

健康 +

# 每百人中就有两人痛风 水果吃太多当心痛风“偷袭” 专家提醒:肾脏好坏对病情控制至关重要

吴瑞莲

众所周知,海鲜和啤酒可导致痛风,但你知道吗?果糖过量同样也会诱发痛风发作!目前在我国,高尿酸血症已成为继高血压、高血糖、高血脂后的“第四高”慢性病,发病率约占人口的10%。其中,20%的患者会出现痛风症状,相当于每百人中就有两人饱受痛风之苦。

今年,海峡两岸医药卫生交流协会等卫生部门建议将每年的4月20日定为“全民关注痛风日”。复旦大学附属华东医院肾内科高尿酸血症专病门诊傅辰生副主任医师表示,如今许多患者都会通过限制摄入高嘌呤食物,减少体内尿酸,来降低痛风发作的风险,但未必真能“高枕无忧”。相关研究表明,一次性摄入大量富含果糖的甜饮料或水果,也可能让痛风卷土重来!而肾脏状况的好坏对病情控制至关重要!



治疗时必须考量的因素。有经验的专科医生会根据患者是否有肾结石,肾功能属于哪一级,肾脏能否正常酸化尿液,合并症情况来确定药物种类、药物剂量和治疗目标。因此,傅医生提醒,定期体检早期发现无症状高尿酸血症,一旦确诊高尿酸血症或痛风,应及时前往专科门诊,接受包括肾脏状况在内的综合评估,制定个体化的治疗方案,才能产生最好的疗效和最少的副作用。

## 老痛风复发竟是果糖“惹祸”

老刘是位痛风老病号,日常饮食严格按照低嘌呤原则,不喝肉汤、不吃海鲜、不碰动物内脏、不沾烟酒。可没想到,关节疼痛的老毛病又犯了。老刘不禁纳闷道:“我最近也没贪嘴,怎么痛风又发作了呢?”后经医生询问是否吃过水果,老刘这才道出,这几天趁着大量时令水果新鲜上市,便

过了把嘴瘾。“吃水果怎么和痛风也有关系?”

傅辰生副主任医师解释说,果糖是诱发痛风的重要因素。它不仅在肝脏内代谢可产生大量的尿酸生成前体,导致血尿酸水平增加,而且还可以导致胰岛素抵抗,减少尿酸经肾排泄,间接增加血尿酸水平。研究表明,富含果糖水果的摄入也与痛风的发病风险增加有关。傅医生建议,痛风

患者除了应该采用“三低一高”的饮食原则,也就是低嘌呤、低热量、低脂及高水分摄入,还应当限制富含果糖水果的摄入,少吃蜂蜜,尽量不喝富含果糖的饮料。

## 痛风伤肾,降尿酸需靠肾

很多人以为,高尿酸血症只要不引发痛风就无需理会。傅医生表示,80%的高尿酸血症患者没有临

床表现,但同样可对肾脏等重要脏器造成损害。尿酸和痛风造成的肾损害包括急性尿酸性肾病、慢性尿酸性肾病和肾结石。无论哪一种都能导致尿毒症。

傅医生还指出,正常人体内70%左右的尿酸是通过肾脏排泄的,所以90%的原发性高尿酸血症是由于肾脏排泄尿酸功能减退所致。肾脏状况也是降尿酸和痛风

更多咨询请加入“上海名医”、“新民健康”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680。



健康新视野

# 中国心血管病高危地图新鲜出炉 警惕餐桌上的“隐形毒药”

叶雪菲

48岁的常先生一周总有2、3次饭桌聚会,喝酒、吃肉,无辣不欢。还不到50岁,常先生就有了一个“将军肚”,高血压、糖尿病也常“伴”在身边。上个月,常先生在饭局上正吃得高兴,突然胸痛昏倒。被朋友送至医院后,检查得知竟是突发急性心肌梗死。因送医及时,常先生保住了生命。顾宇英指出,近年来,心脑血管疾病,尤其是心肌梗死患者出现了年轻化趋势。“以往心肌梗死患者大多都在50、60岁以上,现在40、50岁的中青年患者已不算少数,甚至还遇到过30多岁的患者,这与现代生活方式的改变有一定关联。”

日前,由中国科学院大学和昆明科技大学等多家科研机构联合发布的“中国心血管病死亡地图”显示,在冠心病、脑血管病和高血压的死亡率方面,南方高血压问题更严重,北方则是冠心病和脑血管病的重灾区。对此,同济大学附属东方医院心血管内科副主任医师顾宇英表示,南北方地域不同,生活习惯也相差较远,因此造成心脑血管疾病谱的差异。都说北方“重口味”,但近年来许多上海市民,尤其是年轻人也开始“无辣不欢”起来。再加上本就习惯的浓油赤酱,上海市民餐桌上的“隐形毒药”对健康造成了不小的影响。

顾医生指出,如今饭桌上的菜色大多具有高盐、高脂的特点。这种饮食容易导致血脂增高,继而产生动脉粥样硬化,加剧脑血管事件的风险。而在饭桌上总是少不了酒,但饮酒对高血压的影响非常大。血压高的人可能会在喝完酒后感觉非常舒服,但这只是暂时的,酒精能够加

快心率,继而使血管扩张,血压变低,到了第二天血管会反射性地收缩,血压反而上升得更快。

此外,都说上海菜偏甜,而甜食也是不少人的心头好,但顾宇英提醒,多吃甜食却会埋下健康隐患。甜食中含有过多热量及饱和脂肪酸,许多爱吃甜食的人往往腰腹

部及臀部脂肪过多,这会增加血糖过高及患糖尿病的风险,进而出现动脉粥样硬化斑块,引发心绞痛、心肌梗死等心脏急性事件。而过于嗜辣同样会对健康造成影响。辣椒中所含的辣椒素如适当食用可对血糖异常、动脉粥样硬化具有一定好处,但过量食用却会使循环血流量剧增、心跳加快。对于本就患有心血管疾病的患者而言,很可能导致心动过速,甚至可致急性心力衰竭、心脏猝死。因此,专家建议,日常饮食应注意清淡,食物种类需多样均衡,加之适量运动、良好的睡眠、戒烟限酒,有利于预防心脑血管疾病。

## 会员福利大放送

## 你知道食物“相生相克”的秘密吗?

叶雪菲

胡萝卜、牛奶、鸡蛋、牛肉……这些平日常吃的食物,你知道它们的食补作用吗?知道它们之间还有哪些禁忌吗?由新民晚报等主办的第41期新民健康周讲,本周四(4月20日)将开讲“食物‘相生相克’的秘密”。届时,将请来“大牌专家”为大家解答热点问题。现场还有专家提供面对面咨询等公益服务,感兴趣的读者可报名参加!

因专家“粉丝”较多,参加现场活动需提前电话报名预约。读者可添加关注“新民健康”和“上海名医”微信公众号,或拨打新民健康会员中心热线021-80261680(10:00-17:00)抢号报名。

健康一招

# “手机拌饭”小心惹来胃病

叶雪菲

你是否已经习惯边走边看手机,甚至连吃饭也离不开?4月9日是国际护胃日,据世界卫生组织统计,胃病在人群中发病率高达80%。上海市普陀区中心医院消化内科主治医师丁一村指出,上海地区最近的胃病患病率在75%左右,近20年来的年轻患者和高龄患者发病率增高,有向两极集中趋势。“手机拌饭”、“外卖党”、炸鸡配可乐等不良饮食习惯让不少人都患上了胃病。

身为白领的小李每到中午都会和同事们一起吃饭,小李一开始不习惯大家吃饭只偶尔说几句,更多时间都是各自看手机。后来,小李也加入到了“手机拌饭”的行列,每天都提前下好电视剧,边吃边看。对此,丁一村表示,如今人们对手机依赖程度日益严重,但在进食时,唾液、胃液,以及其他消化液的分泌均受到大脑的进食反射影响,此时看手机等行为会导致注意力分散,干扰消化腺的分泌活动。长此以往,轻

者可产生消化不良,重者可能导致消化性溃疡等疾病的发生。

此外,丁一村介绍,饮食不规律是产生胃病的多种诱因之一,也是胃酸相关性疾病的主要原因之一,“外卖党”平时工作压力大,吃饭不定时,恰是胃病的高危人群。而麻辣烫、炸鸡、烧烤都是年轻人的“最爱”,追求舌尖上的感觉,却不知这些强烈刺激性食物对胃肠黏膜的直接物理损伤是很多慢性胃病的诱因,同时摄入大量油炸和

高能量食物导致胃内滞留时间相对过长,也更容易导致胃酸相关疾病的发生。

春季是气温多变的季节,胃部血液循环易受温度影响,忽冷忽热的变化,容易引起肠胃蠕动功能不正常。而食物滞留在胃内,对于平时有慢性胃炎、胃溃疡及十二指肠球部溃疡的人而言往往更容易出现相应的症状。因此,丁一村提醒,尤其对于本就患有胃病的人来说,春季需注意胃部保暖,以防胃病复发。

## 玩转健康圈

■4月20日上午9:00,上海交大医学院附属第九人民医院(瞿溪路500号)将在新门诊大楼二楼健康学堂(215室)由血液内科俞夜花医师带来“白血病的健康教育”科普讲座。

■4月21日下午1:00,上海中医药大学附属市中医医院(芷江中路274号)将在门诊6楼第一教室由糖尿病科主治医师高文澜主讲“糖尿病神经病变的筛查和诊治”科普讲座。

时令养生

# 谷雨谨防病 建议喝“五汁”

高媛

4月20日是谷雨节气。谷雨后降雨增多,养生的讲究也颇多。对此,闵行区中医医院肛肠科主任金蕾提醒,在春夏之交,应把握好时节特点,从饮食、起居、精神等方面养生调摄、预防疾病,以健康的身心迎接夏日。

谷雨后天气温升高,空气湿度逐

渐加大,消化系统疾病也随之增多。此外,“春捂”不当很可能导致感冒;过度的春捂则易导致“春火”。

谷雨,饮食上应多食健脾除湿的食物。谷雨素有喝“五汁”的习俗,分别是番茄汁、黄瓜汁、胡萝卜汁、白菜汁及芹菜汁。金主任介绍,

蔬菜汁富含纤维素,常饮蔬菜汁能排除体内的毒素和废物,补充维生素C,改善体质。

胡萝卜汁富含胡萝卜素,可提高食欲和对细菌感染的抵抗力,补充人体最易失去的维生素B2。白菜配胡萝卜榨汁饮用,可为人体提供维生素C,还可清洁口腔,同时因其

是粗纤维素,可排除体内毒素。每天喝上一大杯番茄汁,可得到一天所需要维生素A的一半。黄瓜汁有利于强健心脏和血管,还能调节血压,预防心肌过度紧张和动脉粥样硬化,增强记忆力。芹菜味道清香,可增强食欲,排除体内毒素,对“三高”患者更是一道不错的食补方。