

高尿酸血症已成为继高血压、高血糖、高脂血症“三高”之后，威胁国民健康的“第四高”，给国人的健康带来了极大挑战。但是，尿酸高一定是痛风吗？痛风患者饮食需要注意什么？如何治疗？听听相关专家怎么说……

被痛风“盯上”？

这些高危因素要注意

尿酸升高？当心痛风找上门

痛风属于代谢性疾病，以高尿酸血症和尿酸盐晶体的沉淀和组织沉积为特征。当尿酸水平长期高于正常值，尿酸盐结晶沉积在人体的关节处，刺激关节形成无菌性关节炎，则为痛风。

北京协和医院全科医学科（普通内科）副主任张昀介绍，虽然尿酸升高不意味着一定会出现痛风，但会增加痛风的风险。除了高尿酸，痛风的发作还往往需要“诱因”，如“大吃大喝”导致体内尿酸突然增多，腹泻导致身体失水引起尿酸浓度增高，冬天在寒冷地区体温降低导致尿酸盐结晶析出等。

痛风往往急性发作，常在晚上发作，出现关节红肿、剧烈疼痛等症状。如不及时治疗，发作频率会逐渐增加，甚至损伤关节结构，导致长期的关节不适，还会累及心脑血管、肾脏等多个器官。

专家提示，多种因素都可能会导致尿酸升高，包括遗传因素、熬夜、饮食不当、饮酒过量等生活方式因素，甲亢、甲减、肾脏疾病等导致尿酸代谢异常的疾病因素。此外，服用含利尿剂的降压药物等也有可能引起尿酸升高。出现尿酸升高时要及时明确病因，并进行相应的治疗。



减少高嘌呤饮食 痛风患者要“管住嘴”

国家卫健委发布的《成人高尿酸血症与痛风食养指南（2024年版）》指出，合理搭配膳食，减少高嘌呤膳食摄入，保持健康体重，有助于控制血尿酸水平，减少痛风发作，改善生活质量。

痛风患者要如何“管住嘴”？北京大学人民医院临床营养科主任柳鹏表示，痛风急性发作期嘌呤摄入量每天应控制在150毫克以内，宜选用鸡蛋、牛奶、丝瓜、冬瓜等含嘌呤较少的食物，

缓解期也应遵循低嘌呤的饮食原则，但可稍稍放宽限制，适量增加选择麦片、红豆、绿豆、鸡肉等含嘌呤中等量的食物。不论是急性发作期还是缓解期，都应该避免动物内脏、贝类海鲜等高嘌呤高的食物。

此外，长期摄入高能量食品、大量酒精、高果糖的饮料等也与高尿酸血症与痛风的发生息息相关。柳鹏提示，要注意控制每日总能量摄入，并且戒酒、减少果糖摄入。

适当运动 药物和非药物治疗共同发力

近年来，我国痛风患病率呈逐年上升趋势，且发病年龄趋于年轻化。专家表示，治疗痛风需要药物和非药物方式共同发力。

“一些病人认为痛风是间歇发作，不疼了就可以停药，这种观点是不正确的。”张昀强调，不规律服药只会加速病情进展，如果医生判断需要服用降尿酸药物，要遵医嘱规律服药，不可擅自停药。

张昀表示，除药物治疗外，改变不良生活方式、适当运动、锻炼关节周围肌肉等非药物举措对于患者的长期康复至关重要。但应避免跳绳、爬山等下肢负重大的运动。

“对于有痛风及高尿酸血症遗传家族史的人群，要更加严格管理生活方式，并重点关注尿酸，一旦出现尿酸升高要及时就医。”张昀说。

(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

气血充足的人有5个特点



气血不足，体力和精力都会有所下降。而气血足的人脏腑机能比较旺盛，这类人往往有几个特点：身体不容易感到疲乏无力；人是不愿意久坐的，动起来才会舒服；敢想敢干有冲劲；不讨厌嘈杂、信息多的环境，而气血不足者会觉得在安静的环境下更舒服；心情舒畅，不轻易对外界刺激感到不愉快。

常见防晒方式不会造成缺钙



人们说晒太阳补钙，其实补的是维生素D。维生素D可促进肠道和肾对钙磷的吸收。有研究表明，做到极致程度的防晒可能会影响维生素D合成。但我们日常防晒并没有那么严格，除非把自己的每一寸皮肤都包裹起来，长时间完全屏蔽紫外线，否则不会造成维生素D的合成不足。

红灯

经常烂嘴角可能是营养不良



很多人认为烂嘴角只是上火，因此一味清热解毒，而忽视了其他可能的原因。缺乏维生素B₂、铁、锌等，都可能引发口角炎，可适当摄入瘦肉、动物肝脏、蛋类、奶类及新鲜蔬果等食物。细菌、病毒等都会导致嘴角部位发生炎症，平时应注意保持口腔卫生，避免与感染者共用餐具、毛巾等物品。

憋尿破坏肾脏功能



憋尿过程中膀胱逐渐被撑满，到一定程度尿液就无法挤进膀胱了，而是回流进入肾脏，造成肾脏积水，甚至破坏肾脏功能。对于老年人来说，憋尿甚至会带来致命风险：诱发心脑血管病、发生急性尿潴留。如果不得不憋尿，要在第一次排尿后多喝点水，增加小便次数，以冲刷膀胱、尿道壁，防止尿路感染。

·广告·

房山区城管执法局

持续开展燃气安全督导检查 筑牢地区安全“防火墙”

为落实《北京市安全生产治本攻坚三年行动方案（2024-2026年）》工作要求，扎实推进安全生产专项整治工作，房山区城管执法局统筹指导全区综合行政执法部门紧盯关键环节，持续加强燃气安全执法保障，深入开展隐患排查整治，督促燃气经营企业及燃气用户全面压实主体责任，加强设施设备检查维护，用好信息化监控预警等手段。

开展执法检查

强化燃气供应企业执法检查力度 严格督促燃气供应企业落实主体责任，对燃气供应企业未按要求开展入户安全检查、未向用户书面告知整改安全隐患、燃气非居民用户无正当理由拒绝燃气供应企业入户安全检查、拒不整改入户安全检查中发现安全隐患等违法行为依法处罚。

强化非居民燃气用户执法检查力度 围绕非居民燃气用户燃气设施、用气环境、用气设备、燃气报警装置、瓶装液化石油气存放及使用等情况进行检查。针对软管过长及老化、私拉乱接、燃气器具无熄火保护装置、

液化气瓶摆放位置不合理等不规范行为，做到“发现一起，整改一起”。对检查不合格的单位、企业，执法人员现场开具谈话通知书和责令改正通知书，要求限期整改并及时回访，确保燃气安全管理落到实处。

强化燃气安全普法宣传 重点围绕燃气法律法规、隐患风险与防范措施、突发事件应急处置及用气场所的隐患要点等内容进行详细讲解，通过宣传典型案例、日常检查提醒等方式提升非居民燃气用户安全用气意识，加强燃气供应企业责任意识及重视程度，提高燃气安全防范的主动性。

加大燃气安全隐患排查

房山区城管执法局将持续加大燃气安全督察力度，采取线上监测、现场检查等多种方式，加强执法案例指导，检查执法案件质量，依法依规移送相关问题线索，以督促促整改，以整改促提高，与燃气用户、燃气供应企业等多方主体共筑安全防线，建立长效机制，营造安全稳定用气环境。

(李安琦)

春风十里，花草萌发，又到了吃野菜的季节。在野外，经常会看见带着工具“挖呀挖呀挖”的挖菜族。很多人外出踏青时，也经常会上山采摘一些野菜回来尝尝鲜。近日，市疾控中心提醒公众，野菜虽美味，采食有风险，不知不识莫乱吃。

春风十里野菜香 不知不识莫乱吃

□本报记者 宗晓畅

正规途径购买 谨慎野外采挖

很多野菜与有毒植物极其相似，采摘时辨别错误的概率大，不建议大家野外采挖。现在在野外很多野菜都已经实现人工种植，要想安全食用野菜，建议到正规的超市、农贸市场购买，不要随便在散商游贩处购买。

工厂附近、污水附近和垃圾填埋场附近等区域生长的野菜容易受到环境污染，公园里和路边的绿化带通常会施用农药防治病虫害，这些区域的野菜不宜采摘食用，随意采挖也容易破坏生态环境，不宜提倡。

适量食用 因人而异

很多野菜也是药用植物，不宜经常食用，一次也不宜吃得太多。食用前要进行浸泡和焯水，这样不仅有助于去除部分毒素，还可以去除涩味，更有利于消化和吸收。

婴幼儿、孕妇、哺乳期妇女、老人、对野菜有过敏史、消

化系统存在疾病的人群不建议食用野菜。

合理膳食 营养均衡

野菜虽然为人们的餐桌带来“春天的味道”，但难以满足人体所需的全部营养，还是推荐大家要合理膳食，保持营养均衡。

根据《中国居民膳食指南（2022）》的建议，推荐平均每天应摄入300-500g新鲜蔬菜，除了绿叶蔬菜外，紫色、红色、橘色等颜色的蔬菜也可以经常选择食用。

出现症状 及时就医

野菜中毒的症状根据食用量、植物种类、个体差异有所不同，恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状多见，有些可以引起过敏反应，严重的可出现呼吸困难、昏迷，甚至死亡。

建议一旦发生不适，马上停止食用，立即催吐，携带剩余野菜及呕吐物及时就医。