

体感无异常,怎么也尿酸高?

痛风算是比较严重的问题,发生率越来越高,而且患者的年纪越来越小。痛风出现后,对关节、肾脏等部位的影响大,而造成痛风的形成主要是尿酸高,所以控制尿酸是很有必要的,特别是对于一些已经患有高尿酸的人群。

前年刚上大学的小李,从家里严格的环境中解放了出来,每天忙着吃吃喝喝,打球玩乐,自然熬夜什么的也都没有落下,但是两年过去了,小李的身体还是没有出现过任何类似于疼痛的异常现象,逢人便说是自己身体好,年轻扛得住,直到一次学校安排的体检。

小李的检查数据中,尿酸ph值异常偏高,达到了600多,如果继续下去,不排除会有痛风的风险,这令小李感到非常疑惑。为什么身体哪里也不疼,突然尿酸就高起来了呢?



A 尿酸是如何形成的?

尿酸是嘌呤代谢的终末产物,体内总尿酸的80%由细胞核蛋白分解代谢产生,20%由摄入富含嘌呤的食物分解代谢产生。尿酸基本上以尿酸单钠盐的游离态形式存在于血液中,因此也称为血尿酸。

正常情况下,体内的尿酸处于平衡状态,但如果体内产生过多来不及排泄或者尿酸排泄机制退化,则体内尿酸滞留过多,使人体体液变酸,影响人体细胞的正常功能,长期置之不理将会引发痛风。

尿酸测定是诊断嘌呤代谢所致痛风的生化标志。痛风的主要特点是高尿酸血症,由此而引起痛风性急性关节炎、痛风石沉积、痛风石性慢性关节炎和关节畸形、尿酸肾结石等肾脏病变。

引起高尿酸血症的原因主要有两个方面:一是来源增多,包括进食过多高嘌呤高蛋白食物。二是肾脏功能受到损伤。肾脏的主要功能是排出人体代谢活动产生的废物,当肾脏功能受到损害时,尿酸不能有效排出体外,血中的尿酸就会升高。有时服用某些药物也会导致尿酸含量升高,当发现尿酸过高,首先就是要找出引起尿酸高的原因,而不是盲目用药,只有这样才能拟出正确的治疗方案。

B 高尿酸会让身体产生哪些异常?

高尿酸最明显的特征,就是会让代谢物增多,而代谢物过多无法排出,就会沉淀成各类结晶体,结晶体随着血液流动到你身体各处,包括骨骼和肌肉,时间长了,结晶体堆积的多了,刺激部位,就会有痛风的可能。

由此可见,虽然小李现在哪也不疼,但是等到他体内的尿酸结晶积累到一定程度,就会出现痛风的症状,可以说是正走在“痛风”的道路上,如果不及及时刹车,稳定尿酸,后果将非常严重。

这里有人会疑惑,既然前期尿酸高不会让身体疼痛,我们要通过什么症状,去辨别自己是否有高尿酸,从而做出预防?

C 如何辨别高尿酸?

1. 观察尿液

既然尿酸高,那么观察尿液是最简单直接的方法,正常排出的尿液是透明无色的,如果尿酸高,身体尿酸结晶就会有残余沉淀顺着尿液排出,同时也会因为炎症有上火的迹象,因此,如果你的尿液发黄,且存在少许沉淀,就要当心是否尿酸过高。

2. 抽血检查

一般来说,慢性的高尿酸,前期症状很少,不仔细观察根本发现不了,最简单直接的方法,就是前往医院,进行抽血检查,获得自己尿酸的详细数据,

继而做出合适的应对方法。

就如同小李一样,如果真的查出高尿酸,避免演化成痛风,我们应该如何稳定尿酸,逐步降低呢?

D 稳定尿酸需做些什么?

1. 饮食生活作息要规律

小李之所以尿酸偏高,和他错误的饮食生活习惯分不开,在饮食上一定要注意少油少盐,清淡适口,生活上一定要注意休息,合理安排活动,才能够逐步稳定病情。

2. 多喝水

不要小看喝水,喝水可以加快身体的水循环,从而提高肾脏的工作效率,肾脏效率高了,自然也就可以相应地排出一定的尿酸结晶,自然也就可以缓解高尿酸的症状了。

3. 定期体检

这个很重要,因为尿酸高的症状比较轻,只有医院的体检才能帮助把控具体数值,从而做出必要的调整手段,希望大家可以牢记。

结语:总而言之,身体没有异常情况,并不能说明尿酸不高,大家一定要学会自我总结自己的生活习惯,看看有什么地方不科学,不合理的,学会适当调整,从而降低高尿酸的患病可能,千万不要等到痛风到来才知道后悔,那就已经迟了,希望大家谨记。

据新华网

夏天跑步前 尽量别吃这些

为了避免大热天跑步身体出现异常,除了在过程中喝足够的水,跑步前的食物也是一个主要的关注点。而且在跑步前和跑步过程中应避免食用以下五种食物,以免跑步时虚脱。

1. 晒好的肉干

有些跑步者喜欢把肉干当跑步前的零食或者跑步时的补给用品,觉得咸辣多汁的肉干简直就是辛苦跑步练习的礼物。然而,你可以在凉爽的天气里吃肉干,但在炎热的天气里,你应该尽量避免吃蛋白质比例高的零食。

蛋白质是一种产热效率高的营养素,需要消耗大量的能量来消化。跑步加速了你的新陈代谢,所以你不需提高新陈代谢,也不必挑战已经变慢的消化系统。所以,最好远离这类零食,减轻消化负担。

2. 巧克力

巧克力是跑步者经常使用的能量补充剂。虽然有研究指出,运动前吃巧克力可以提高耐力表现,但如果吃多了,这种高糖、高脂肪、高热量的食物会增加胃的负担,可能导致能量水平显著下降,引起消化不良症状。

当你在高温下拼命奔跑时,你绝不会出现希望这种情况发生。所以如果很想吃巧克力,跑步前最多吃1—2小块,跑步后再吃巧克力和牛奶。

3. 冰淇淋

夏天吃冰淇淋,无疑是一种享受。如果你今天不做剧烈运动,那么可以吃,如果你是剧烈跑步,那还是尽量不要吃。

因为冰淇淋的脂肪含量需要很长时间消化,吃了恐怕会引起胃部不适,也会让你很难补充足够的水分和营养。

4. 啤酒

炎炎夏日喝啤酒对普通人来说绝对是非常享受的。但其实热天跑步喝啤酒比冷天更不适合。酒精会加速脱水,尤其是室外热的时候。

而且喝啤酒会让人感觉很累,喝了之后你的跑步表现肯定不好。所以,跑步前或跑步中不要急着喝啤酒,跑步后再喝。

5. 辛辣食品

大热天跑步已经是挥汗如雨了。如果跑步前吃了辛辣的食物,可能会造成你轻微受损的消化系统出现问题,一旦你跑起来就会出现肠胃不适。

据新华网

健康养生“五不熬”

健康养生,应做到“五不熬”。

饮食不熬顿。有些人因工作忙、学习紧张,经常连水都顾不上喝,不吃早饭更是常事,经常造成饥不择食。只有定时定量按餐按顿进食,才能使记忆力、理解力、思维分析等能力处于较为理想的状态。

起居不熬夜。如果工作上长期硬拼,生活上长期熬夜,就会引起神经系统过度紧张而导致神经衰弱、溃疡病、高血压和冠心病等。长期睡眠不足,还会使大脑受损,导致脑力早衰。

玩乐不熬神。玩乐过度,会使体内维生素A消耗过多,造成视力下降,神经疲劳。如长期听狂躁音乐,会使耳膜过度紧张,影响听力;整夜打牌、下棋、搓麻将,会过多消耗脑力和精力,伤身劳神、影响健康。故玩乐也应适度,更应注意文明雅趣和轻松舒暢。

运动不熬劲。适当的体育锻炼可增强体质,有益身心健康。但过量的运动会使热能大量消耗,造成乳酸等代谢物在血液中堆积,还会造成心律不齐,影响肝脏功能,导致筋骨和肌肉酸软,出现适得其反的效果。

病痛不熬拖。不少人感到身体不适时,仍满不在乎地拖熬,结果小病熬成大病,轻病拖成重病。

人在承受事业压力、家庭压力、角色压力最重的时候,或者处于许多重要转折的时期,常常容易引发疾病,坚持“健康养生五不熬”,帮你远离疾病,保持年轻态。

据新华网

夏季清热解毒 来碗鸡蛋南瓜花汤

南瓜花,是葫芦科植物南瓜的花,是既可观赏又可食用又可药用的花卉。每年的5月至7月,是南瓜花上市的季节,此时买些南瓜花来清炒、炸、做汤都是个不错的选择,既保健又可强身健体。

中医师介绍,南瓜花富含南瓜多糖、维生素、氨基酸、β-胡萝卜素、锌、锰、铬等,可以说是整个南瓜植株的精华所在,味甘,性凉,具有清湿热、消肿毒之效。以下两道食方最适合眼下清湿热解毒。

凉拌南瓜花

做法:把南瓜花中间的花蕊摘掉,用小刀刮掉花托上的小绒毛,放在盐水里洗干净。将细嫩的花梗摘



下,撕去表皮,摘成段。将食材投入沸水锅中焯水至断生,捞起用冷水透凉,沥干水分,加入陈醋、葱花、香油拌匀即可。

功效:清湿热、消肿毒

鸡蛋南瓜花汤

做法:

1.把南瓜花中间的花蕊摘掉,用小刀刮掉花托上的小绒毛,放在盐水里洗干净待用。

2.煎2个荷包蛋,倒入清水煮开,放入南瓜花,煮15—20分钟,最后放少许盐或酱油调味即可。

功效:清湿热、解毒。

据新华网