

# 运动后大汗淋漓 痛风易急性发作

专家:痛风患者不能盲目追求“多运动多出汗”,锻炼前应接受医生指导

一些痛风患者认为,应该多运动多出汗,加快代谢降低尿酸浓度。然而,不少人在大汗淋漓的运动过后,痛风急性发作。还有不少“隐形患者”,把运动过后伴有红肿、发热的关节疼痛当作是运动伤害,其实都是痛风发作。对于痛风患者而言,体育锻炼前应接受医生指导,不能盲目追求“多运动、多出汗”。

适当的运动  
对预防痛风的复发  
有帮助!

## 【案例】

### 大二学生打完篮球 凌晨脚踝红肿疼痛难耐

近日,一名痛风病人在从健身房出来后,痛风急性发作,一瘸一拐地到医院就诊。“医生,为什么运动之后,我的痛风反而发作?”患者十分不解。

风湿免疫科专家黄珊表示,运动和痛风是有关系的,大量运动之后,人体出汗多,血液浓缩,尿酸上升,同时运动之后乳酸堆积,尿酸要与乳酸“竞争”进行排泄,此时如果“输”给乳酸,则痛风症就容易再发作。黄珊建议痛风患者选择游泳,游泳时人

体重力作用较少,也比较不会出汗。

近日,大二学生小陈(化名)打完篮球后,凌晨突然脚踝红肿、发热,疼痛难耐。就医后才知是痛风急性发作。小陈很疑惑,自己年纪轻轻,怎么会患上痛风?

风湿免疫科专家董志高介绍,因饮食结构不平衡等问题,如今痛风患者不断年轻化,他近期就接诊了一名14岁的患者。

## 【锻炼】

### 不宜长时间剧烈运动 应先对体质恰当评估

董志高提醒,痛风患者不宜长时间剧烈运动,一般以运动后心率达到每分钟110~120次、轻微出汗为宜。每周运动3~5天,每次约30~45分钟。痛风病人体育锻炼前应接受医生指导,先做有关检查,对体质作出恰当评估。

患者已有痛风结石,但表面皮肤没破溃,肾功能良好,无明显心血管并发症,关节功能正常,仍可进行锻炼。可根据身体状况选择合适的项目,确定运动强度、时间。慢步、太极拳、气功、广播操、

快步走、乒乓球等项目较合适,而竞技性强、运动剧烈、消耗体力过多的项目,如快跑、足球、篮球、滑冰、登山、长跑等,皆不适宜。

专家提醒,锻炼时应循序渐进。先从轻微活动开始,随着体力增强,身体逐渐适应,再增加活动量。切不可锻炼过度,致使体内乳酸增加,抑制肾脏排泄尿酸,诱发痛风发作。一旦痛风发作,应及时停止锻炼,待症状完全消退再恢复。



## 【饮食】

### 肉类少量煮沸后弃汤食用 尽量不喝浓茶咖啡不吃辣

复旦大学附属中山医院厦门医院营养科主治医师陈红洁提醒,痛风急性期发作的患者应严格限制嘌呤摄入量,每天少于150mg,可选择嘌呤含量低的食物(<25mg/100g)。痛风缓解期,患者可限量选用嘌呤含量中等的食物(25~150mg/100g),其中肉、鱼、禽肉用量每天60~90g,禁用嘌呤含量高的食物(150~1000mg/100g)。

此外,因嘌呤易溶于汤中,各种肉汤嘌呤

含量很高,可将瘦肉、禽类少量煮沸后弃汤食用。辣椒、胡椒、花椒、芥末、生姜等刺激性调料会使植物神经兴奋,诱使痛风急性发作,应避免使用。另外,果糖会增加尿酸生成,所以蜂蜜、糖果、果汁饮料等食物虽嘌呤含量很低,但痛风病人应限制食用。浓茶、咖啡、可可等饮料虽不使体内尿酸增加,也不在痛风石里沉积,但也会使植物神经系统兴奋,引起痛风发作,故应尽量避免。

(叶芷蔚)