

压力大、熬夜、营养过剩催生青少年高尿酸血症



青少年痛风 / 高尿酸血症常常发生在 12-18 岁之间的男孩身上。这个年龄段的孩子，往往学业压力大，常常需要熬夜读书，喝水量也不足。由于课业较重，家里常常会营养补充过充分足，结果“补”出了痛风。

近年来，高尿酸血症的发病有明显年轻化趋势。美国青少年高尿酸血症患病率约 10%，接近成人。中国部分地区的研究显示，2009 年至 2010 年期间，中国成人中高尿酸血症的校正患病率为 8.4%，青少年无症状高尿酸血症的患病率高于成人，男性多于女性。

高尿酸血症是痛风发作的基础。血尿酸水平受多种因素影响，包括性别、年龄、饮食结构（高嘌呤食物如肉类、海鲜、动物内脏、浓的肉汤等）、生活方式等。

与成人相比，青少年儿童高尿酸血症/痛

风患者特点鲜明，常常存在痛风/高尿酸血症家族史；一般因尿酸生成增多导致高尿酸血症的比例高于成人；大多继发于先天性酶缺陷，或胃肠炎、呼吸道感染、肾脏疾病、肿瘤等；尿酸性肾结石多见，常出现在痛风性关节炎之前，肾功能损害严重，容易引起急性肾衰竭或感染；痛风性关节炎出现相对较晚，发作频繁，间歇期短，甚至持续性发作，无明显间歇期；通常病情重，预后差，病死率高，治疗效果不理想。

以上多种因素，是解决孩子高尿酸血症

的关键点。一般的建议是：

- ① 多喝水，饮用柠檬水（新鲜的柠檬切成片泡的水），每天超过 1500ml。
 - ② 尽量不熬夜，早睡早起，作息时间规律。
 - ③ 发作急性期可以短期使用止痛药，控制发作，情况稳定后停用止痛药。不建议在急性期进行运动，待情况稳定 1 个月后可以开始运动。
 - ④ 合理饮食，减少嘌呤含量高的食物摄入。
 - ⑤ 是否使用降尿酸药物取决于年龄，如果年龄过小，16 岁以下，不建议使用降尿酸药物，除非反复发作或存在泌尿系统结石，此时如果启动降尿酸治疗，可能会存在潜在的药物副作用（所有的降尿酸药物均无 18 岁以下人群的使用经验），医生需和患儿父母一起商量治疗方案，权衡利弊后再做决定。16 岁以上患者，可以根据具体是否痛风反复发作，是否存在泌尿系统结石，放宽降尿酸药物治疗指征，采用偏积极的态度对待。
 - ⑥ 在痛风稳定的情况下，通过增加体育运动和饮食控制来减重。减重治疗也可达到控制尿酸的目的。
- 陈海冰（上海市第六人民医院内分泌代谢科主任医师、上海市第八人民医院内分泌科主任）

营养百科



新春佳节，既有举家出游又有亲友团聚，每天的安排都满满当当。然而吃喝后导致皮肤病复发加重的情况频发。传统观念认为“发物”吃多了会诱发皮肤病。事实真是如此吗？

从皮肤科角度来说，“发物”是指可以引起皮肤病发生或使原来皮肤病加重的食物。传统大多指的是辛热物、海鲜物等。早在《黄帝内经》中就有类似记载，而清代王士雄在《随息居饮食谱》中对发物记载较多，可分动火、动风、助湿、积冷、动血、动气等六类。如记

皮肤病患者新春饮食注意忌口

载：“鹅，动风发疮”。此处的“风”是指风邪，风有“善行而数变”的特性，喜四处走窜，表现为游走不定，瘙痒剧烈，皮疹时退时发，进食鹅则可使风邪导致的疾病加重。

除了鹅肉外，还有哪些日常食物会引起皮肤病加重或发作呢？先从皮肤病急性发作的病因说起，中医认为病因主要分风、湿、热、虫、毒五类，其中以风、热、湿三邪为多，所以动风、动火、助湿的发物是皮肤病主要忌食的食物种类。

第一类是动风发物：多具升散、辛热之性，能使人阳气升散发越，风邪亢害，邪风走窜。常见就有海鲜、虾类、蟹类、贝类、鹅肉、菌菇等。

第二类是动火发物：多具辛燥、温热之性，能助热动火，耗津伤液。如辛辣、酒、葱、姜、椒、蒜、韭、羊肉、狗肉及芒果、榴莲、荔枝、龙眼等热性水果。

第三类是助湿发物：多具粘腻、肥甘之性，有阻脾气、助湿邪的作用。如甜腻食物、肥肉、糯米等诸物。以上此类，一般诸如荨麻疹、湿疹、特应性皮炎等过敏性皮肤病发作时不宜食用，而疮痈疔疖等感染性疾病急性发

期也需禁忌。除了上述常见“发物”，还应禁忌过敏原筛查阳性的食物、食用后明确会使原有皮肤病加重而停食后症状好转的食物。

在通常情况下，“发物”也是食物，适量食用对多数人是不会产生不适的，只有特殊体质的人才会诱发疾病。分析来看，可能是某些发物中所含的异种蛋白作为过敏原，引起过敏反应所致，最常见的是海鱼、虾、蟹等。另外那些刺激性较强的食物，如酒类、辛辣食物可引起炎症病灶的炎症加重，从而导致疾病加剧。当然，每个人的体质不同，忌口也应根据体质、地理环境、季节不同而“个体化”。在积极治疗同时，辅以相应的忌口措施，则可促使疾病痊愈，并有助于预防复发。

推荐皮肤病患者日常食用平凉之品，如白菜、青菜、冬瓜、萝卜、黄瓜、玉米、生菜、山药、猪瘦肉、鸭肉等。除此之外，皮肤护理上每日保证 1-2 次的润肤保湿剂涂抹，禁用开水烫洗、搔抓，日常起居规律、保持环境整洁，心态上平静乐观，遵之行之，方能拥有健康亮泽的皮肤。

宋瑜（上海中医药大学附属龙华医院皮肤科主任医师） 本版图片 TP

专家点拨

受耳鸣困扰数年的王女士在颅内桥脑角处长了大小约 2 厘米的听神经瘤，春节前经手术切除后，现恢复如常，神经功能未受到伤害。

如果经常出现听力异常、耳鸣、身体平衡障碍、耳闷、耳胀等，尤其是在一侧耳朵发生时，就要特别引起注意了，不要以为是过节太累了引起的疲劳，或者感冒继发了中耳炎之类，有一种叫做听神经瘤的疾病很容易与之混淆。当然，单靠自己是无法判断患病与否的，节后一定要抽空到正规医院的耳鼻咽喉头颈外科进一步排查，明确病因再治疗。

听到“瘤”字，先不要害怕。听神经瘤是一种良性肿瘤，通常生长缓慢，它可以生长在前庭神经上的任何部位。体征和症状往往各不相同，可能需要许多年才能确诊。很多病友的首发症状是听力下降、耳鸣和头晕。这

耳鸣扰人追究原因听神经瘤或是元凶

些症状和体征与肿瘤的起始部位、生长速度、发展方向、肿瘤大小、血供情况及有否囊性变等因素有关。肿瘤初起时，前庭和蜗神经最先受损，因而在早期都有一侧前庭功能的丧失或减退及听力下降、耳鸣。如果肿瘤压迫面神经或三叉神经，也可分别出现面瘫、面肌痉挛和同侧面面部疼痛、麻木、角膜反射迟钝等相应症状和体征。如果压迫附近的血管或大脑结构，也可能引起头痛、昏迷等相应症状。随着肿瘤的生长，它可能更容易引起更明显或更严重的症状和体征。

早期诊断听神经瘤有助于防止肿瘤增大引起严重的并发症，比如防止出现完全的听力损失或危及生命的颅内压增高。

通常医生询问病史后，会有针对性地给予专科检查，主要包括耳科听力和影像学



学检查，耳科听力检查通常是听神经瘤检查和治疗的的第一步。

然后，医生会根据每个患者的具体情况采用相适应的治疗方案，包括定期随访、放疗和手术切除。对于大多数听神经瘤患者，多采用手术切除的治疗策略。目前理想的治疗目标是肿瘤全切，并保留面神经和听神经功能。

要想成功地实施听神经瘤切除手术，除了术前详细检查之外，手术过程中常规的面神经、听神经及脑干功能监测是影响手术成效的重要环节之一。

杨军（主任医师）何景春（上海交通大学医学院附属新华医院耳鼻咽喉-头颈外科）

快乐运动，为自己而动

每次运动结束后发个自拍到朋友圈，晒一下自己的运动成果，抑或是将自己运动计步截图发到网上，似乎成为了一种潮流。

运动本是一件愉快的事情，可以改善心情，舒缓压力，促进身心健康，还能增进人际互动。经常进行体育活动的人，大脑会分泌一种肽类，而这种“魔力”肽具有振奋人心的作用。当我们在做运动时，可以将平日所累积的压力、疲劳、不满等负面情绪加以宣泄、转移与转化成为自信的、使人愉悦的、有信心的能量，在肯定、愉快与自信的感觉中提升个人心理和生理的幸福感，并得到新的力量。

有规律地从事中等强度活动的锻炼者，每次活动 20-60 分钟，有助于情绪的改善。而过分用力的运动则可能造成心理负担。看到朋友圈里其他人在晒运动，然后自己也去跟着做运动；为了将自己计步器上的数字始终保持在排名的前列而做运动，如此一来，反倒会将做运动当成一种负担，无形之中就加重了自身压力，反而不利于身心健康。

运动本可以改善我们的心态，消除压力。现代人面对的压力已经很多了，来自工作的、家庭的、社会的，各种压力扑面而来。这些压力使人们的精神高度紧张，心跳加快，呼吸急促，若再将运动当做一种压力，那就违背了运动的本意。

正值新春佳节，让我们不妨为自己而运动，建立良好的自我观念，保持健康的心态，做到快乐运动。

梅馨纯（同济大学附属第十人民医院心理科）



条畅肝脏 心气充沛方可健胃护脾

今日，雨水。“雨水”节气雨量渐增，地湿之气渐升，此时的养生应以“祛湿避湿”和“保养脾胃”为主。《图书编·脏气脏德》曰：“养脾胃，养气也，养气者，养生之要也”，可见脾胃健旺是人体健康长寿的基础。

舒肝养心，健脾祛湿 “雨水”前后应当着重养护脾脏，春季养脾的重点首先在于条畅肝脏，保持肝气调和顺畅。“凡愤怒、悲思、恐惧，皆伤元气”，还需静心寡欲，不妄作劳，以养元气。心气充沛，方能滋养脾脏，养脾得以健胃。

远离油腻，啖粥养胃 “雨水”时节应少食生冷粘杂之物，可多进食鲫鱼、胡萝卜、山药、小米等。这一时期有两种蔬菜值得推荐，即豆苗和芹菜。“雨水”前后服用养脾粥对润和脾胃大有益处，如胡萝卜南瓜粥、薏苡仁党参粥、山药红枣粥、芡实莲子粥等，都是不错的选择。

防倒春寒，避冷远湿 此时天气变化不定，乍暖还寒，需防“倒春寒”，不应过早减少衣物。初春的降雨会引起气温骤然下降，这尤其对老人和幼儿的健康威胁较大。

摩腹提肛，运脾固肾 “雨水”仍然是早春时节，不宜进行过于激烈的运动，以散步、太极拳等轻松缓和的运动为好。睡前摩腹提肛，有助于养护体内的阳气，达到运脾固肾的效果。摩腹时应仰卧，以肚脐为中心，手掌在腹部顺时针方向按摩 200 次，有利于促进消化，提高睡眠质量。提肛锻炼最好平躺，两手并贴大腿外侧，两眼微闭，全身放松，以鼻吸气，缓慢匀和，吸气同时用“意”提起肛门及会阴部，肛门紧闭，腹部稍用力向上收缩，屏住呼吸稍停 2-5 秒，再放松并缓缓呼气，呼气时腹部和肛门慢慢放松。这样一紧一松做 9 次，长期坚持可固精益肾，提振阳气。

彭欣（上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科副主任医师）