

高尿酸血症对心血管的影响

尿酸是嘌呤的代谢产物,人们常吃的肉类、海鲜、动物内脏及常喝的啤酒、浓肉汤等富含一种叫嘌呤的物质,嘌呤会在体内发生反应,最终产生尿酸。过多进食富含高嘌呤的食物、剧烈运动、患有肿瘤或骨髓增生性疾病以及急性心肌梗死、心绞痛等急症情况下,尿酸会增高。此外,尿酸增高还与年龄、性别、地区分布、种族、遗传及社会地位都有一定关系。

当体内的尿酸生成增多和(或)排泄减少时,血中尿酸含量增高。临床上,空腹血清尿酸一般男性>420 μmolPL (微摩尔每升)、女性>350 μmolPL 可确定为高尿酸血症。说起高尿酸血症,人们往往首先想到的便是痛风,尿酸与肾脏疾病关系密切,一旦升高,主要可导致尿酸盐性肾病(也称痛风性肾病)、尿酸性肾病和肾结石3类疾病,引发、加重肾脏损害,引起痛风性关节炎,25%~40%痛风患者还可能出现肾功能障碍。因此,痛风患者除应积极对症治疗外,还应定期复查肾功能。

然而,尿酸高还会对心血管系统产生影响,研究发现,在冠心病、高血压、心衰、中风患者及一般人群中,尿酸升高都与心血管疾病密切相关。

高尿酸血症与冠心病

早在1951年,Gertler等学者就首次提出尿酸与冠心病之间可能存在复杂的相互作用,但直到近年,高尿酸血症与心血管事件之间的关系才受到人们的关注。国外一项研究表明,无论男性、女性、白人还是黑人,其血



尿酸水平与心血管病死亡率呈正相关,因缺血性心脏病死亡的患者其血尿酸水平最高。高尿酸症是增加冠心病患者(尤其是女性)死亡的独立危险因素。血尿酸每升高59.5 μmolPL ,冠心病死亡危险性增加48%,尿酸>357 μmolPL 者更易患上冠心病。

高尿酸血症与高血压

研究资料表明,无并发症的原发性高血压人群中约30%伴发高尿酸血症。高血压患者在排除常见的利尿剂升高血尿酸水平外,25%的未治疗的高血压患者伴随高尿酸血症,而在接受利尿剂治疗的患者中有40%~50%伴有高尿酸血症,75%的恶性高血压患

者均有高尿酸血症。另一项研究发现血尿酸水平每增加59.15 μmolPL ,发生高血压的相对危险度增加23%。多项研究结果均表明高尿酸血症与高血压互为因果、相互促进。

高尿酸血症与心力衰竭

高尿酸症是慢性心力衰竭死亡率的一项独立的预测指标,血尿酸>565 μmolPL 与心衰死亡率显著相关,而且尿酸值越高,心衰患者死亡率增加得越明显,如血尿酸>800 μmolPL 者较400 μmolPL 者死亡率高18倍。

尿酸升高还可预示动脉硬化的发展,这可通过颈动脉的改变间接反映出来。而缺血

性心脏病死亡的患者,其血尿酸水平最高;血管病变越明显,尿酸的血浓度增高就越显著。也就是说,应把尿酸高当成血压高、血脂异常一样加以重视。

尿酸高不仅关乎肾脏,也可能累及心脏,成为心血管病的帮凶,给人体造成更大伤害,控制尿酸,已变得前所未有的重要。

如何治疗高尿酸血症

首先,改善生活方式是治疗核心。

我国尿酸升高患者已突破1亿,并且呈现出年轻化的趋势,对此要引起高度重视并积极防治。生活中,应注意改善生活方式,这也是治疗尿酸升高的核心,包括健康饮食、戒烟、坚持运动和控制体重。已有痛风、尿酸升高、心血管危险因素者(如高血压、血脂异常)及中老年人群,饮食应以低嘌呤食物为主,严格控制肉类、海鲜、动物内脏等高嘌呤食物的摄入;每日饮水量保证在1500毫升以上,戒烟,禁啤酒和白酒,红酒适量;每日中等强度运动30分钟以上。肥胖者应控制体重,并将体重指数(BMI)控制在24以内。此外,还应避免长时间使用可导致血尿酸增高的药物(如一些含利尿剂的降压药等)。

如果在改变生活方式后尿酸仍然高于正常值,或者尿酸升高合并心血管危险因素,并且血尿酸>471 μmolPL ;无合并症但尿酸值>530 μmolPL 的患者;有痛风性关节炎的患者出现痛风,以及有痛风结石的患者;都应至医院就诊,在医生的指导下服用药物降低尿酸。(作者单位:上海市中医医院;陈兆善为副主任医师)

无原因瘙痒要检查

◆ 爱妮

身上痒,人们常觉得是不爱干净惹的。其实,痒也是身体有恙的表现,甚至有时还是某些体内恶性肿瘤的外在表现。资料显示,有16%~30%患恶性淋巴瘤的老年人、25%的生殖器官恶性肿瘤的病人、25%~60%患癌症的老年女性、50%的直肠恶性肿瘤患者,会出现不同程度的皮肤瘙痒。

由癌症所导致的痒,与一般的痒是有区别的,其特点是:平时无瘙痒史而突然发生顽

固性的全身痒,皮肤表面一般看不到任何变化,仅仅是难以忍受的剧痒;与气候变化无关,用任何止痒药物均无效。

因此,对皮肤原因不明的持久性瘙痒,不能一抓了事,应尽早查明原因,及时诊治。尤其提醒以前没有患过皮肤病的人,在没有药物过敏、食物过敏及其他因素刺激时,突然发生持续、剧烈的皮肤瘙痒时,应到医院检查,排除疾病可能。

多喝鲜榨柠檬水可防肾结石

◆ 区君

人体若出汗多,如果再饮食不当,没有及时补充水分,就会很容易导致肾结石。此时,柠檬水或柠檬汁就成了最好的选择,因为柠檬所含的柠檬酸盐可以抑制肾结石的形成。

美国芝加哥哥罗拉大学医学院泌尿学系的约翰教授表示,草酸盐是肾结石形成的主要化学物质,它在放凉的茶水中浓度较高,所以肾结石高危人群不应喝凉的茶水。

不过,柠檬水最好是新鲜柠檬榨成或切片泡用,尽量不要选择成分不明的人工柠檬粉冲调。由于男性患肾结石的危险是女性的4倍,而且40岁之后,这种风险直线上升,所以专家特别建议,中年男性平时更应该多喝柠檬水。

此外,还要避免吃草酸盐含量较高的食物,如菠菜、巧克力、坚果等。饭菜不宜过咸,少吃肉食,多吃含钙的食物以中和身体内吸收的草酸盐。



关注：脂肪肝与大肠肿瘤

重视。我们的门诊中也已经发现此类患者。

脂肪肝患者大肠肿瘤或者肿瘤样改变高发的确切原因尚不完全清楚,可能与二者共同的不良生活方式特别是高脂肪高热量低纤维素饮食及体力活动不足等因素有关,而脂肪肝患者过量的内脏脂肪及其代谢产物更可以刺激机体产生多种炎症因子,激发包括大肠在内的多器官慢性炎症和组织损伤,形成易发肿瘤的微环境,最终导致肿瘤的发生和发展。动物实验资料也已经证实,内脏脂肪沉积具有明显的脂肪毒性和促癌性。

流行病学资料明确显示,脂肪肝与大肠肿瘤的发生密切相关,而由于多种因素的影响,近年来我国脂肪肝的发生率日趋增高,与之相关的大肠肿瘤也可能不断攀升,对人群的健康势必造成更大的威胁。而事实上,据上海市疾病预防控制中心的统计显示,本市大肠癌的发病率由上世纪70年代的12/10万增长到目前的56/10万,上升了3.67倍,年均增速超过4%,成为常见恶性肿瘤排行榜的第二名。

因此,需要采取积极措施(包括纠正不良的生活方式、平衡饮食、增加运动以及药物干预等)预防和控制脂肪肝,对于脂肪肝尤其是肝功能已经有损伤的脂肪性肝炎患者应作为大肠肿瘤的重点筛查对象,进行密切随访观察,大便次数和/或性状改变者应及时进行肠镜检查,以提高大肠肿瘤尤其是恶性肿瘤的早期检出率,尽量争取早诊断、早治疗,提高生存率和生活质量。

(作者为上海市公共卫生临床中心主任医师;每周三上午在公卫中心市区门诊部专家门诊)

◆ 叶荣森

非酒精性脂肪肝(简称脂肪肝)常与高血脂、高血糖(糖尿病)、高血压(心脑血管疾病)相伴已为人们所熟知,而脂肪肝与大肠肿瘤似乎是两个完全不相关的疾病。

然而,我国香港学者近年报告,脂肪肝患者大肠肿瘤的发生率相当高,他们在年龄40~70岁的199名脂肪肝患者中发现大肠腺瘤的发生率为34.7%,进展性大肠肿瘤(包括结直肠癌、绒毛状腺瘤或高度异型增生)的发生率为18.6%,较无脂肪肝的健康对照人群(181名)分别高近一倍(21.5%)和三倍以上(5.5%),而在经病理证实的脂肪性肝炎患者中,大肠腺瘤和进展性大肠肿瘤的发生率分别高达51%和35%。奥地利学者在更大组人群的调查中也证实,脂肪肝患者中结肠癌前病变及结/直肠癌的发生率明显高于非脂肪肝患者:在632例脂肪肝患者中,有大肠癌及癌前病变者337例,占53.3%,其中大肠癌6例,而在非脂肪肝患者中其发生率仅32%和1例。香港和奥地利的资料数据经过统计学上排除其他因素后确认,脂肪肝与大肠腺瘤及进展性大肠肿瘤的发生独立相关。而韩国和我国宁波的学者则从另一角度证实大肠腺瘤性息肉等癌前病变与脂肪肝明显相关,他们在体检人群中发现,大肠腺瘤性息肉患者脂肪肝的伴发率分别高达41.5%和32%,而在无息肉人群脂肪肝的检出率为30%和20%,二者都有显著性差异。学者不约而同地一致认为,脂肪肝,尤其是脂肪性肝炎患者是大肠肿瘤样改变特别是进展性大肠肿瘤的高危人群,应予以十分