

对于“三高”的危害，相信大家已经很熟悉了，近年来，随着生活水平的提高和饮食结构的改变，另一种威胁健康的危险因素“第四高”——高尿酸“异军突起”，并呈年轻化趋势。据了解，我国高尿酸血症患者约有1.77亿人。高尿酸是吃出来的吗？高尿酸有哪些危害？我们请首都医科大学附属北京康复医院泌尿与代谢康复中心住院医师吴佳昕为您解答。



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院
泌尿与代谢康复中心住院医师
吴佳昕

尿酸是怎么产生的？

尿酸的合成是二氧化碳、人体氨基酸、磷酸核糖以及三磷酸腺苷共同参与的，通过体内某些酶的作用形成腺嘌呤，然后在黄嘌呤氧化酶或者次黄嘌呤氧化酶的作用下，最终生成尿酸，简单来说，尿酸就是体内嘌呤代谢的最终产物。

那什么是高尿酸血症？在正常嘌呤饮食状态下，非同日两次空腹状态下测量血尿酸，男性血尿酸值高于420 $\mu\text{mol/L}$ ，女性血尿酸值高于360 $\mu\text{mol/L}$ 就是高尿酸血症。

尿酸产生后的2/3是经过肾脏来排泄，当肾功能不好时，尿酸排泄的能力减弱；尿酸产生后的1/3在肠道经细菌分解处理，当肠道功能欠佳时，分解尿酸能力随之下降。而利尿剂、免疫抑制剂（环孢素A）等药物的使用，则会增加近曲小管重吸收尿酸，进而导致血尿酸水平的升高。

这些因素都会导致尿酸分解、排出受到影响，只能排出其中一小部分，而大部分都滞留在血液里，造成体内血尿酸水平升高，从而导致高尿酸血症。

高尿酸是吃出来的吗？

很多朋友都认为，高尿酸血症就是因为饮食习惯不好导致的。虽然有一定的道理，但并不尽然。一般来说，人体血液中的尿酸约20%是来源于外源性嘌呤食物的摄入，其余将近80%的血尿酸，是来自于人体自身代谢所产生的。从食物中摄取的外源性



□本报记者 陈曦

嘌呤极少被机体利用来参与人体的核酸合成，大部分都被分解转化为尿酸，因此，短时间大量的高嘌呤饮食的摄入，是可以增加血尿酸水平的，对于高尿酸血症的朋友来说，是非常容易诱发痛风发作和加重的原因，但不是主要因素。

一般人正常吃饭的话，每日可摄入的嘌呤约为600-1000mg，如果严格控制高嘌呤食物的摄入，也仅能降低血尿酸值约60-120 $\mu\text{mol/L}$ 左右。

因此，试图仅仅通过单纯的饮食控制，就想让血尿酸水平下降到正常，这种做法是片面的，不是长久之计。因此，关注尿酸的排出更为重要。

高尿酸会引起哪些疾病？

肾脏疾病 血尿酸增高，会让更多的尿酸结晶沉积，直接造成肾血管损伤和慢性肾间质疾病，引起急、慢性尿酸性肾病、尿路结石、肾功能不全等疾病；反之，肾功能不全也是导致高尿酸血症的重要危险因素。

高血压、心脑血管疾病 研究显示，血尿酸水平每增加60 $\mu\text{mol/L}$ ，高血压发病的相对危险增加13%，冠心病死亡的风

险增加12%。高尿酸血症患者发生脑卒中的风险增加47%，卒中中死亡的风险增加26%。

痛风性关节炎 大量尿酸盐结晶沉积在关节腔内，可诱发痛风性关节炎。表现为在深夜突然出现关节疼痛，呈撕裂样、刀割样疼痛，伴关节红肿，局部皮肤温度升高，严重时影响走路。

糖尿病 研究显示，血尿酸水平每增加60 $\mu\text{mol/L}$ ，新发糖尿病的风险增加17%，高尿酸血症患者中20%-50%的人患有糖尿病。反之，患糖尿病的时间久了，也会影响嘌呤的代谢。

肥胖和高脂血症 研究显示，高尿酸血症人群中合并高脂血症、肥胖的比例分别在女性和男性中高达68%和71%。而且肥胖的人不注意控制饮食，很容易发生尿酸高。一部分患者经过正规有效的降尿酸治疗之后，体重也有所改善。同样，规范降血脂治疗也有利于降低血尿酸。

哪些人群需要警惕高尿酸？

缺乏运动、喝酒吸烟、不规律生活、精神压力大、熬夜劳累、高嘌呤饮食、高血压、高血脂、心脑血管疾病、糖尿病、肾脏病、绝经后女性等与患有高尿

酸血症有很大关系。

例如，绝经前女性的雌激素有利于促进尿酸排泄，进而防止尿酸盐沉积，但绝经后，缺少了雌激素的保护，就会导致痛风发病率提高。

怎样保证尿酸保持正常值？

建立合理、营养均衡的饮食计划 养成健康生活方式，避免高嘌呤食物(海鲜、动物内脏、浓肉汁汤等)的大量摄入，每日嘌呤摄入量<150mg；蛋白质来源首选含嘌呤低的食物，如牛奶、鸡蛋等；禁饮酒，酒精代谢可使血液里的乳酸浓度升高，乳酸可抑制肾小管分泌尿酸，使肾排泄尿酸的能力降低；少吃甜食及含有果糖的饮料、多饮水和碱化尿液可以促进尿酸排泄；另外不同的食物制作和烹饪方式，比如水煮或焯，可降低食物的嘌呤值。

适量运动，控制体重 多运动，以微微出汗为准，选择合适的运动方式，如游泳、简单易瑜伽、骑车等，促进新陈代谢率，提高精神愉悦度。

坚持科学用药 降尿酸需要长期、系统的治疗，是一个循序渐进的过程，在医生的规范指导下，量身定制个体化降尿酸方案。

慎用药物 慎用可能影响尿酸排泄的药物或可以使尿酸升高的药物：如阿司匹林、氢氯噻嗪、抗结核药等。

重视常规体检 这对于无症状高尿酸血症患者更加重要，普通的常规抽血即可反映血尿酸值是否超标，及早发现，及早治疗，做到防患于未然。

健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

牛奶解辣效果好



辣子鸡、酸辣粉、麻辣小龙虾……生活中很多美味都离不开辣。辣味不但能刺激舌和口腔的触觉神经引起痛觉，同时也会刺激鼻腔，对皮肤也有灼烧感。当你辣到“眼冒金星”时，吃什么食物能解辣呢？整体来说，冷饮比热饮更能对抗辣味引起的局部灼热感，但比起水，牛奶更胜一筹，其中的酪蛋白能将辣椒素包裹起来带走，起到很好的解辣效果。

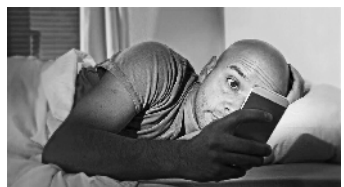
去屑洗发水一周用一次即可



头屑是表皮角质层不断脱落而产生的皮肤污垢，是新陈代谢的产物，偶有头屑是正常现象。常见的去屑洗发水里含有表面活性剂、大分子阳离子聚合物、去屑剂。大分子阳离子聚合物在冲洗时会形成凝胶状态，包裹着去屑剂，沉积到头皮上，然后杀死头皮真菌，从而达到去屑效果。如果长期使用会破坏头皮的正常菌群，反而令头屑增多。因此，有头皮屑的人一周使用一次即可，无头屑者可不使用。

红灯

常暴露于手机蓝光中加速衰老



一项研究显示，经常暴露在电脑、手机蓝光中，可能会加速衰老过程，也可能导致肥胖和心理问题。研究显示，常暴露在蓝光下会导致谷氨酸水平下降，而低水平的谷氨酸可能导致大脑功能下降，破坏大脑稳态，从而导致过早衰老。

劣质美瞳伤害眼睛



正规美瞳产品会采用“三明治”式结构，将色素层夹在镜片中间。而劣质产品的色素大多直接印染在镜片表面，如技术不过关，可能造成色素脱落，损伤眼睛，诱发炎症。还有些美瞳抛光度差，表面光滑度不够，易粘附细菌，造成病菌感染，甚至因制造粗劣而直接破损在眼睛里，划伤角膜。



·广告·

丰台区市场监管局 深入开展燃气具安全整治

为贯彻落实燃气安全工作要求，丰台区市场监管局六里桥街道所以开展入户安全检查为重点，以实实在在排查隐患、整治隐患，全面消除燃气领域各类安全隐患为目标，针对辖区内餐饮单位开展了燃气安全“百日行动”专项检查。

摸排底数清 采取与街道办

事处联合包街包片，拉网式排查燃气具经营情况，确保信息准、全覆盖，建立《燃气具销售台账》，力争做到“一户一档”管理。

宣传覆盖全 执法人员向燃气具经营者详细讲解相关法律法规，强化经营者的安全主体责任，同时现场答疑解惑，提高经

营者和消费者鉴别能力和安全意识。

隐患排查实 重点排查燃气灶具的产品标识上是否标注产品名称、规格型号、生产厂名厂址、使用燃气类别、供气压力、生产日期等内容，是否标注CCC强制性认证标识等，燃气灶具的每一个燃烧器是否设有熄

火保护装置，燃气导管连接接头结构是否符合国标防止松动和漏气且槽部涂红的要求等。

查处整改严 对检查中发现的涉嫌销售不符合强制性标准、无熄火保护装置等问题的经营者进行查处，明确整改事项和整改时限，形成闭环。

(解娟娟)