



“三高”之后,小心别吃出“第四高”

继高血压、高血脂、高血糖之后,高尿酸亟需市民引起高度警惕

■本报记者 刘 臻

采访专家:衡阳市中医医院治未病中心主任刘玲娥

专家简介

刘玲娥,高级职称,2001年毕业于湖南中医药大学,现任衡阳市中医医院治未病中心主任。被聘为湖南中医药大学附属医院教授、湖南省健康协会中医药管理分会常务理事及省中医治未病专业委员会副主委。擅长应用中药及中医特色治疗各种慢性疾病、妇科及体质调理。

提起“三高”,大家可能都不陌生,“高血压、高血脂、高血糖”就像三道坚实的屏障,堵住了现代人通往健康的道路。然而,就在人们忙于和“三高”作斗争时,另一种威胁健康的危险因素正悄然强大起来,那就是和高血压、糖尿病等密切相关的又一代谢综合征——高尿酸。

据统计,我国痛风患者约有1200万,血尿酸值过高的人约有1.2亿(约占总人口的10%),数值

赶超甚至紧迫糖尿病(0.92亿)、高血压(2亿)、血脂异常(2亿)的发病率。南京曾经做过一项针对30万退休人员的调查,结果显示有7.68%的老年人尿酸偏高,而且年龄越大,得病率越高。不止中国,“第四高”也成了全球人的困扰。欧美地区高尿酸血症患病率为2%—18%。日本的一项调查则表明,近20%的成年男性,尤其是男性白领患有高尿酸血症。

>>> 第四高“重男轻女”

值得警惕的是,高尿酸病例逐年上升,而且年轻化趋势日益明显,老百姓一定要重视这个继“三高”之后的第四高。

衡阳市中医医院治未病中心主任刘玲娥告诉记者:“这病不只四五十岁的中年人会得,年轻化趋势非常明显。”近20年来,我国高尿酸血症的初发年龄平均下降了6.3岁,不足40岁初次发病者增加了26.3%。

据介绍,尿酸是人体嘌呤核苷酸分解的代谢终产物,可以说是人体的“垃圾”。人体内有一个可以容纳1200毫克尿酸的“漏斗”,每天新生成600毫克,同时排泄掉600毫克。但一旦“漏斗”中的尿酸过多,或者“漏斗”出现问题,没办法通过肾脏及时排泄尿酸,尿酸就会被带到血液中。当血液中的尿酸浓度超过正常值,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”。这类人经饮酒、工作压力大等诸多因素的刺激,就可能

高尿酸还是一种“重男轻女”的疾病。男性与女性的比例约为20:1,男性占78.1%—95%,女性仅占5%左右,男性的高发群是中老年人,女性则是停经不再分泌雌激素后才会出现。

>>> 三类人要特别注意

“高尿酸血症是富贵病的一种,算得上是吃出来的病。”刘玲娥说,随着人们生活水平的提高,高蛋白、高脂肪、高热量食品在饮食结构中的比重逐渐增加,动物内脏、海鲜、蘑菇、豆子等食物富含嘌呤,虽然都是营养丰富的好东西,吃多了却会引起尿酸增高。尤其三类人要特别注意:一、经常喝酒的人。特别是啤酒,其中含有大量嘌呤,一瓶啤酒可使尿酸升高一倍。所以常喝酒的人要注意三个月去医院检查一下血液中的尿酸值是否超标。二、工作忙碌、压力大的人。不注意休息,劳累、压力大也会增加高尿酸发病的可能,特别是久坐

在办公室不运动的白领。三、肾脏功能退化的人。老年人由于机体功能退化,肾脏功能减弱,没有能力及时排泄尿酸,就会导致血液中的尿酸值增高。

而尿酸一旦偏高,最容易伤及以下四个部位:

关节易痛风。血液中尿酸长期升高,会使尿酸盐沉积在关节及其周围组织,脚趾、脚踝、膝关节等处会出现急性的剧烈疼痛、红肿等现象;如果关节炎反复发作,就有可能形成痛风石,导致关节畸形,甚至不能行走、持物。

潜伏的“肾脏杀手”。高尿酸血症首先损伤的就是肾脏,可引起

急、慢性尿酸性肾病和尿酸性肾石病。长期患有高尿酸血症的病人很可能发展为慢性的肾脏损伤、肾脏形态异常、肾功能下降,甚至衰竭。

加重心血管疾病。高尿酸血症若不积极控制、治疗,还会促使或加重动脉硬化,引发心血管疾病。研究显示,痛风患者急性心梗的发病率比正常人高26%。

和其他代谢疾病互相影响。高尿酸通常伴随“三高”一起出现,互相影响,互为因果。比如10%—30%的肥胖病患者都伴有高尿酸,而高尿酸血症患者中20%—50%的人都患有糖尿病。

>>> 远离高尿酸最重要的一环:管住嘴

人体有20%的尿酸是外源性的,通过改善饮食习惯,可以减少尿酸的生成,因此痛风的防治中,饮食是非常重要的环节,有很大一部分患者通过控制饮食,即可长期把尿酸控制在正常范围内。下面就跟大家说说痛风的饮食原则。

关于酒:绝对禁酒,无论是白酒还是啤酒都绝对不要喝,一点都不能。很多患者都知道啤酒不能喝,但他们安慰自己,白酒可以喝一点,这是错误的。啤酒本身的嘌呤含量高,饮用后会导致尿酸升高,这是不能喝的。白酒会产生乳

酸,乳酸可以抑制尿酸的排泄,同时白酒会刺激人体产生更多的尿酸,一边是生成增多,一边是排泄减少,血尿酸能不高吗?血尿酸高,痛风怎么会好?

所以,刘玲娥经常告诫患者,只要还在饮酒,痛风就基本确定是无法根治的,吃药也没有用。红酒可以少量地喝,但仍建议患者最好不要喝。

“因为我曾经告诉几个患者,可以少量喝红酒。可是待他们来复查的时候,尿酸依旧很高。最后发现,他们每餐都喝了半斤红酒。对

于这些海量的患者而言,半斤就是一点。可是半斤红酒也含有50克左右的酒精。所以,一定要管住自己的嘴巴。”她解释道。

无论是已患上痛风的患者还是想预防痛风的亚健康人群,想要远离痛风,在饮食上都要做到:三低一高:低嘌呤饮食,可使血尿酸生成减少;低热量摄入以消除超重或肥胖;低盐饮食;多喝水,肾功能正常的患者每日饮水量2000ml以上,每日尿量应达到2000ml以上,有利尿酸排泄,防止尿酸盐在肾脏沉积。

对于高尿酸的人群而言,哪些食物可以放心吃?哪些不能吃?

(1)低嘌呤食物可以放心食用

- ①主食类:米、麦、面类制品、淀粉、高粱、通心粉、马铃薯、甘薯、山芋等。
- ②奶类:牛奶、乳酪、冰淇淋等。
- ③荤食:蛋类以及猪、鸡鸭血等。
- ④蔬菜类:大部分蔬菜和水果均属于低嘌呤食物。
- ⑤饮料:矿泉水、苏打水、可乐、汽水、麦乳精、茶、果汁、咖啡、巧克力、可可、果冻等。
- ⑥其他:杏仁、核桃、榛子、干果、糖、蜂蜜等。

(2)中等嘌呤食物限量

- ①豆类及其制品:豆制品(豆腐、豆干、乳豆腐、豆奶、豆浆)、干豆类(绿豆、红豆、黑豆、蚕豆)、豆苗、豆芽、四季豆、豌豆、菜豆等。
- ②肉类:家禽、家畜肉。
- ③水产类:草鱼、鲤鱼、鳙鱼、比目鱼、鲈鱼、螃蟹、鳊鱼、鳝鱼、香螺、鲍鱼、鱼丸、鱼翅。
- ④蔬菜类:菠菜、笋(冬笋、芦笋、笋干)、海带、金针、银耳、蘑菇、菜花。
- ⑤油脂类及其他:花生、腰果、芝麻、干菜瓜子、栗子、莲子等。

(3)高嘌呤食物应禁忌

- ①豆类及蔬菜类:黄豆、香菇、扁豆、紫菜。
- ②肉类:家禽及家畜的肝、肠、心、肚、胃、肾、肺、脑、胰等内脏,肉脯、浓肉汁、肉馅等。
- ③水产类:鱼类(鱼皮、鱼卵、鱼干以及沙丁鱼、凤尾鱼等海鱼)、贝壳类、虾类、海参。
- ④其他:各类酒,尤其是啤酒。

相关链接