

## ■ 一问医答 ■

## 尿酸升高应及时干预

在临床上,人体尿酸正常水平范围为178~416 $\mu\text{mol/L}$ 。若血尿酸水平持续升高,且未及时发现,可能会对关节、肾脏、心血管等部位造成损伤。因此,体检发现血尿酸升高时,要及时防控,将血尿酸水平控制在正常范围内。下面为大家整理几个常见的关于尿酸升高的问题。

**问:**有的人体检后发现血尿酸水平升高,以为自己患上了痛风。尿酸高就是痛风吗?

**答:**血尿酸水平升高主要是人体内嘌呤代谢紊乱引起的,而痛风是尿酸盐沉积在关节所致的关节病。痛风患者的血尿酸水平一般会升高,但不是血尿酸水平升高就是痛风。只有当血尿酸水平出现剧烈变化时,才容易引发痛风。而且,大约有10%的痛风患者,血尿酸水平是正常的。

**问:**哪些因素会导致血尿酸水平升高?

**答:**正常情况下,人体内尿酸每日的生成量和排泄量保持平衡。如果尿酸产生过多或排泄不良,就会导致尿酸升高。遗传、疾病、不良生活习惯等,都可能

导致尿酸生成增加或尿酸排出减少,进而引起血尿酸水平升高。如患有溶血性贫血疾病、一次性摄入大量高嘌呤食物(海鲜、动物内脏、肉汤等)、过度饮酒,都可使尿酸生成增加;喝水太少、缺乏运动、服用影响尿酸排泄的药物,可使尿酸排出减少,进而导致血尿酸水平升高。

**问:**坚持运动有助于降低血尿酸水平。加大运动量会让血尿酸水平降得更快吗?

**答:**规律进行中等强度的有氧运动,有助于加速尿酸排泄,从而降低血尿酸水平。但如果过度运动,肌肉会产生大量乳酸。乳酸与尿酸在肾脏排泄时存在竞争关系,乳酸增多会抑制尿酸排泄,从而导致血尿酸水平升高。而且,过度运动往往伴随大量出汗。如果没有及时补充足够的水分,会导致血液浓缩,进而使尿酸浓度升高。因此,运动虽有益健康,但要注意适度。建议血尿酸水平较高的人群,经常进行快走、慢跑、骑车、游泳等运动。

**问:**尿酸指标怎么看?什么

情况下需要就医治疗?

**答:**一般来说,正常饮食、非剧烈运动情况下,非同日2次空腹血尿酸超过420 $\mu\text{mol/L}$ ,可诊断为高尿酸血症。若尿酸无明显升高(血尿酸小于540 $\mu\text{mol/L}$ ),且无合并症,可通过改善生活方式来调节,如控制饮食、规律运动、多喝水、适当多摄入奶制品和新鲜蔬菜等。若经过3个月的生活方式治疗,血尿酸水平无明显下降,可考虑启动药物治疗。若高尿酸血症患者已经发展为痛风,且痛风性关节炎发作不少于2次,或者痛风性关节炎发作1次,且同时合并下述情况中的任意一项:年龄小于40岁、血尿酸大于480 $\mu\text{mol/L}$ 、有痛风石或关节腔尿酸盐沉积、尿酸性肾结石或肾功能损害、高血压、糖耐量异常或糖尿病、血脂紊乱、肥胖、冠心病、卒中、心功能不全,应立即进行降尿酸治疗。

需要注意的是,血尿酸水平过低可能会增加神经退行性疾病的发生风险。因此,进行降

尿酸治疗时,血尿酸水平应不低于180 $\mu\text{mol/L}$ 。

**问:**尿酸恢复正常后可以停药吗?

**答:**尿酸恢复正常后是否停药,需要综合多方面因素来决定。如果尿酸升高是短期内的不良生活方式(如大量饮酒、高嘌呤饮食、剧烈运动等)所致,且纠正这些因素后尿酸恢复正常,没有痛风发作、尿酸性肾结石等并发症,经医生评估后,可以尝试停药,并通过调整饮食、增加运动、控制体重等方式维持尿酸水平稳定。如果尿酸升高是尿酸代谢障碍等内在原因所致,或者患者已经存在痛风性关节炎发作、痛风石形成、尿酸性肾病等情况,即使尿酸暂时恢复正常,也不建议立即停药。过早停药可能导致尿酸反弹,使病情反复甚至加重。总之,尿酸正常后是否停药,应由医生根据患者的具体病情、治疗经过、并发症等因素进行综合判断,切勿自行停药。

西部战区总医院检验科 张睿 何馨

注意五点  
延缓慢阻肺进展

**戒烟。**戒烟是降低慢阻肺发病率最行之有效的手段,任何时候开始都不算晚。

**改善工作居住环境。**从事相关工作的人群需要做好职业防护,减少油烟、有害烟雾粉尘的吸入。

**遵医嘱规律使用药物。**对于吸入性药物,患者要掌握正确的吸入方法,勿自行停药,定期复诊评估治疗反应,根据病情变化调整药物治疗方案。

**适度锻炼。**注意饮食调理和适度运动,提高自身免疫力。慢阻肺患者适当做有氧运动、积极进行肺康复锻炼,可增强心肺功能,延缓病情进展。

**预防感染,接种疫苗。**呼吸道感染是慢阻肺急性加重的重要因素。在秋冬季,可接种流感疫苗等预防感冒,降低急性呼吸道感染、加重风险。

据《健康中国》

## ■ 专家提醒 ■

疼痛是身体出现问题后发出的警示信号,是一种自我保护手段,应该引起重视,以免发展为严重的健康问题。偶然出现一过性的短暂疼痛可以不用管它,但是,当出现以下3种情况就需要警惕和就医了。

**反复发作的疼痛。**同一个部位,同一个性质的反复疼痛要引起注意。

**持续时间长的疼痛。**比如,睡觉起来感觉颈椎痛,一

## ■ 用药知识 ■

三七粉具有降低血黏稠度、活血化瘀、改善血液循环等药用价值,所以不少人平时有冲服三七粉的习惯。对于体质正常的人群来说,每天摄入3~5克最合适,且要避免一次性服用,比如把5克三七粉分3次服用,同样能达到养生效果。一旦超量,三七粉的以下

## 三种疼痛要就医



天过去了,第二天第三天还在疼。

**疼痛的程度逐渐加重,性质发生改变。**比如,今天是小痛,过两天加重一点,疼痛越

来越重;又如,颈椎不舒服,以前是酸胀的感觉,现在变成针刺的感觉,甚至是火烧火燎的感觉,这就是疼痛的性质发生了变化,要引起重视,及时就医。

最后提醒大家,其他科室治疗效果不佳且病史超过一个月的慢性疼痛疾病,建议到疼痛科进行诊疗。

云南省第一人民医院疼痛科副主任医师 宁杰

## 服用三七粉 小心副作用

副作用就会显现:

**伤害肠胃。**三七粉中含有较多的化合物,容易附着在胃壁上,进而导致胃脏功能下降。

**入睡困难。**过量服用三七粉还会导致入睡困难,因其具有活血化瘀的功效,进入人体后很容易导致机体过于兴奋,

进而无法顺利入睡。此外,三七粉促进代谢的作用容易导致晚上食用过多出现口渴问题,导致睡眠质量变差。

**影响心脏功能。**临床试验显示,如果一次性服用过量的三七粉,容易引起房室传导阻滞现象,出现心脏异常波动。

于桐/文

视物变形要警惕  
黄斑病变

眼睛视网膜中心有个部位叫作黄斑,视物变形与视网膜中心的黄斑密切相关。

黄斑并不是眼底出现了新的病变,也不是长了一个斑,它是眼底一个部位的名词。眼睛就像一台照相机,前面有两个镜头——角膜和晶状体,光线进入眼内聚焦才能成像,焦点位置就是黄斑。黄斑是眼底最中心的位置,这个位置非常敏感。如果这个部位出现问题,聚焦时焦点不清晰了,看东西就会模糊甚至变形。

黄斑变性是黄斑病变中占比最大的一类疾病。它是指随着年龄增加黄斑出现衰老导致的视物不清,也被称为年龄相关性黄斑变性。一般来说,50岁以下的患者出现这种病变的概率很低。当人进入老年后,黄斑的功能逐渐退化,首先会出现一些代谢功能障碍如玻璃膜疣,随后就会出现年龄相关性黄斑变性。

年龄相关性黄斑变性分为干性和湿性两类。在干性阶段,患者的视力不会有明显下降,只有一些视物模糊或者视物变形,但是如果持续进展,有20%至30%的患者会进入湿性阶段,即水肿、出血、有渗出物、视物变形等,患者看哪儿都不清楚,视力下降较为严重。

黄斑变性很难完全逆转,但还是有办法控制进展的,比如让水肿消退、让出血慢慢被吸收等。年龄相关性黄斑变性除了年龄因素,与吸烟、饮酒以及高血压、高血脂也有一定的相关性。对于老年人而言,建议不要疲劳用眼,平时多在户外活动,多往远处看一看。在饮食方面,多食用西红柿、胡萝卜、菠菜等蔬菜。

中国医学科学院北京协和医院眼科主任医师 于伟泓



富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

中国福

中国喜

子也孝

孙也孝

图说 我们的价值观

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台