

防治痛风，“低嘌呤”饮食还不够

痛风患者更应该低碳少糖多喝水，以助恢复身体的自然过滤系统，改善新陈代谢



D 低碳少糖饮食 有助防治痛风

“痛风与肥胖关系密切，越胖的人似乎越容易得痛风。”专家解释说，肥胖与胰岛素抵抗有关，胰岛素抵抗会导致甘油三酯升高、高血压、糖尿病、中风、慢性肾脏疾病、心脏病发作以及尿酸水平升高。而高碳水化合物饮食习惯则直接影响体重增加，导致胰岛素抵抗和痛风。因此，低碳减糖饮食不仅可以减重，对痛风防治也有积极作用。

专家介绍，国外有研究发现，通过少吃米、面、糖的办法，尿酸下降了，痛风也得到控制了。研究人员把受试者的碳水化合物摄入量减少到每天约160克（一般美国男性每天消耗300~350克碳水化合物），16周后没有一个患者痛风发作，受试者的平均体重减轻了17磅，甘油三酯和胆固醇水平也有所改善。

“在体重管理门诊，我们发现低碳少糖饮食对控制痛风效果较明显。”专家说，以阿伟为例，坚持低碳少糖饮食一个半月后，他的体重减少了12斤，尿酸从780降到580，代谢明显改善。“虽然现在说低碳饮食能治痛风还为时过早，毕竟每个人的身体状况和体质不同。”专家说，但上述研究和临床案例让人看到了高尿酸痛风合并肥胖者通过低碳减糖饮食对控制痛风病情的有益探索。

E 低碳饮食法

低碳饮食法要求每天碳水化合物摄入量的上限为20克，并至少保持2周。这种饮食法严格限制碳水化合物摄入，身体没有碳水化合物可燃烧供能时，就会去寻找其他“燃料”，不知不觉中便“燃掉”了体内的脂肪。

这种饮食法对于忙于应酬、无暇锻炼，或是工作、生活习惯不良导致身体出现赘肉，甚至明显超重、肥胖一族来说，是一种简单、快速、有效，甚至可持续终身的饮食法，可以帮助减肥，保持体重，可适当配合维生素和营养补充剂的摄入，兼顾营养均衡更利于身体健康。 据新华网

肥胖合并高尿酸血症患者该怎么吃？很多人会想到“低嘌呤”饮食，特别强调不吃海鲜少吃肉，这当然还远远不够！专家提醒，低嘌呤饮食对防治痛风“治标不治本”，痛风发作是代谢问题没得到有效解决——当身体尿酸“产量高”的同时，排尿酸功能出现问题。在日常饮食中，果糖摄入过多是影响尿酸排泄的一大因素。果糖不仅会加速分解尿酸和嘌呤，还会抑制肾脏排泄尿酸。因此，专家建议肥胖合并高尿酸血症患者日常饮食更应低碳少糖。

A 案例： 严守低嘌呤饮食仍痛风

没有经历过痛风的人，不知道痛风有多痛。前段时间，广州的一家医院接诊了一位30岁左右的年轻小伙阿伟（化名）。身高175厘米的他，体重高达180多斤。但促使他前来咨询减肥的，不是因为体重，而是高尿酸、痛风！

他坦言痛风发作时，痛到无法行走。他下定决心要和高尿酸说再见，严守低嘌呤饮食原则，坚持不吃海鲜少吃肉，但发现收效甚微，痛风还是不时发作。

不吃海鲜少吃肉的低嘌呤饮食为何还是防不了痛风？到底该怎么办？

其实，像阿伟这样的例子并不少见。还有一位素食主义者，“体型超重，十多年坚持一点肉都不吃，长期吃素，但痛风照常发作”，这到底是怎么回事？

B 治痛风 低嘌呤饮食治标不治本

一般认为，海鲜和肉类嘌呤高，摄入太多会导致尿酸升高，而尿酸高可能直接导致痛风，因此，为了避免痛风，要少吃含嘌呤高的海鲜和肉类。

“但真正影响尿酸排泄、引起痛风发作的是代谢问题。”专家说，痛风患者往往在尿酸“产量高”的同时，排尿酸的功能也出了问题。而在日常饮食中，果糖摄入过多是影响尿酸排泄的重要原因，果糖不仅会加速分解尿酸和嘌呤，还会抑制肾脏排泄尿酸。所以，很多痛风患者在饮食上严格遵守低嘌呤，甚至无嘌呤的饮食原则，

严格忌口却还是复发。

国外已有相关研究表明低嘌呤饮食对于痛风防治来说收效甚微。美国著名科普作家，《我们为什么会变胖》的作者Gary Taubes撰文指出：早在1984年就有一个痛风专科医生经手大量临床案例后表示：“因为收效甚微，无嘌呤饮食不再被采纳为痛风治疗意见。”

C 痛风有两大主要原因

痛风的主要原因是什么呢？专家认为，主要原因有两方面：一方面是肾脏对尿酸的排泄减少，另一方面是体内尿酸的合成增加。而体内合成的尿酸只有20%来自食物，其他80%来自新陈代谢。饮食控制只能减少体内尿酸合成的“原料”，使尿酸合成减少，但不能改善肾脏对于尿酸的排泄。也就是说，食物代谢只占身体总尿酸的20%，不吃海鲜少吃肉等做法也只对这20%起作用，但对身体代谢产生的其他80%尿酸却没有太大影响。

“所以说，预防痛风，除了减少尿酸的产生，更应改善身体代谢、促进尿酸的排

泄。”专家临床观察发现，糖尤其是果糖摄入过多影响身体代谢引起痛风发作易被忽视。特别是合并肥胖的痛风患者，他们在日常饮食中常见的误区就是碳水化合物、糖类摄取过多，引起胰岛素抵抗，降低肾排泄尿酸的能力，导致血尿酸水平增高。

专家介绍，一项尿酸和果糖的流行病学研究显示：痛风发作和高果糖摄入量，存在正比关系。国外确实有人尝试断糖，发现痛风症状缓解甚至消失。所以，痛风患者更应该低碳少糖多喝水，以助恢复身体的自然过滤系统，改善新陈代谢，进而改善整体状况。

合理安排近视手术 “爱尔助从戎”让近视青年也能走入军营

“医生，我明天就体检了，可以今天做近视手术吗？”然而医生回答只能是拒绝。2018年征兵工作进入收官阶段，近视手术迎来了高峰，可有许多近视患者匆匆忙忙赶到医院，才发现原来近视手术并不能随时做！

术前检查一定要提前做

近视手术并不是人人都能做，是否能做近视手术，适合什么样的手术方式，都需要通过术前检查才能判断。完成术前检查

后，最快也要第二天才能安排手术。

选择适合自己的手术方式

每一位近视患者适合的手术方式都不一样，爱尔眼科能为患者提供飞秒激光、个性化飞秒、全飞秒SMILE、ICL晶体植入等多种细分手术方式，经验丰富的手术医生会根据患者的检查结果和个人情况，量身打造手术方案。

征兵新政助力近视青年入伍

湖南省人民政府征兵办公室联合湖

南爱眼公益基金会、爱尔眼科医院集团共同发起“热血铸军魂，爱尔助从戎”拥军爱民活动。2018年1月1日起，凡在衡阳爱尔眼科医院实施近视手术的衡阳地区应征入伍适龄青年，办理相关程序后，凭《入伍通知书》均可享受湖南爱眼公益基金会2000元“军旅慰问金”！大学毕业生凭《入伍通知书》和《大学毕业证》更可享受湖南爱眼公益基金会3000元“军旅慰问金”。活动详询0734-8239955/18974738806。

分类广告

百十元投入 数万人关注

权威发布 快速传播 全城覆盖

咨询/上门电话(微信): 15387473778

求租农地

用于发展现代农业，种养结合，500亩以上，交通方便，距居民区500米以上。张先生 17775642065

招聘

招聘启事

本单位招聘前台接待和计调，熟手优先，有意者请与我们联系。

联系人: 15367084545 陈生

衡阳万里旅行社

综合信息

东圆二手车公司

高价上门收车，免费评估代卖，代办过户年检，开交易发票，常年招学徒。

电话/微信: 13973409940/13762407460

要印刷 找东方

一站式服务帮您忙，三十年老牌企业

杂件速印、彩页、画册、快印、会议资料、各类表格、不干胶、内资刊物指定印刷企业 qq: 380914585

许先生: 13575239671

电话/传真: 8806879

地址: 蒸湘区红湘北路87号

爱琴海交友会所

微信号: 13607344140

- ◆未婚女 1987年 1米62 大学教师 高挑大方 琴棋书画精通 13607344140
- ◆离异女 1981年 1米63 住建局公务员 女判对方 爱是付出 珍惜所爱 13007349898
- ◆离异女 1970年 1米60 机关办公室 年轻保养好 不喜牌舞 15727451682
- ◆未婚男 1987年 1米73 本科 高铁工作(正编) 收入丰厚 车房俱备 15727456802
- ◆离异男 1980年 1米80 央企管理另经营建材 高档车房 觅: 高挑女孩 13786495216
- ◆离异男 1967年 1米71 交通局干部 女已工作 绅士风度会照顾人 13607344140

报名热线: 8271299 8271399

公司地址: 衡阳市先锋路47号

总工会对面二楼

心知道交友会所

微信号: 13575135468

- ◆未婚男 1986年 1.80米 研究生 税务局工作 车房俱备 是个有责任心男孩 13575135468
- ◆离异男 1966年 1.70米 大学教师 风度儒雅 孩在外地发展 条件优越 18974746049
- ◆未婚女 1976年 1.73米 交通局工作 车房俱备 有责任心 能与你共同小孩最佳 18974726047
- ◆未婚女 1989年 1.60米 本科 护士正编 独生女 清纯可爱 父母都有工作 13575135468
- ◆离异女 1983年 1.59米 中学教师 优雅重情 长发飘逸 小孩归对方 18974726047
- ◆离异女 1965年 1.63米 学校副校长 小孩在外地工作 保养好 显年轻 觅懂生活男士 18974746049

电话: 8203866 18974746049

网址: www.hyxzd.com

地址: 衡阳妇幼保健院对面三楼

房产商铺

写字楼出租

位于解放路黄金地段中建大厦，已装修，56平方米，7楼。

有意者请联系: 13607340035

学区房急售

市中心人民路稀缺电梯房，坐南朝北，精装修，二室二厅一卫，90平方米，特优惠价48万元。三室二厅一卫，108平方米，售68万元。

联系电话: 18907342256