

4月20日是世界痛风日

警惕“三高”之后的“第四高”

□记者 娄刚 王春霞

本报讯 每年的4月20日是世界痛风日，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。专家提醒，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、糖尿病等诸多危害，不可忽视。

高尿酸血症成为“第四高”

众所周知，高血压、高血糖、高血脂这“三高”对健康危害很大，然而对于“第四高”——高尿酸血症，很多人却并未认识到其危害。高尿酸血症最直接的伤害就是痛风，在临床上，很多患者却往往等到四肢关节长满痛风石，甚至并发了肾衰竭才去就诊。

新华区人民医院风湿免疫科主任马永池表示，痛风是因为机体代谢紊乱，使一种叫“嘌呤”的代谢产物大量产生。嘌呤可以转变成尿酸，从小便中排出，但是当尿酸升高的幅度超过机体排泄的能力时，就会产生高尿酸血症。长期的高尿酸血症主要会造成关节和肾脏的损害，在关节、肾脏、输尿管、皮肤

等部位产生痛风结石。高尿酸血症对机体的损伤是一个十分漫长的过程，很多人只是检查中发现血尿酸增高，但是并未感到任何的不舒服。随着患者身体里的尿酸盐积聚越来越多，再加上饮食上的不注意，就会表现出关节肿痛。因此，如果痛风患者只在关节疼痛时止痛，而没有从根本人将多年积聚下来的尿酸彻底排出，必然会导致痛风反复发作。他最近接诊了两个尿酸高、肌酐高的患者，经过一个多月的降尿酸治疗，肌酐尿酸均降到正常范围，病人如释重负。

马永池说，5%-12%的高尿酸血症患者最终会发展成为痛风，若不及时治疗，其中1/3的患者可累及肾脏，出现肾脏病变，早期积极降尿酸治疗，可起到事半功倍的效果。高尿酸血症和痛风近年来在世界范围内都处于一个上升的趋势。近年来我国高尿酸血症的患病率增加了近20倍。目前高尿酸血症已成为继高血压、高血脂、高血糖之后的“第四高”。

高尿酸血症是多种疾病之源

市第一人民医院肾病风湿免疫科

主任张献朝说，很多人对高尿酸血症不够重视，认为只要不发作不疼就没事，殊不知它除了能引起痛风之外，对人体心、脑、肾等各器官的危害也很大，长期尿酸高可引发心脑血管疾病、肾结石、肾病等多种疾病。临床研究已经证实，高尿酸是糖尿病、高血压、高血脂症、动脉粥样硬化、心脑血管卒中、肾病综合征等发病的独立风险因素。高危人群要定期检查血尿酸水平，尽早发现高尿酸血症，进行早期诊断、干预和治疗。

市中医医院周围血管病科主任马立人表示，高尿酸血症是多种疾病之源，除引起痛风性关节炎导致关节畸形外，还可导致高尿酸性肾病引起尿毒症，导致胰岛被破坏引起糖尿病，导致动脉粥样硬化引起冠心病、脑血管病等疾病，预防和治理高尿酸血症，则是治疗这些并发症的关键所在。

针对中原地区特别是平顶山的生活习惯，马立人提醒，身体偏胖者、应酬多者、糖尿病患者、肾脏病患者要多加注意，应当一年至少查两次尿酸。另外，高尿酸血症患者要多喝碱性水，多运动多排泄，在出汗之后迅速补充水分，注意控制体重。

导读

武汉的日日夜夜令他们终生难忘

[B3]

外地患者开药无须奔波 总医院推出“中药送到家”便民服务

[B4]

嗓音疾病多与用嗓习惯有关

[B5]

胃下垂危害多多 饮食规范要注意

[B6]

别让紧张情绪引发颈椎病

[B7]



健康视界



平顶山金融圈

