

我国痛风患病率增长且呈年轻化趋势 防止“高尿酸” 才能不跟“风”

每年的4月20日是“世界痛风日”，今年的主题是“精准防控 畅享生活”。我国高尿酸血症患病率逐年增高，并呈年轻化趋势，已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。淄博市第四人民医院党委委员、副院长王磊表示，虽然高尿酸血症不等于痛风，但痛风的发生与高尿酸血症直接相关。

高尿酸易引发痛风

正常膳食状态下，非同日两次血尿酸值超过了420微摩尔/升，即可确诊为高尿酸血症。临床上根据高尿酸血症血尿酸水平和痛风的严重程度，将其分为四期，无症状高尿酸血症期、急性痛风性关节炎期、痛风间歇期、慢性痛风性关节炎期。

痛风是一种单钠尿酸盐沉积导致的晶体相关性关节病，血液中的尿酸含量偏高容易导致尿酸结晶沉积在关节腔内，可诱发痛风性关节炎。痛风的发病与嘌呤代谢紊乱(或)尿酸

排泄减少所致的高尿酸血症直接相关，所以尿酸盐结晶是痛风发作的罪魁祸首。如果尿酸控制不好，痛风反复发作，大量尿酸结晶沉积在皮下、关节腔内，会形成痛风石，造成关节畸形。同时，尿酸盐结晶沉积，会导致肾功能的损害。此外，高尿酸也是高血压、心脑血管疾病、糖尿病的危险因素，当血尿酸每增加60微摩尔/升，高血压发病风险将相对增加1.4倍，新发糖尿病风险增加17%，而冠心病死亡风险增加12%。因此，当患高尿酸血症时，不仅应警惕痛风的发作，还要预防增加心脑血管疾病及糖尿病的风险。

临床上，只有尿酸结晶沉积在关节引起红肿热痛，才可以表明是痛风形成，且尿酸值在人体没有上限，只要是高于正常值的范围，一旦痛风发生，就很容易反复。

根据2019年中国高尿酸血症与痛风诊疗指南，高尿酸血症的总体患病率为13.3%，患病人数已经超过1.8亿。尤

其是沿海地区患病率更高，男性高尿酸血症的患病率是26.6%，女性是10.5%。根据中国疾病预防控制中心的报告，全国痛风患者累计已经超过8000万，而且每年正以9.7%的增长率迅速增加。预计到2030年，国内高尿酸血症和痛风患病人数将达到2.4亿人。

95%的患者在初期(高尿酸血症期)并不知道自己患上痛风，由于初期大部分患者除了血尿酸水平超出标准值，并无明显关节症状，很容易被忽视，而伴随着尿酸的持续升高，发展为痛风。因此，高尿酸往往被称为“隐形的杀手”。

痛风发作时不要盲目用药

痛风发作时，首要目标就是止痛。目前临床推荐痛风发作时的止痛药有三类，也建议在医生的指导下使用。

1.解热镇痛药：就是我们常说的止痛药，学名非甾体抗炎药，建议首选。



2.秋水仙碱：越早用药，疗效越好，超过36小时后使用，疗效明显降低。

3.糖皮质激素：不推荐首选使用，只有当上述两类药无效或者肾功能不好、不能使用上述药物时可选择使用。

其次，很多人会问：痛风发作要用降尿酸药吗？请根据具体情况，看要不要使用降尿酸药。因为血尿酸下降过快也会诱发病痛，一些人原本没有痛风，却在服用降尿酸药后引起痛风发作。

一般认为，如果痛风发作前一直规律服用降尿酸药，那就继续服用；如果发作前没有服用降尿酸药，那就最好不要服用，但可以用止痛药，等痛风缓解两周后，开始服用降尿酸药，而且最好是从小剂量开始

服用。

临床上，一些患者经降尿酸药物治疗后，尿酸会短期控制在正常范围内。这时，不少患者认为痛风已好转，常常自行停药，结果造成尿酸“降而复升”，使病情反复。对此，医生提醒，当患上痛风后，即使尿酸水平在服药后控制下来，也不要自行停药，应在专业医生指导下，合理使用和调整降尿酸药物，并长期监测尿酸水平。将尿酸控制在达标范围，是避免或者减少痛风发作的根本措施。一次痛风发作，应将尿酸控制在360微摩尔/升以下；频繁痛风发作(每年发作超过2次)，应将尿酸进一步控制在300微摩尔/升以下。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪 通讯员 王磊

高嘌呤饮食、饮酒、喝水少……

年纪轻轻就痛风？警惕不良生活习惯“埋雷”

国家风湿病数据中心(CRDC)网络注册及随访研究的阶段数据显示，越来越多的年轻人饱受痛风的困扰。

年轻人发生痛风，除了遗传因素，还和饮食习惯及生活方式有着密切的联系。现在，人们的生活水平提高了，饮食结构与生活方式都跟以前大不

相同，可能面临更多的风险因素。

1.高嘌呤饮食：在年轻人的饮食中，海鲜、肉食的比例越来越高，而新鲜蔬菜的比例逐渐下降。

2.饮酒：生活压力大，社交交往多，应酬推不掉，饮酒变得普遍。

3.肥胖：我国青少年的肥胖比例越来越高。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示，我国6—17岁、6岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%。

4.喝水少：很多人等到口渴了才想起喝水，每天饮水量不足，导致尿酸排泄减少。不

少青少年日常水的摄入以饮料为主，这是非常不健康的饮食习惯。对痛风、糖尿病患者而言，饮料危害甚至超过酒精。

5.熬夜：熬夜会导致机体的免疫力下降，内分泌紊乱，新陈代谢失调，免疫因子的生成减少。长期熬夜，人体长期处于疲劳、精神不振、易感冒、易

过敏的状态，血尿酸也会升高。

6.不健康的锻炼方式：规律锻炼可以降低尿酸，但很多年轻人要么不锻炼，要么偶尔来一次大量运动，既容易损伤关节，又会引起肌肉损伤、组织分解，导致血尿酸升高，升高的尿酸沉积在损伤的关节，容易导致痛风。 据央视新闻

刷牙，你真的会吗？

选择合适的牙刷、牙膏 注意刷牙方法和时间

刷牙是每天要做的事情，你是如何做的呢？是“直来直往”的刷，还是“上下式竖刷”呢？淄博市口腔医院口腔颌面外科医护团队介绍，横着刷牙和竖着刷牙都不正确，容易导致牙颈部楔状缺损和牙龈炎症，长期错误刷牙会引发龋齿和牙周炎。

采用巴氏刷牙法刷牙

现在提倡采用正确的巴氏刷牙法进行刷牙。首先刷牙齿外表面，牙刷要拿好，牙齿和牙刷之间应该呈45度角，轻轻地放置在牙龈和牙齿之间，然后旋转着刷牙，所有牙齿都必须刷到，刷的时候力度要轻柔。然后刷牙齿的咬合面，牙齿咬合面的刷牙法比较简单，只要按

平时习惯的拉锯式刷牙就行，刷的时候牙刷和牙齿之间呈90度角就可以。再刷牙齿内侧面，将牙刷竖起来，用牙刷前面的刷毛轻刷，上面的牙齿由上往下刷，下面的牙齿由下往上刷。最后刷一下舌头的表面，很多人都会忽略了舌头的清洁，其实，在刷完牙后再轻轻地刷舌头，可以有效清除食物残渣，并使细菌减少，对于预防口臭很有帮助。

将口腔分为上下左右四个大区，每个大区又可分为唇颊面、舌腭面、合面三个小区，按照一定次序系统刷牙，以免遗漏，每个小区必须重复刷牙。

牙刷刷毛要软硬适中

牙刷可以根据个人实际选

择手动或电动牙刷。牙刷的刷头需要综合考虑，包括口腔的大小、张口度的大小以及个人的习惯等等，尽量选择小巧的刷头，这样能深入口腔，灵活清洁后部的牙齿。

尼龙丝的刷毛是比较好的，弹性比较好还有按摩作用，耐磨也不吸水，刷毛的硬度通常在外包装上有标识，有软毛、中毛、硬毛，其中硬毛对牙齿的清洁效果是非常好的，但对牙齿的磨损比较大，容易造成牙龈的退缩，软毛能进入牙龈以下及邻面间隙可以去除菌斑，但是对于较厚的牙菌斑清洁力度不够，所以选择软硬适中的刷毛比较好。

每次刷牙后，用清水冲洗牙刷，并甩干刷毛上的水分，将牙刷头向上放入漱口杯中或

悬挂于通风之处干燥。牙刷应每人一把，且要2至3个月更换一把新牙刷。

牙膏不能治疗牙病

大多数牙膏的主要成分都是一样的，在选择牙膏的时候并不是越贵的越好，我们可以根据自身的情况选择适合自己的牙膏。如果牙齿敏感，可以选择抗过敏牙膏，这样可以缓解牙齿不舒服；需要预防蛀牙的话，可以选择含氟的牙膏；如果经常性牙龈出血、肿痛，可以选择消炎类的牙膏。有针对性的选择牙膏可以有效预防牙齿疾病，但牙膏不能治疗牙齿疾病。

成人每次刷牙用的牙膏剂量为1克(长约1厘米)。儿童

在3岁之前不建议使用含氟牙膏，以免误吞。6岁以下儿童使用含氟牙膏刷牙时，每次使用剂量为0.5克(长约0.5厘米)

每天至少刷牙2次

每天至少刷牙2次，每个牙面刷5至10次，每次刷牙时间不少于3分钟。正确的刷牙方法对于控制牙菌斑、保持口腔卫生非常重要。在每天的早餐后、睡觉前刷牙，如果有条件的话，在每次进餐以后加上睡觉前都认真刷牙，这样才能将牙颈部附着的食物残渣、软垢、牙菌斑都刷掉，然后再认真漱口，可以进一步去除口腔内的游离细菌，保持口腔卫生。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪 通讯员 石尧