



警惕“第四高” 远离痛风病

提起“三高”，大家都知道是高血压、高血糖、高血脂，对其危害性也知之甚晓，然而对于“第四高”——高尿酸血症，很多人却并未认识到其危害。高尿酸最直接的伤害就是痛风，在临床上，很多患者往往等到四肢关节长了痛风石，甚至并发了肾衰竭才前去就诊。

每年的4月20日是“全民关注痛风日”，新华区人民医院风湿免疫科主任马永池表示，这是因为尿酸的正常值是420umol/L，高于420umol/L就被称之为高尿酸血症，因此防治痛风要记住“420”。高尿酸血症不仅可以引起痛风，还会带来肾损害、心血管疾病、糖尿病等众多危害，要特别引起重视。

不痛不理后果很严重

马永池介绍说，痛风是嘌呤代谢紊乱所引起的一种晶体性关节炎，以高尿酸血症为基础。尿酸是嘌呤在人体的代谢产物，高尿酸对人体多个组织器官都具有危害作用。过高的尿酸沉积在骨骼、关节处，会引起痛风；沉积在肾脏会引起肾病、诱发肾脏功能衰竭；高尿酸还是多种代谢相关疾病（如肥胖、糖尿病、高血脂等）和心血管

管疾病的危险因素。痛风的治疗不仅仅是急性期的抗炎镇痛治疗，更重要的是要把尿酸控制在目标值，以避免其损伤关节及内脏。

“对于痛风的急性发作，大多数情况使用抗炎镇痛药很快就能缓解。然而不痛，并不意味着病好了。”马永池说，不及时、不规范的治疗会使痛风再次发作。痛风属于慢性代谢性

疾病，不痛的时候更需要治疗。他在门诊中发现有不少这样的患者，痛的时候积极治疗，一不痛就不管了，不重视血尿酸的控制。长此以往，不但痛风发作会越来越频繁，还会引起严重的后果。

因此，痛风的治疗重点不是在止痛阶段，而在于不痛阶段对尿酸的控制，这往往是病人常常忽略的。控制血尿酸的

药物副作用并不大，在医生指导下规范地长期用药，不会产生危害。

查出血尿酸升高了，一定会得痛风吗？马永池说，血尿酸升高是身体的代谢出了问题，并不是说血尿酸超出正常值就一定得痛风。不同人对尿酸的耐受能力不同，同样的高尿酸水平，有人表现为痛风发作，有人却可能无症状。

远离痛风要“管住嘴”

痛风是源于体内尿酸升高，形成结晶，从而引起关节疼痛。马永池说，高尿酸血症有一定的遗传因素，家族中如果有同样的病例要格外当心。另外，尿酸升高与高嘌呤食物的摄入有直接关系，红肉、海鲜、酒精、果糖等都会增加痛风发生的风险。

常见的高嘌呤食物包括啤

酒、海鲜、动物内脏等。果糖类饮料是新近发现的致痛风因素，如痛风发病与橙汁摄入过多有关。榨成一杯果汁需要两三个橙子，喝两杯鲜榨果汁相当于摄入五六个橙子所含的果糖量。有研究显示，每天饮用1份、2份橙汁的女性痛风发病风险分别增加41%和142%。因此，水果

尽量直接吃，不要榨汁。有甜味的饮料包括各种汽水、果汁等，都含有过多的果糖，不宜多饮。另外，高血脂不但可引起心脑血管疾病，同样也可引起代谢障碍，影响尿酸排泄而患痛风，建议痛风患者低脂饮食。

马永池提醒，高尿酸血症引起痛风发作和关节损害只是其

一个显性表现而已，它对身体各个器官的隐性损伤不容忽视。不论是否有急性慢性关节损害，都应该对其进行及时有效的干预。因此，当血尿酸超过420umol/L时就应该去看医生了，以便及早进行干预，避免出现严重后果。

（魏应钦）

女性多散步 心衰风险低

本报讯 散步是简单易行的运动方式。根据美国一项新研究，中年妇女每周散步两次，心衰风险就会下降两成。

该研究由美国布朗大学心脏病学专家组织开展。对89万名50岁以上妇女长达10年的跟踪研究发现，散步能起到显著的护心作用，其降低心衰风险的益处与体重和其他运动习惯无关。具体来说，每周散步一次的妇女，即使时间较短，心衰风险也能下降5%。随着散步次数增多，患病概率会进一步降低——每周散步两次，风险降20%；如果每天散步，心衰风险则可下降35%。此外研究人员还发现，如果每次散步的时长超过40分钟，妇女患心衰的风险还可再降25%；步速快慢也会带来不同，健步走比普通散步心衰风险少38%。

当心脏停止向全身正常泵血时，就会发生心衰。病情严重的患者无法爬上楼梯台阶，觉得难以喘息，连睡觉时也会出现呼吸困难。1/3的心衰病人在患病一年内会死去，该病的存活率甚至低于一些癌症。因此，心衰是危及生命的严重疾病，散步可降低心衰风险这一新发现对我们来说颇具意义。该研究作者索姆韦尔·莱斯拉说：“我们已知健身可防心衰，但有些人觉得散步不起什么作用。此次研究分析显示，日常多散步就能减小患病的概率。”

（李悦康）

导读

平顶山市
眼科联盟成立
33家医疗机构
成为首批成员单位

【AII·6】

万人相亲大会
报名进入高峰
五一假期报名不停歇

【AII·7】



鹰城微健康