

痛风，给许多人的生活带来了困扰。尿酸过高，不仅会在关节中沉积形成结晶，引发疼痛、肿胀，还可能影响日常生活。广外医院急诊科医生孟祥提醒，通过日常生活中的一些简单调整，就可以有效预防和控制痛风。遵循以下5种健康习惯的人群，痛风发病率会明显降低。

日常5招 助您远离痛风

□本报记者 陈曦

合理饮食

控制嘌呤摄入

高嘌呤食物是痛风发作的重要诱因之一，所以饮食是痛风患者最需要关注的。

控制高嘌呤食物的摄入是关键。如动物内脏、深海鱼类（如三文鱼、金枪鱼等）、生蚝、扇贝等，长期大量摄入高嘌呤食物会增加尿酸的产生。建议痛风患者减少这些食物的摄入，同时增加如水果、蔬菜、蛋类、脱脂奶等食物的摄入。

蔬菜、水果富含维生素和矿物质，不仅有助于促进尿酸的排出，还能提供身体所需的营养。据统计，每天摄入足够的蔬菜和水果，可以降低约20%痛风发作的风险。可适量摄入一些中嘌呤饮食，保证营养均衡。

充足饮水

促进尿酸排泄

多喝水有助于帮助尿酸排出，减少尿酸结晶的形成。痛风患者的每日饮水量要至少保证在1500-2000ml以上，差不多相当于3-4瓶550毫升矿泉水。由于痛风常在夜间发作，建议睡前也要多喝水。

特别是在运动后或天气炎热时，更要增加饮水量，以维持体内水分的平衡。同时，避免饮用



含糖饮料和酒精，这些都会增加尿酸的产生和排泄的难度。

喝足水也可以很好的促进尿酸药物作用后的代谢，以减少药物副作用。

需要提醒的是，下面这些不能喝：

酒精促进内源性尿酸生产，而且会导致乳酸和酮体的积累，抑制尿酸排出，所以高尿酸、痛风患者应禁酒，如果实在想喝，可以适量饮用红酒，限制在半高脚杯以内为好。

碳酸饮料、果汁饮品包括鲜榨果汁也不能喝，内含大量的果糖，不仅会阻碍尿酸的代谢，还会升高尿酸。

各种肉汤类也尽量不要喝，因为嘌呤易溶于水，尤其是久煮的肉汤，嘌呤含量相当高。

充足睡眠

维护身体机能

良好的睡眠有助于身体恢复和代谢的正常进行，有利于维持尿酸的平衡。

长期睡眠不足或睡眠质量不佳会影响身体的免疫力，可能导致尿酸水平升高，增加痛风发作的风险。

每晚睡眠不足5小时的人，痛风发作的风险要比睡眠充足的人高出近50%。因此，建议每晚保证7-8小时的高质量睡眠，并尽量保持规律的作息时间。

可以通过建立良好的睡眠习惯，如避免夜间过度兴奋的活动、保持舒适的睡眠环境等方式

适量运动

增强体质

运动是预防痛风的重要措施之一。通过运动，可以增强体质，促进新陈代谢，有助于尿酸的排出。

选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳、瑜伽等有氧运动。这些运动不仅可以提高心肺功能，还能促进关节的灵活性和肌肉的力量。每周进行3-5次有氧运动，每次持续30分钟以上，可以有效降低痛风发作的风险。

注意避免剧烈运动，可减少乳酸堆积对尿酸排泄的干扰。

科学用药

控制病情

对于已经患有痛风的患者来说，规范用药可以显著降低痛风发作的频率和严重程度。包括促进尿酸排泄的药物苯溴马隆以及抑制尿酸生成的药物非布司他等。

要根据医生的指导，按时按量坚持服用这些药物，不要自行加量或减量。如尿酸控制非常稳定且痛风未曾复发，才可与医生沟通是否逐渐减药治疗。

同时，要避免自行购买和使用不明来源的药物或保健品，以免加重病情或引发其他并发症。

【健康红绿灯】

绿灯

火龙果补铁养血



火龙果是一种热带水果，对于女性来说也是一种对身体有益的水果，它的成分中含有铁元素，对于缺铁性贫血的女性来说可以补铁。此外，火龙果富含美白皮肤的维生素C及丰富的具有减肥、降低血糖、润肠、预防大肠癌的水溶性膳食纤维，美容养颜又排毒。

抗炎饮食具体有哪些



抗炎饮食因素主要包括维生素（A、C、E等）、植物抗氧化物（花青素、番茄红素、类黄酮、β胡萝卜素等）、多不饱和脂肪酸（特别是欧米伽3系列），关键微量元素（锌和硒），具体对应的食物有新鲜果蔬、杂粮杂豆、坚果、水产品、香辛料等。建议每天摄入一斤蔬菜、半斤水果、一把杂粮杂豆、一小把坚果，每周吃两次水产品，常吃葱姜蒜等植物香辛料。

红灯

防晒霜和驱蚊液不要同时用



驱蚊液的主要成分为避蚊胺和酒精，而防晒霜中含有二苯甲酮，大量的避蚊胺、酒精和二苯甲酮混合，加上高温促进皮肤吸收，会引起过敏。不同化学物质最好不要混用，否则可能会抵消效果或增加毒性。如果既要做好防晒，又想达到驱蚊的目的，可以选择不含避蚊胺成分的驱蚊产品。

饿肚子睡觉难以进入深睡眠



经常饿着肚子睡觉，可能引起肠胃疾病，血糖太低还可能致入眠困难，就算睡着了，也难以进入深度睡眠。虽然不建议总吃夜宵，但如果半夜饿得受不了，可以适当吃点全麦面包、燕麦片、香蕉、牛奶等，尽量不要吃高脂肪、高油，以及刺激性较强、容易产气的食物。

社交媒体办公 小心失泄密

科技蓬勃发展的数字时代，网上办公以其时效性和便捷性成为当今社会一种流行的工作方式。诸多线上平台汇集了强大的即时交流、格式转化、文件快传、群组讨论等兼顾社会交流和办公工具功能，成为广大上班族处理日常事务的首选。然而，近年来因使用网上办公程序而导致的失泄密案件屡屡发生，暴露出一系列风险隐患。

云助手泄露涉密文档 “文件传输助手”能够实现文件云端存储，在不同设备终端均可下载使用。一些上班族为图工作便利，将涉密文件违规传输至“传输助手”，方便下班后使用个人手机或电脑下载处理。殊不知涉密文件上传网络后，电脑和手机设备自动同步与存储的过程大大增加了境外间谍情报机关通过木马病毒获取相关文件的风险。此外，传输软件公司后台也能轻易获取涉密文件，且无法有效控制知悉范围，极易造成失泄密。

图文识别小程序泄露密件原件 OCR识别技术的成熟给办公工作带来了十足的便利，种类繁

多的图文识别小程序能够轻松抓取图片信息中的文字并一键转换为文本。部分涉密岗位工作人员为导入密件文字内容，违规将密件使用线上小程序进行拍摄识别。尽管有意遮盖了密件的红头标志和密级，但密件原件的图片上传网络平台后，境外间谍情报机关通过技术手段能够轻松获取软件后台数据，窃取国家秘密。

AI写作泄露涉密内容 近年来，AI写作蓬勃发展，逐渐成为许多办公人士的“笔杆子”，用户只需要输入具体需求，就能一键生成文章。部分涉密人员在起草涉密材料时，为节省工作时间，违规将涉密素材和涉密文件

【国家安全机关提示：】

在享受科技给日常工作、生活带来便利的同时，也要绷紧保密防范之弦。

网上办公勿泄密 严禁通过互联网处理涉密信息，使用办公软件时禁止在线上发布、传播涉密信息，不能以方便工作为由将涉密文件线上存储。

小程序使用莫大意 严禁将



内容输入AI写作小程序生成文章，并认为只是截取文件片段，不至造成泄密。殊不知，小程序会自动收集用户输入的信息内容以供自主学习，相关数据易被境外间谍情报机关窃取，造成国家秘密泄露。

工作群组泄露涉密信息 许多单位为方便沟通，组建了许多用来通报交流工作事项的工作

涉密文件拍摄、摘录后上传互联网，使用文字识别、AI写作等功能时应杜绝输入涉密文件，防止方便了工作却泄露了秘密。

个人设备常自查 从事涉密岗位、有机会接触到涉密内容的工作人员应定期对手机、电脑等私人电子设备开展自查，杜绝用互联网设备处理涉密信息，同时

群。部分单位违规在工作群中通知、讨论涉密工作事项，甚至将涉及国家秘密和工作秘密的内容以图片、文件等形式在群聊内发布。这些群聊中的涉密信息极易被群成员转载甚至对外公开，无法控制知悉范围。境外间谍情报机关还能通过网络攻击获取重点工作群组的聊天记录，存在极大失泄密隐患。

也要及时对涉密计算机开展病毒自检，防止境外间谍情报机关植入病毒窃取数据。

企事业单位重教育 涉密企事业单位要定期开展国家安全宣传与保密警示教育，对内部“工作群”加强监督检查，履行涉密材料处理的日常监督责任，抓好涉密人员日常管理。（安平）