

痛风“绊倒” 很多青壮年

有人用“痛不欲生，来去如风”概括痛风的症状特点，可谓贴切。作为一种代谢性关节炎，痛风的发病基础是高尿酸血症。近日，《科学报告》杂志刊载的由成都第二人民医院进行的大规模流行病学调查显示，高尿酸血症已成为我国西南地区35岁-79岁城市成年人的主要健康问题。不过，武汉市第一医院内分泌科主任、主任医师高明松，四川省人民医院风湿免疫科副主任医师陈栖均表示，不仅西南地区，全国范围内，因高尿酸血症导致的痛风都值得警惕。

高尿酸血症是引起痛风的原因之一

该研究在成都和重庆采样，纳入了1万余名参与者的数据，结果发现，35岁-79岁成年人的高尿酸血症标准化患病率为13.5%，与女性相比，男性患病率更高，达17.3%。然而，随着年龄增长，女性患病率会出现较明显增加，男性受到的年龄影响则较小。研究显示，与35岁-44岁相比，55岁-64岁男性患高尿酸血症的风险更低，并推测这可能与中国男性在退休阶段对健康的关注更多有关。

高明松在接受《生命时报》记者采访时说，目前痛风的病因和发病机制尚不十分清楚，但比较确认的是，高尿酸血症是引起痛风的原因之一。尿酸是嘌呤的代谢产物，在人体内没有什么生理作用，正常情况下，体内产生的尿酸2/3由肾脏排出，1/3从肠道排出。正常人血液中所含的尿酸，男性应低于420微摩尔/升，女性应低于357微摩尔/升。当人体出

现代代谢紊乱，导致尿酸的合成增加或排出减少，就会引起高尿酸血症，进而引发痛风。

风险因素男女不同

痛风是一种古老的疾病。早在公元前5世纪，古希腊“医学之父”希波克拉底分析痛风发生的人群后，认为痛风与放纵饮食有关，富人和穷人都会得此病，若妇女未闭经，通常不会患痛风。迄今为止，这些观点仍被认为是部分正确的。比如，此次研究再次确认，男女性在高尿酸血症的患病风险因素上略有不同。

研究人员对男女性相关危险因素分析后发现，男性的相关危险因素主要包括高血压、高血脂症、超重或肥胖以及中心型肥胖；女性相关危险因素则不仅包括上述4个，还有高龄、当前吸烟和糖尿病。

高明松解释说，年龄对男女性痛风患病风险的影响，首先源于雌雄激素水平变化。由于雌激素有助于促进肾脏排泄尿酸，降低血尿酸水平，故绝经前女性在对高尿酸血症方面有着先天优势；绝经后，女性体内雌激素（雌二醇）水平下降，保护作用就会越来越小。对男性来说，雄激素能抑制尿酸排泄，但随着年龄增长，雄激素水平下降，对尿酸排泄的抑制作用减弱，嘌呤代谢同时受到影响，从而使痛风患病的相对人数随年龄减少。

四招预防痛风发作

如今，痛风在我国已成为继糖尿病

后又一常见代谢性疾病，复发率很高。据统计，痛风首次发作后，50%以上的患者可在一年内复发，长期无复发者只占7%。痛风发作时，患者会出现突然性的关节严重疼痛，并伴随红肿和活动受限，可持续几天或几周不等，尤以晚上突发居多。“最常发病的关节是大脚趾，因此患者常常是‘跳着脚’来看病的。”高明松说，“疼痛还常见于手部关节、膝盖、肘部等。如病情长期得不到控制，痛风可导致肾结石及肾脏损害。”

陈栖说，防痛风不能急，既需药物，也要从生活方式上进行控制。

调整饮食。少吃高嘌呤食物，如动物心、肝、肾、肠、脑等内脏，沙丁鱼、带鱼、鲱鱼、鲭鱼、基围虾、扇贝、牡蛎等海鲜以及浓肉汁等。此外，痛风患者吃肉时最好搭配新鲜蔬菜，可加速尿酸盐溶解。要注意的是，有些蔬菜并不属于低嘌呤食物，比如芦笋、紫菜、豌豆苗等。

多喝水。充足的饮水可以增加尿酸排出，建议每天至少饮水2000毫升，但肾功能不全或心肺功能异常者要根据病情限制水的摄入量。

保持健康体重，但不建议女性盲目减肥。盲目减肥可能导致女性雌激素分泌出现紊乱，若蛋白质、维生素和微量元素摄入量明显下降，也不利于正常身体机能的维持。

健身达人要控制运动量。活动量过多、强度过大可能导致体内产生更多嘌呤，建议运动达人控制好锻炼强度，有痛风家族病史者尤应注意。（董长喜）

导读

32岁男子
突发脑出血
总医院介入手术
成功救治

[B2]

市二院正式通过
“中国房颤中心”
认证

[B3]

中年得糖尿病
老了易脑梗？
预防要做到这几点

[B5]

靠吃红枣补血
不靠谱

[B6]

年轻人记忆差
多是压力大

[B8]



健康视界



平顶山金融圈

