

高尿酸血症悄然成为健康“杀手”

春节临近,勿过多进食高蛋白食物,积极参加体育锻炼

□本报记者 毛锦怡

说起“三高”,大家并不陌生,但随着人们生活、饮食方式的改变,一种与高血压、糖尿病等相关的高尿酸血症,也悄然成为威胁人们健康的“杀手”,成为名副其实的“第四高”。省中医院肾内科副主任医师、教授范军芬1月26日在“仁和养生保健大讲堂”上提醒,吸烟、酗酒、户外运动量少及工作压力大等人群,应常关注尿酸,一旦被确诊为高尿酸血症,就需要像控制血压、血糖一样进行长期管理。春节临近,大家都应该管住自己的嘴,饮酒勿贪杯,勿过多进食肉类、海鲜等高蛋白食物,尤其是本来就尿酸高的人群,更要慎之又慎,别让尿酸打扰自己的过年情趣。

何谓高尿酸血症

“尿酸是人体内嘌呤代谢的最终产物。大部分嘌呤都在肝脏中代谢变成尿酸,产生的尿酸存在于血液和各组织液里,主要经过肾脏和肠道排除,人体内每天产生和排出的尿酸,是个相对恒定的值。当尿酸生成增多或排出减少时,均可引起血中尿酸浓度增高。”范军芬介绍说,正常血尿酸浓度,男性为150—350umol/L,女性为100—300umol/L,如果男性超过420umol/L,女性超过360umol/L,在临床上就会被诊断为“高尿酸血症”,体现在体检报告上就是“尿酸偏高”。

“生活水平提高,饮食越来越好,是造成高尿酸血症越来越多的原因之一。”范军芬提醒说,“尤其是像经常吃烧烤、喝啤酒、吃海鲜的人,发病率更高。当然,饮食习惯只是因素之一。”

年轻化趋势明显

据介绍,高尿酸血症分为原发性和继发性两类。原发性高尿酸血基本上属于遗传性,40%~80%有遗传性家族史。这

类人员的血尿酸增多主要是血尿酸合成增加,排泄减少,常与肥胖、高血压病、高血脂、冠心病、糖尿病等关系密切。继发性高尿酸血主要因肾脏病或脱水造成排泄减少,如患血液病时可因细胞增多或化疗、溶血等细胞破坏过多而引起尿酸生成过多;大量进食含高嘌呤的饮食也会引起尿酸生成过多。

此外,高尿酸血症还与性别和年龄相关,发病高峰年龄为40—50岁,但近年来年轻化趋势明显。男女比例约为20:1,这是因为女性在绝经期前有雌激素的保护,可以促进尿酸排泄,因此痛风患病率明显低于男性。但女性在绝经期后,患病率会明显升高。

积极治疗忌中断

高尿酸血症没有症状,大多数人即使知道尿酸高也不会积极治疗。如果拖延不治疗的话,尿酸蓄积就会呈结晶化,在身体的许多器官组织中沉积。在关节沉积的话,会出现急性关节炎,慢性关节炎等,也就是人们常说的痛风;在肾脏沉积,会引起肾功能不全;在尿路沉积会引起尿路结石。高尿酸血症与心肌梗死、脑血管疾病



也存在相关性。

当然,一般无症状高尿酸血症无需药物治疗,只需调整饮食,避免肥胖、过劳、酗酒、精神刺激等就可以。为此,经常喝酒的人、工作忙碌压力大的人以及肾脏功能退化的人,这类人群最好定期检测自己的尿酸水平。

如果发现自己尿酸超标或者接近临界值,生活中就要尤加注意。范军芬提供了几个“小妙招”:

每天至少喝水2000毫升,以增加尿量,尽可能把过多的尿酸排出去。碳水化合物可以促进尿酸排出,每餐应以馒头、面条、玉米为主。适量进食中嘌呤食物,如牛

肉、菠菜、豌豆、蘑菇等。对于肉类食物可先煮汤弃汤后再烹食,这样可以减少嘌呤含量。

最关键的是少吃嘌呤高的食物,比如动物内脏、海鲜等。同时要积极参加体育锻炼,运动时不可过量,禁止剧烈运动如踢足球、快跑、滑冰、游泳、登山等,保持理想体重。

当然一旦被确诊为高尿酸血症,就需要像控制血压、血糖一样进行长期管理。如果高尿酸血症患者并伴有痛风、高血压、糖尿病、高血脂、冠心病等疾病时,或者尿酸严重超标时,应该在医生的指导下进行一定的药物治疗。

寒潮过后要做好“三防”

前段时间,寒潮席卷了整个浙江省,这几日气温虽然有所回升,但是市民仍需注意,极低温天气之后,如果处理不当,也会诱发许多疾病。所以,极端低温雨雪天气后要注意三点防病知识。

防流感:避免去人群密集场所

低温会加重流感的发生率,省疾控中心专家提醒,大家应养成勤洗手、常通风的卫生习惯,尽量避免去人群密集的场所。对于老年人、儿童、严重慢性病患者、免疫力低下者等重点人群可以接种流感疫苗。一旦出现发热、咳嗽等症状,患者要及时就诊,并注意休息和营养,同时注

意采取措施如戴口罩,不要与其他人密切接触,避免传染。专家建议,在人群聚集场所打喷嚏或咳嗽时应用手绢或纸巾掩盖口鼻,不要随意丢弃吐痰或揩鼻涕使用过的手纸。

防骨折:来回摆臂走碎步

这几天,医院里的骨折患者不少。专家建议,冬天出门,手别揣兜里。戴上手套,来回摆臂,能对身体起到平衡作用。走路时身体略前倾,碎步走为最佳。另外,最好挑鞋底粗糙、有花纹的平底鞋出行。如果不慎摔倒,摔倒瞬间最好手肘先着地,不能让髌或脑部先着地,当然也尽

量不要用手腕去支撑地面,这种摔倒姿势,最容易造成手臂、手腕骨折。摔跤后如有不适,要尽早来医院看病,千万别硬撑,耽误病情。

防变质:检查食物和供水

这个时候也是肠道疾病高发的季节,疾控中心专家提醒,大家前段时间囤的菜要注意是否已经变质,如变质了就不要食用。另外,寒冷天气供水管道可能破裂而导致饮用水污染,若发现供水颜色异常或有异味时,应立即停止引用,并及时报告当地有关部门。

(蒋明)

高血压患者的每日健康攻略

据最新公布的省心血管病流行病学调查结果中显示,浙江人高血压患病率24.6%,几乎4人里就有1人是高血压患者。如何用最简单的形式能科学地安排高血压患者一天的生活,帮助他们平稳降压,有关专家制定了一份简易的健康方案。

上午:早晨醒来,不要急于起床,先在床上仰卧,活动一下四肢和头颈部,然后慢慢坐起,稍活动几次上肢,再下床活动,这样血压不会有大波动。漱口后喝一杯白开水,既有冲洗胃肠道的作用,又可稀

释血液,降低血液黏稠度,通畅血循环,促进代谢,降低血压。高血压者不宜做激烈运动,跑步、登山均不可取,宜散步、打太极拳,可增强血管的舒缩能力,缓解全身中小动脉的紧张,有利降压。切忌排便急躁、屏气用力,那样有诱发脑出血的危险。如有习惯性便秘,要多吃蔬菜、水果和纤维素多的食物。

中午:午饭要丰盛些,有荤有素,但不宜油腻,不可过饱。餐后稍活动,再小睡一会儿(半小时至1小时)。无条件睡时,可坐着闭目养神一会儿,这样有利于降

压。

晚上:晚餐宜吃易消化的食物,除干饭外,配一些汤类,不要担心夜间多尿而不敢喝水或喝粥。如果进水量不足,会使夜间血液黏稠,促使血栓形成。睡前看电视不要超过1—2小时,坐位要适宜舒服,勿太疲劳;下棋、打扑克、打麻将要限制时间,特别要控制情绪,不可过于较真、激动。切记不随意发脾气,要保持平和的心情。按时就寝,上床前用温水洗脚,然后按摩双足及双下肢,促进血液循环。

(吴茜茜)

健康百科

营养师推荐 三道清淡虾菜

吃虾时,宜与姜、醋等作料搭配食用,可以寒热中和,防止身体不适,醋也可杀除海虾中残留的细菌,食用起来更安全。但冬季吃虾,吃法最好讲究一些,其中清淡烹调的口味和营养更好。营养师推荐三道家常小菜:白灼基围虾、青韭炒河虾和大虾粥。

专家认为,以上几种吃法保留了虾的原味和鲜味,充分发挥了其中的呈味物质甘氨酸,味道甘甜,是比较推崇的健康吃法。其实,海虾除了水煮和白灼,还有碳烤、红烧、油焖、椒盐、油炸等做法。不过这些烹调方式口味较重,无形中增加了油、盐、糖、辣椒等的摄入,不建议经常食用。

(冬野)