

胡乱“贴秋膘” 当心“第四高”

“秋风到，贴秋膘。”暑去秋来，不少地方流行“贴秋膘”的习俗，要多吃点肉，把夏天掉的“膘”补回来。但专家提醒，盲目进补、大吃大喝可能会引发高尿酸血症。

近年来，高尿酸血症的患病率明显趋高，被称为继高血压、高血糖、高血脂“三高”之后的“第四高”。什么是高尿酸血症？哪些人群易患高尿酸血症？如何预防？记者就此采访了相关专家。

容易被忽视的“第四高”

随着秋季来临，不少地方流行“吃炖肉、贴秋膘”，专家提醒，摄入过多肉类会增加患高尿酸血症的风险，特别是很多人原本就尿酸偏高，更要注意均衡饮食，不能盲目“进补”。

高尿酸血症，是指血液中尿酸水平超过正常范围的一种代谢性疾病。

从事销售工作的李先生平时应酬较多，常常在外喝啤酒、吃海鲜和烧烤。最近一段时间，他感觉自己的关节时不时会有些疼痛，尤其是大脚趾关节，偶尔还会红肿和触痛。到医院一查才发现，血液中的尿酸水平达到510微摩尔/升，超过了420微摩尔/升的正常范围，被诊断为高尿酸血症。

“尿酸是身体代谢嘌呤时产生的一种废物，嘌呤存在于许多食物中，比如红肉、海鲜等，我们的身体也会制造一些嘌呤。”山西省人民医院肾内科主任周晓霜说，正常情况下，尿酸会通过肾脏过滤后，随尿液排出体外，但当尿酸生成过多或排出不足时，血液中的尿酸水平就会升高。

近年来，随着生活方式和饮食习惯的改变，高尿酸血症的患病率呈现上升趋势。根据《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识（2023年版）》，我国高尿酸血症患病率逐年增高，已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病，且呈年轻



新华社发 朱慧卿 作

化趋势；2018年—2019年中国慢性病及危险因素监测数据表明，我国成人居民高尿酸血症患病率为14%，男性与女性患病率分别为24.5%和3.6%。

东南大学附属中大医院内分泌科副主任殷汉告诉记者，由于高尿酸血症和痛风患者日益增多，医院开设了专病门诊。“过去来就诊的高尿酸血症患者多数是中老年人，但现在60%以上是20岁—40岁的青壮年。”殷汉说。

“越来越多的青少年也出现在诊室里。”周晓霜说，刚刚过去的暑假就接诊了不少十几岁的孩子，八九岁的居多，年龄最小的只有14岁。

“吃”出来的病？

周晓霜介绍说，很多被诊断为高尿酸血症的患者，一问起饮食，都是经常喝啤酒、点外卖、吃火锅，大鱼大肉；一些年纪小的患者习惯喝饮料，

从小把饮料当水喝。

“高嘌呤食物的摄入，如红肉、海鲜和啤酒，会增加体内尿酸的生成，导致血尿酸水平升高，而含糖饮料不仅会让身体产生更多尿酸，还会干扰代谢，影响尿酸的排泄。”他说。

除了饮食，其他一些不健康生活方式也是导致高尿酸血症的重要原因。

殷汉举例说，他的患者中有不少是IT从业者，像这样的人群工作压力大、生活不规律，经常久坐、熬夜，而且运动少、喝水少，也不注意控制体重，容易被高尿酸血症“找上门”。

此外，高尿酸血症的发生还与遗传、性别、年龄、肥胖状况、药物使用等多因素相关。

专家表示，一些人可能因为遗传原因而有较高的尿酸水平；男性比女性患病率更高；随着年龄增长，高尿酸血症的发生率可能会增加；肥胖会增加尿酸的生成，并且可能会减少尿酸的排泄；某些药物，如利尿剂、阿司匹林、某些降压药等，可能会影响尿

酸的排泄，导致高尿酸血症。

“有高尿酸血症或痛风家族史人群，久坐、高嘌呤高脂饮食等不良生活方式人群，肥胖人群、代谢异常疾病患者、心脑血管疾病以及慢性肾脏病患者，都属于高尿酸血症的高危人群，应当予以高度关注。”周晓霜说。

危害不止“痛痛痛”

很多人将高尿酸血症与痛风划等号，但事实上，痛风只是高尿酸血症的“冰山一角”。

专家指出，血液中尿酸水平超过正常值时，尿酸盐会在血液中结晶析出，沉积在关节，导致痛风。尿酸盐结晶还会沉积在骨骼、肾脏、血管等不同部位，产生不同的临床表现，因此长期的高尿酸血症还会增加心血管疾病、2型糖尿病、肾脏疾病等多种疾病的发病风险。

预防和治疗高尿酸血症的关键在于控制血尿酸水平。周晓霜建议，高尿酸血症患者和高危人群要减少高嘌呤食物的摄入，多吃新鲜蔬菜和水果，多喝水，限制含糖饮料和酒精；同时保持健康规律的生活方式，适量运动、避免熬夜、做好体重管理。

殷汉表示，高尿酸血症可以分为无症状阶段和有症状阶段，很多高尿酸血症患者可能长期无症状，从而疏忽了对疾病的干预，直到关节疼痛了才来就诊，就耽误了早期治疗的时机。事实上，如果体检发现尿酸水平过高，即便没有出现痛风等症状，也应当及时干预治疗。

受访专家还提到，一些患者缺乏科学治疗的意识，疼痛发作时就吃消炎药或输液止痛，疼痛缓解后就一切照常，不去规范治疗，导致病情加重；还有一些患者在服用降尿酸药过程中不遵医嘱，疼就吃、不疼就不吃，都会影响治疗效果，高尿酸血症患者应当定期就诊，遵医嘱科学治疗。

新华社记者马晓媛

“春捂秋冻”并不适用于所有人

近日，国家卫生健康委召开新闻发布会，介绍“时令节气与健康”有关情况，并回答记者提问。

北京医院主任医师李燕明表示，白露节气以后，天气转凉、昼夜温差增大，如果不注意衣物的调整就容易受凉，增加呼吸道感染的风险。

她建议，一是早晚期间要保暖，“春捂秋冻”并不适用于所有人，特别是比较脆弱的老年人、有基础疾病的人群；二是要保持好的卫生习惯，呼吸道感染性疾病入侵的途径是类似的，其中一个途径是飞沫传播，因此要注意社交距离、咳嗽礼仪，及时开

窗通风，如前往密闭环境，必要时佩戴口罩，另一个传播途径是接触传播，因此要管理好手卫生，勤洗手；三是要养成健康生活方式，规律作息、合理饮食，不要熬夜。

李燕明说，如果发生呼吸道感染，要及时治疗。如果是普通感

冒，不建议盲目使用抗菌药物，可以给予对症处理，或者服用中成药。另外，不建议带病上课、上班，要多休息，也防止把疾病传播给他人。还有些高危人群，比如有基础疾病的老年人，要注意观察自己症状的变化，如果出现发热不退，或者是呼吸困难、胸痛、精神状态的改变等，要及时就医。

乔业琼 人民网

白露时节儿童如何增强抵抗力？

近日，国家卫生健康委召开新闻发布会，介绍“时令节气与健康”有关情况，并回答记者提问。

广东省中医院主任医师杨京华表示，在白露时节，对于儿童来说，肺脾之气是最为重要的，要注重养肺阴、健脾气。要顺应节气规律变化，早睡早起，可以适当地延长睡眠时间，从而保证身体处在更好状态。如果疲劳或睡

眠时间不够，容易损伤孩子的肺脾之气，从而导致免疫功能的下降。

“在保证充分休息的同时，鼓励多运动，以锻炼肺活量，保持愉快心情。”杨京华说。

除了生活习惯的调养，杨京华推荐通过小儿推拿手法来提高免疫力。她说，养肺阴、健脾气，第一个穴位是内劳宫，内劳宫在手掌心，手握

拳，中指指尖抵住的位置就是内劳宫，轻轻揉按可清心除烦；还有一个穴位叫做二马，在掌背的第四、五掌骨中间凹陷处，揉二马可以起到养阴的作用，帮助抵御秋天的燥气；此外，孩子最重要的是要养护脾胃，建议揉按板门穴，位置在大鱼际的顶点，起到运脾和胃、帮助消化的作用。到了秋天，鼻炎高发，尤其秋天的

燥气，对有鼻炎的孩子特别不友好，杨京华推荐揉按迎香穴，在鼻翼两旁的位置，能起到预防和保健的作用。

杨京华提醒，秋天最容易受风寒之邪和燥邪，要守护好孩子的两个门户。一个是头、颈部，后头、背部以及腹部，这些位置是寒邪容易入侵的部位，要及时给孩子增添衣服；另一个是鼻腔和咽喉，是风热邪气、燥邪容易入侵的部位，所以要让孩子多喝水、多吃蔬菜，保持鼻咽湿润。

乔业琼 人民网