

随着生活水平的提高，越来越多的人除了腰围见长、体重增加以外，尿酸水平也跟着亮起了红灯。体检发现血尿酸水平升高，该怎么办呢？

尿酸高了怎么“吃”才能降下来？

管住嘴很重要

血尿酸水平受诸多因素的影响，包括内因(年龄、性别、遗传、嘌呤代谢、体重等)与外因(膳食、饮酒、环境、温度等)。长期的高尿酸血症会显著增加痛风的发作风险，是导致肾功能损害的重要原因，同时也是肥胖、代谢综合征、糖脂代谢紊乱的重要共病。积极应对高尿酸血症有重要的健康意义。由于膳食是影响尿酸水平的主要因素，对于高尿酸血症和痛风患者而言，长期规范地进行包括饮食在内的生活方式管理是非常重要的基础治疗。建议已有痛风、高尿酸血症的患者，具有代谢性疾病和心血管危险因素者，以及中老年人群，采用低嘌呤饮食。

何为低嘌呤饮食？

嘌呤主要来自海鲜、红肉等动物性食品，在肝脏氧化代谢后最终形成尿酸的终产物，由肾脏经尿液排出。低嘌呤饮食可理解为控制海鲜、红肉等动物性食品的饮食方式。低嘌呤饮食对于控制尿酸水平有多大作用呢？低嘌呤饮食可使血尿酸下降10%—18%，减少痛风急性发作次数，合并肾功能不



全者及高嘌呤饮食摄入者获益更明显。但需要注意的是，饮食调整只是基础，不能替代用药。反复痛风发作者，必须长期、规律口服降尿酸药物。单纯高尿酸血症者，如尿酸水平大于540微摩尔/升，在低嘌呤饮食的基础上，必要时也需配合药物治疗。

哪些是需要限制的饮食？

海鲜、红肉、动物内脏 患者要避免的海鲜主要是指带甲壳的海鲜，如龙虾、扇贝、牡蛎等。由于鱼油中的单不饱和脂肪酸对改善血脂、降低心血管疾病风险有益，富含脂肪的海鱼(比如鲑鱼、沙丁鱼)对于可能同时具有心血管疾病高危因素的高尿

酸患者不是禁忌，依然可以适量食用。富含嘌呤的红肉、动物内脏必须严格限制。急性痛风发作时，应避免食用。病情稳定的痛风患者或高尿酸血症患者，动物性食品摄入量不应超过50克/日，大约为1个鸡蛋大小的肉块。

酒类 酒可显著增加痛风发作几率、升高尿酸水平。早在20世纪70年代就已被人们所认识。当然，不同种类的酒与疾病的发作关系不同，啤酒、高度蒸馏酒(高度的白酒、威士忌等)具有更显著的危害，患者应该尽量避免；低度的葡萄酒对于尿酸水平影响较小，但仍需严格限量。急性痛风发作、药物控制不佳，以及慢性痛风石性关节炎，这些情况下患者应完全戒酒。病情稳定的患者，每周饮酒天数不宜超过4天，男性饮酒量不宜超过每日2个酒精单位，女性不宜超过每日1个酒精单位。1个酒精单位约合14克纯酒精，相当于低度葡萄酒100毫升。

甜食/过甜的水果 甜食的摄入往往容易被人们忽略。研究证实，含有添加糖的食物、饮料、糖果，甚至口感较甜的天然水果汁都会升高血尿酸水平。所以，想要控制尿酸水平，千万别忘了把各类甜食、过甜的水果也放到限制名单里。

哪些食物鼓励多多摄入？

乳制品 奶、酸奶、乳酪等乳制品是优质蛋白质的重要来源，且代谢产生的尿酸很少。同时，乳制品中含有的乳清蛋白和酪蛋白可促进尿酸水平的下降，是患者限制动物性食物时重要的营养替代。由于高尿酸/痛风患者常常合并超重、肥胖、代谢综合征等慢性代谢病，因此建议选择脱脂或低脂乳制品。

蛋 鸡蛋所产生的嘌呤也很少，同样是限制动物性食物时优质蛋白质的重要补充。但由于蛋黄中含有相当的脂肪成分，因此摄入不可过量，可以在每日摄入一个鸡蛋的基础上额外补充蛋清。

新鲜蔬菜 大量吃蔬菜(每日250—500克)有利于控制尿酸水平。研究发现，即使是所谓的高嘌呤蔬菜(如菠菜、蘑菇、西兰花等)，也不会提高人体的尿酸水平。这可能与植物来源的嘌呤在胃肠道内水解吸收程度远小于动物来源的嘌呤有关。因此，不必纠结于不同蔬菜中的嘌呤含量，保证摄入蔬菜的总量最重要。

水 多喝水，勤排尿，对于降低尿酸水平非常重要。合并泌尿系尿酸性结石的患者，每日饮水应多于2升。

迈开腿同样重要

高尿酸血症/痛风患者常常同时合并超重、肥胖、代谢综合征，除了合理饮食，减少精细加工食品、高脂高糖食物的摄入，管住嘴的同时还要迈开腿，积极控制体重尤为重要。

推荐高尿酸血症患者积极进行有氧运动，同时配合肌肉抗阻训练。对于已经合并痛风性关节炎的患者，急性期可适当制动，随着症状缓解，可在康复运动专家的指导下合理运动，这样更有助于尿酸的长期管理。(武平)

【健康红绿灯】

绿灯

睡前喝水有助防血栓



血液最黏稠的时间段是半夜到清晨，因为此时人基本在睡眠状态，没有水分摄入却一直以呼吸、出汗和排尿等方式排出，平均一晚上能排出450毫升水。血液粘稠易导致血栓形成，睡觉前及起夜时喝半杯水，能降低血液黏度，减少心血管疾病的发生。但不宜喝太多，以免影响睡眠。

多吃核桃缓解便秘



核桃素有“长寿果”之称，它能为血管减负，有助于降血脂。在各种坚果中，核桃多酚类含量排名靠前，特别富含总酚、酚酸和固醇类，抗氧化作用更强。所以，便秘者适合食用核桃。中国营养学会推荐的坚果摄入量每周70克左右，也就是一天10克坚果仁，如果只吃核桃，大约相当于2—3个。

红灯

40岁后拔智齿风险加大



有些人因为忽略牙齿检查情况，40岁后再拔智齿创伤风险可能增大。比如有的智齿已经连累周边牙齿坏掉，不得不两三颗牙一起拔掉，伤害更大。原则上一旦发现智齿发育不良，应尽早拔除。12—18岁期间，最好去医院做一个牙齿检查，看看智齿发育情况，此时的智齿根部还没有形成，手术创伤小。

静息心率80是“红线”



研究发现，心率越高，患心脏病或过早死亡的风险越大。正常情况下，健康者的静息心率应在60—100次/分钟之间，若超过80次/分钟，患高血压、高胆固醇和心血管病的风险会增加2倍；高于90次/分钟，所有这些风险会增加3倍。静息心率测量方法：在安静状态下，自测脉搏60秒，即可得出心脏跳动次数。

远离校园诈骗 青春不负债

北京银保监局揭露七大校园诈骗套路

□本报记者 盛丽

当单纯的大学生，遇到狡猾的骗子，如何借一双慧眼，识破层层迷雾呢？正值开学季，北京银保监局面向大学生揭露了七大校园诈骗套路，为学生们敲响警钟，帮助大学生远离校园诈骗。

校园诈骗七大套路

套路一：申请助学金 诈骗分子谎称是国家工作人员，可以帮贫困学生申请助学金，要求学生先交“报名费”，以此骗取学生钱财。

套路二：注销“校园贷” 诈骗分子谎称学生有“校园贷”记录需要注销，否则会影响个人征信，诱骗学生直接转账或先申请网络贷款后转账。

套路三：冒充老师借钱 诈骗分子冒充老师名义，通过电话或微信等方式向学生借钱。

套路四：微信发布虚假爱心传递诈骗 诈骗分子将虚构的寻人、助困帖以“爱心传递”方式发布在朋友圈里，然而帖子内留的联系方式是诈骗电话。

套路五：办理信用卡诈骗 诈骗分子通过各种渠道发布可办理高额透支信用卡的广告，一旦学生与其联系，则以“手续费”“中介费”等虚假理由要求学生转账。

套路六：兼职诈骗 部分网站或中介利用学生勤工俭学的需求，诱骗学生缴纳押金、介绍费，或诱导学生注册到借款网站上。

套路七：额度小期限短利息低 不法分子通过在校内张贴“低门槛、高利率、无担保、无抵押”等虚假广告，诱骗学生借款。

银保监局防骗提示

树立正确消费观念 合理安排生活支出，树立科学理性的消费观。不超前消费、过度消费，不在吃穿用度上盲目攀比。

有效保护个人信息 增强自我保护意识，个人信息不外泄，不将身份证、学生证借给他人使用，妥善保管银行卡信息和密码。

借款通过正规途径 如有借款需求，可去银行网点咨询、通过手机银行APP申请或拨打客服服务热线咨询。

诚实守信珍惜信用 养成良好的信用习惯，维护好个人信用记录，按时足额还款，不恶意透支信用卡，不“以卡养卡”，积累“信用”财富。

发生问题理性维权 如果不幸遭遇了诈骗，一定要寻求正确的救济渠道，不要“以贷养贷”，更不要采取极端解决方式。要积极保留证据，保持与家长和学校的密切沟通，主动向公安、司法机关寻求帮助，借助法律手段维护自身合法权益。

丰台区市场监管局

开展打击非法医疗美容服务专项行动

为强化医疗美容行业监督管理，打击非法医疗美容服务专项整治工作，进一步净化医疗美容市场，保障公众健康安全，丰台区市场监管局开展打击非法医疗美容服务专项行动。

一是联合整治，专项部署。根据工作方案要求，丰台区市场监管局医疗器械科、药品监管科、稽查大队等多部门依据各自职责形成合力，明确重点对辖区20家有“医疗美容科”诊疗科室的医疗机构开展专项整治工作。

二是四严打击，规范管理。围绕“严厉打击违法采购医疗美容类药品和医疗器械，严厉打击非法制售药品和医疗

器械，严厉打击使用不符合国家规定的药品、医疗器械和消毒器械，严厉打击发布虚假医疗广告”，集中规范医疗美容机构加强管理，守法经营，截至目前，区市监局出动196人次，监督检查医疗美容机构32家次。

三是标本兼治，正面引导。区市监局召开专题工作会议开展科普宣传，督促医疗美容机构建立定期自查机制，承担主体责任，辖区20家医疗美容机构负责人到会参加。同时建立跨部门“黑名单”机制，与区网信、区卫健委办联系互通，联合处置互联网医疗美容不良信息等违法行为，实施联合惩戒。(毛建军)

·广告·