿酸血症),达到饱和状态,就会产生结晶。这些结晶容易沉积在脚踝、脚趾等关节部位(容易沉积在足部的末端关节是因为血液循环动力较弱,就像泥沙,在水流缓慢的地方容易淤积),诱发局部炎症,表现出肿痛。这种由于尿酸盐结晶沉积而带来的症状,称为痛风。

高尿酸血症和痛风其实是同一疾病的不同状态。一部分高尿酸血症患者可终身不出现关节炎等明显症状,称无症状高尿酸血症。大约三分之一的高尿酸血症患者会发展为痛风。高尿酸血症和痛风是遗传及环境因素共同作用的复杂疾病,是一种多基因相关的疾病,具有一定的家族聚集患病现象。血尿酸水平遗传可能性为27%至41%。痛风遗传可能性为30%。20%的痛风患者存在家族史。

高尿酸血症 因饮食习惯不好导致?

一般来说,人体血液中的尿酸约20%是来源于外源性嘌呤食物的摄入,其余将近80%的血尿酸,是来自于人体自身代谢所产生的。从食物中摄取的外源性嘌呤极少被机体用来参与人体的核酸合成,大部分都被分解转化

为尿酸,因此,短时间大量的高嘌呤饮食的摄入,是可以增加血尿酸水平的,对于高尿酸血症的朋友来说,是非常容易诱发痛风发作和加重的原因,但不是主要因素。

一般人正常吃饭的话,每日可摄入的嘌呤为600至1000mg,如果严格控制高嘌呤食物的摄入,也仅能降低血尿酸值60至 $120\mu\text{mol/L}$ 。因此,仅仅通过单纯的饮食控制,就想让血尿酸水平下降到正常,这种做法是片面的,不是长久之计。

高尿酸会引起哪些疾病?

高尿酸和痛风、肾结石、慢性肾病有明确的因果关系,尿酸盐沉积在肾脏可能导致慢性肾病,而肾病反过来又可影响尿酸排泄,加重高尿酸。同时,尿酸水平升高也是心脑血管疾病、糖尿病等的独立危险因素。一旦尿酸盐沉积在关节,可导致痛风性关节炎。急性发作时,可出现红肿热痛,要是长时间不控制,就可能形成痛风石,导致关节变形。很多人一旦痛风发作,只能吃消炎止痛药,这又会引起药物性肾脏损害,对肾脏来说真是“雪上加霜”。

高尿酸和肥胖、高血压、高血脂、高血糖亲如兄弟,当其中一个找上门,其他“兄弟”很可能随后报到,导致冠心病、卒中等心脑血管疾病发生。

如何预防高尿酸?

1.建立合理、营养均衡的饮食计划

养成健康生活方式,避免高嘌呤食物(海鲜、动物内脏、浓肉汁汤等)的大量摄入,每日嘌呤摄入量 $<150\text{mg}$;蛋白质来源首选含嘌呤低的食物,如牛奶、鸡蛋等;禁饮酒(酒精代谢可使血液里的尿酸浓度升高,尿酸可抑制肾小管分泌尿酸,使肾排泄尿酸的能力降低);少吃甜食及含有果糖的饮料、多喝水(2000ml以上);另外不同的食物制作和烹饪方式(水煮或焯,可降低食物的嘌呤值)也会影响食物中的嘌呤水平。

2.适量运动,控制体重

多运动(但避免剧烈运动),以微微出汗为准,选择合适的运动方式,如游泳、简易瑜伽、骑车等,促进新陈代谢率,提高精神愉悦度。

3.坚持科学用药

降尿酸需要长期、系统治疗,是一个循序渐进的过程,在医生的规范指导下,量身定制“个体化”降尿酸方案。

4.慎用药物

慎用可能影响尿酸排泄的药物或可以使尿酸升高的药物:如阿司匹林、氢氯噻嗪、抗结核药等。

5.重视常规体检

这对于无症状高尿酸血症患者更加重要,普通的常规抽血即可反映血尿酸值是否超标,及早发现,及早治疗,做到防患于未然。

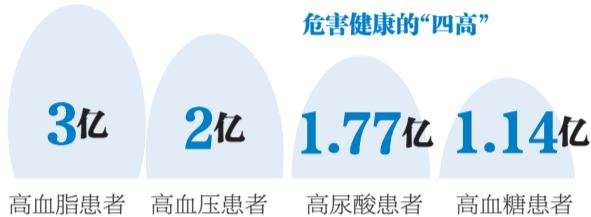
据《济南时报》、《健康报》、“科普中国”公众号

还吃?!



高尿酸到底有多可怕

危害健康的“四高”



高尿酸诊断标准



在正常嘌呤饮食状态下,非同日两次空腹尿酸水平,男性高于 $420\mu\text{mol/L}$

女性高于 $360\mu\text{mol/L}$



尿酸与痛风

是同一疾病的不同状态
约三分之一的高尿酸血症患者会发展为痛风
血尿酸水平越高,持续时间越长,发展为痛风的可能性就越大。

这些人容易中招

- 1.有痛风家族史的人群
- 2.肥胖人群
- 3.长期高嘌呤饮食的人(摄入过多的动物内脏、海鲜等)
- 4.爱饮酒、喜甜食的人
- 5.长期服药人群
- 6.血液病、恶性肿瘤等患者

如何预防高尿酸,正确吃喝很重要

如何科学“饮”?

无肾脏病、心力衰竭等禁忌的情况下,建议每天饮水2000至3000毫升;饮用水选择弱碱性小分子水;柠檬水有助于降尿酸;

避免饮用含果糖饮料、果汁和浓汤,严格控制酒,尤其是啤酒和烈性酒;

多喝咖啡可促进尿酸水平下降。

如何科学“吃”?

这些食物
少吃或不吃

- 海鲜
- 红肉
- 动物内脏
- 腊制、腌制或熏制肉类
- 甜食
- 过甜的水果等

这些食物
可以多吃

- 乳制品
- 蛋
- 绝大多数瓜类、块茎、块根类
- 及大多数叶菜类蔬菜



手指震颤、指甲凹凸不平……

出现这些症状可能是心脏在求救

近年来,心脏病的发病率越来越高,很多人患上心脏病却毫不知情,等到病情恶化的时候却延误了最佳治疗时期。中山大学孙逸仙纪念医院心血管外科主任郑俊猛教授提醒,其实手指上的某些症状是心脏病的一种警示,如果发现手指和正常人不一样,这时候就需要提高警惕了。

手指震颤

心脏是人类的命脉,如果心脏比较脆弱的话,平时就会经常出现手指颤抖、不听指挥的情况,特别是在手握东西的时候根本拿不稳。有些心脏病情况非常严重的人,平时手指几乎没有停止过颤动。

指甲异常

还有一些人的手指和其他人手指会有明显的不同,一般来说,正常的指甲是圆润饱满的,而患有心脏病的患者指甲是凹凸不平的。正常人手指的月牙情况是保持不变的,月牙可以看出一个人的身体健康状况,但并非说月牙要越多越好,而是如果月牙在一段时间内发生了数量或形状的改变,则说明本身就有一定的疾病。

杵状指

杵状指是指手指或脚趾末端增生、肥厚、增宽、增厚,远端指节从根部到末端拱形隆起呈杵状膨大的一种畸形表现。该症状一般呈双手双脚对称性发作。指甲从

指端伸出时所呈的角称为甲上角,正常人甲上角 $\leq 160^\circ$,杵状指时此角 $\geq 180^\circ$,且末端指节软组织呈球状,形如鼓槌。杵状指有一种较简单的自测方法——Schamroth征象检查法,把自己的双手同一手指(通常为中指)末节指甲甲面及末节指关节背面贴在一起。正常情况下两指甲根部形成一菱形窗口,而如果此缝隙变小、消失,那么就是杵状指。

“一旦发现手指异常后,务必要尽早到医院就医,以免延误治疗时机。”郑俊猛教授介绍道,医生会为患者进一步检查,以明确病因对症治疗。

据《信息时报》