

海鲜配啤酒熬夜看球赛 小心痛风缠上让您“痛疯”

专家提醒:尿酸升高 痛风未发作也要管住嘴巴

炎炎夏日,又适逢欧洲杯,很多球迷拿啤酒当水喝,海鲜排档更是高朋满座,再加上气温高,出汗多,如果没有及时饮水可能导致血液浓缩,尿酸水平升高,由此催生了夏日里痛风的发作高潮。据悉,在我国,高尿酸血症患者人数约1.3亿,普通人群痛风患病率约1.1%。痛风,已成为我国紧随糖尿病之后的第二大代谢性疾病。

【门诊案例】 海鲜配啤酒 痛风跟着走

前些天,40岁的汪先生晚上与朋友在大排档吃海鲜喝啤酒看欧洲杯,后半夜才入睡。没想到凌晨突然被脚趾头的疼痛惊醒,疼痛一直持续到上午,行走都有些困难。汪

先生形容这份疼痛如刀割肉,如锥刺骨,痛得要命,真的是要“痛疯”的感觉。
在询问了相关病史后,内分泌糖尿病科专家陈宁初步判断汪先生可能是痛风。陈

宁安排汪先生去抽血做血尿酸测定和肾功能检查,最后被确诊为痛风。面对汪先生的痛风急性发作期,陈宁给他开了秋水仙碱和非甾体类抗炎药物(NSAIDs)进行治疗。

【发病机制】 嘌呤代谢障碍 致尿酸盐体内沉积

陈宁解释说,痛风是由于嘌呤代谢障碍,血液中尿酸升高,尿酸盐结晶在体内沉积,特别是关节滑液中积累导致。通俗点说,就像在关节处析出尿酸盐结晶了,好比在你的关节部位塞了一撮“盐”。你说

你能不痛吗?
陈宁告诉记者,血液中尿酸浓度过高可能导致痛风。海鲜是高嘌呤食物,而嘌呤是尿酸形成的“原料”,常吃海鲜容易使血尿酸升高。啤酒也是高嘌呤食物,在其

发酵过程中,还会产生抑制体内尿酸排泄的成分,提升血尿酸的能力比海鲜更甚。若二者一起食用,就会大大增加患痛风的风险,所以说“海鲜配啤酒,痛风跟着走”。



【专家提醒】 九成高尿酸血症 都会患上痛风病

患者林先生50岁了,每次单位体检都是血尿酸值偏高,因为从来没有发生过痛风,所以他对自己每年尿酸偏高的检查结果无所谓,也不清楚血尿酸与痛风有什么关系。
陈宁说,最担心这些无知的患者,在明知自己尿酸高的情况下还不控制嘴巴,其实他们离痛风已经很近了。实际上,高尿酸血症是

痛风的临床表现之一,痛风发病前有漫长的高尿酸血症病史。根据调查,90%患有高尿酸血症的人都会患上痛风。
有时,体检报告提示的高尿酸血症,但很多人一般不会有关节肿痛等临床症状,只是在不知不觉的血尿酸增高时,才会进一步发展到痛风阶段。

尿酸升高会致肾脏损害 常伴糖尿病高血压

陈宁介绍,如果尿酸在肾脏沉积可以导致肾脏损害、泌尿系统结石,反过来,肾功能出现了问题,也影响尿酸从肾脏排泄,形成恶性循环。

陈宁说,另外,痛风虽然以关节炎为首发,但实际为一种代谢性疾病,且经常伴有糖尿病、高血压、高血脂、脂肪肝等代谢综合征,在痛风治疗中必须定制个体化的综合治

疗方案。因此,我们经常在痛风科普宣传中告诉大家,痛风最好先在内分泌科就诊,而痛风性肾病出现严重肾功能衰竭还要在肾内科就诊。

【链接】 夏天四招防痛风

在夏天来临时,一定要做好预防措施,防止痛风的发生。以下是一些预防痛风的方法。

聚餐时准备一瓶苏打水

从临床上看,碱化的尿液有利于尿酸的离子化、溶解和排泄,肾功能正常的人,聚餐时最好准备一瓶苏打水,或服小苏打片,以碱化尿液。为了防止夜间尿浓缩,特别是在吃了海鲜、肉类或饮酒后,最好能在睡前或半夜适当饮水,选择矿泉水及白开水较好。

肉类先煮再炒

无肉不欢的吃货咋办?只要采用合理的烹调方法,就可以减少食品中含有的嘌呤量,如将肉食先煮,弃汤后再行烹调。而动物肝脏、肾脏及海鲜、贝类一定要少吃。

不要喝酸奶

需要注意的是,酸奶中含乳酸较多,对痛风病人会产生不利影响,所以不宜饮用。每天蛋白质的摄入量控制在80克以内,鸡蛋每天限用一个。

多吃水果少吃香菇

含有较多钠、钾、钙、镁等元素的食物,在体内氧化生成碱性氧化物,如大部分蔬菜、水果等,可以降低血清和尿酸的酸度,但是,蘑菇嘌呤含量较高,高尿酸血症的患者最好少吃,尤其是香菇。

(据《健康时报》)