

# 尿酸变化和痛风有何联系

预防为主

## 怎样促进脑健康

不少人认为,尿酸水平高就是痛风。其实,高尿酸血症不等于痛风。

高尿酸血症和痛风是同种疾病的不同阶段。高尿酸血症主要是指在正常饮食条件下,不在同一天测两次尿酸均大于420微摩尔/升。由于尿酸水平长期高于正常值,尿酸盐结晶沉积在人体的关节处,刺激关节形成无菌性关节炎,则为痛风。

痛风的主要表现是关节处有红、肿、热、痛症状。尿酸盐结晶不只在关节沉积,还会沉积在耳廓、皮下、肾脏、泌尿系统等处,引起“痛风石”、高尿酸血症肾病、尿酸性肾结石等问题。

尿酸水平高一定会引发痛风吗?未必。有些人长期尿酸水平高,但并没有痛风发作。而有

些人痛风发作时,尿酸水平仍然在正常范围内。

痛风发作是有诱因的。比如,高尿酸血症患者在酗酒或暴饮暴食后,或者在受凉后,就容易痛风发作。关节损伤或尿酸水平突然降低,也可能诱发痛风。从症状上看,痛风的关节疼痛常从大脚趾关节开始出现,以夜间疼痛多见,疼痛剧烈,难以忍受。

一般来说,高嘌呤动物性食品包括部分水产品(基围虾、扇贝、河蟹、黄花鱼、草鱼、沙丁鱼、凤尾鱼)及动物内脏。中高嘌呤动物性食品包括猪肉、牛肉、羊肉等红肉。中高嘌呤植物性食品包括海带、海苔、紫菜、蘑菇干(香菇干、榛蘑干、猴头菇干)、豆类(黄豆、绿豆、腐竹、豆腐干),以及部分新鲜蔬菜如

芹菜、菠菜、西蓝花等。

痛风患者要远离酒精。因为酒精既增加尿酸产生又减少尿酸排泄,进而能够明显升高尿酸水平,诱发痛风发作。其具体机制是酒精代谢会消耗三磷酸腺苷,产生单磷酸腺苷,而后者是尿酸生成的底物,会升高尿酸。同时,酒精可通过尿酸转运体交换尿酸,促进肾小管对尿酸的重吸收,减少尿酸排泄。酒精摄入越多,痛风发作风险越大。啤酒和烈酒均可增加痛风发作。

各种酒类其实都属于高嘌呤食物,尤其是啤酒。啤酒是一种发酵的饮品,其嘌呤含量非常高,即使是经低温蒸馏蒸发酒精后的啤酒,仍可升高血尿酸水平。白酒、红酒的嘌呤含量次之。总的来说,痛风患者应戒酒。

痛风急性发作期治疗的

要原则是快速控制关节炎症和疼痛。急性期应卧床休息,抬高患肢,最好在发作24小时内开始用药。因尿酸波动(尤其是超过100微摩尔/升的大幅度波动)可导致痛风急性发作,大多数痛风治疗指南均不建议在痛风急性发作期开始时使用降尿酸药物,应在抗炎、镇痛治疗两周后再酌情使用。

降尿酸治疗期间,因人体组织内尿酸结晶减少、血尿酸水平下降,容易导致关节内尿酸水平失衡,甚至出现痛风石溶解情况,使关节内炎症反应加剧,导致反复出现痛风急性发作症状。因此,在正规的降尿酸治疗期间,医生会进行痛风发作的预防性处置。

深圳大学附属华南医院主任医师 黄慈波

## 十种方法预防阿尔茨海默病

预防阿尔茨海默病的关键在于预防认知功能衰退,推荐以下十种方法。

1.坚持运动。规律而适当的体育运动可降低认知功能衰退的风险,推荐每周150分钟中等强度或75分钟高强度的有氧运动。

2.长期学习。在生命的任何阶段接受教育都有助于降低认知能力衰退和阿尔茨海默病的风险,不断学习,就是不断地给大脑一定的刺激,有助于预防痴呆。

3.远离吸烟。吸烟会增加认知功能衰退的风险。吸烟的时间越长,量越大,对记忆的影响就越明显。戒烟可以将这种风险降低到与未吸烟者相当的水平。

4.关注心脏。心血管疾病

和脑卒中的危险因素,如肥胖、高血压和糖尿病,同样会对认知功能产生负面影响。照顾好您的心脏,您的大脑也会随之健康。

5.保护头部。脑外伤会增加认知障碍和发生痴呆的风险。乘车时应系好安全带,进行可能有碰撞的户外运动时戴上头盔,防止摔倒造成脑损伤。

6.健康饮食。健康均衡的饮食有助于降低认知障碍风险,推荐每天进食低脂肪食物和足量的新鲜蔬菜水果。

7.睡眠充足。有研究显示,失眠是认知障碍的危险因素之一,应该避免睡眠障碍。

8.关注心理。重视抑郁、焦虑或其他心理健康问题的诊治,特别是老年期抑郁症,是痴呆的危险因素之一,需要

高度重视和治疗。

9.广泛社交。保持社交活动有助于脑健康,鼓励老年人参与健康且有意义的社交活动,做一个积极的社区活动参与者。

10.挑战自我。挑战和活跃自己的思维对认知功能是有好处的,如设计一套家具、完成一个拼图游戏、参加艺术活动、玩桥牌游戏等,这些促进思维能力的活动对预防认知功能衰退是有好处的。

此外,很多中老年朋友因为记忆力下降,希望通过服药来预防阿尔茨海默病,但是目前世界上还没有一种药物有研究证明可以预防阿尔茨海默病,建议按照上述方法长期坚持,有助于维持良好的认知能力,远离阿尔茨海默病。

广建/文

## 拒绝不良情绪 远离甲状腺癌

饮食、运动对预防甲状腺癌的帮助并不是特别大,情绪不好才是患上甲状腺癌的关键。如果一个人的情绪长期处于压抑状态或剧烈波动,生物钟明显打乱,对甲状腺的影响非常明显。而且坏情绪对机体

产生负性刺激,持续时间越长,越会使自主神经系统功能紊乱,进而细胞生长失控、突变,导致癌症发生。不良情绪易造成免疫力低下,加速癌变。对此,建议大家生活要规律,别太劳累,少生气。即使甲状腺没有

结节,每年做一次甲状腺彩超也是有效的防御方法。

此外,如果甲状腺已经有结节,是良性的,可半年或者大半年查一次。如果结节有一些癌的特征,就要3个月复查一次,以防止癌变。 刘跃武/文

## 注意四个姿势 防范腰间盘突出

日常生活中注意四个姿势,可以防范腰间盘突出。

睡觉姿势。良好的睡姿能缓解腰部疲劳。对于不习惯仰卧睡觉者,可以采取侧卧位,但俯卧位是极不科学的。

久坐姿势。长时间久坐者一定要每隔一段时间就起来活动腰腿,以缓解腰腿疲劳,促进血液循环。

久站姿势。久站可以用阶梯立姿,交替换足,也可以适当做下蹲动作,或者两腿交替负重。

弯腰姿势。长期或长时间需要弯腰者,更易造成腰部组织的劳损。从事弯腰多、负重大的职业者,搬抬重物应尽量避免两膝伸直弯腰位,要采取屈膝的方法。

石家庄市第三医院 李小洁



图说 我们的价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台