

近2亿国人尿酸亮红灯

国家卫生健康委“降尿酸方案”请收藏

你是不是也有过这样的经历：拿到体检报告才忽然发现，明明平时不痛不痒，怎么“尿酸”这一项就悄悄升高了？

据中华预防医学会风湿病预防专业委员会发布的《痛风抗炎治疗指南(2025版)》显示，我国成人高尿酸血症患病率14%，相当于近2亿人，而痛风患病率也升至3.2%。2025年国际医学期刊《柳叶刀》子刊发布的一项覆盖50万国人的研究指出：痛风不仅与7大疾病密切相关，更是让死亡风险升高近60%。

近日，记者根据国家卫生健康委发布的官方指南，整理了一份实用的“降尿酸方案”。



尿酸水平受遗传、年龄、性别、体重、饮酒、环境、温度等多种因素影响。



高嘌呤食物摄入过多，是尿酸升高的重要原因。

新华社发

痛风不只是“疼” 是埋在体内的“隐形炸弹”

不少人认为，痛风是一过性的，关节不疼就算好了。还有人只在疼得受不了时才去医院，不疼就彻底不管。事实上，这种想法很危险。

2025年，国际医学期刊《柳叶刀》子刊的研究明确指出，痛风与这些疾病风险显著相关：

痛风使心血管疾病风险上升87%；

慢性肾病风险飙升461%；

尿路结石风险提高150%；

糖尿病风险增长99%；

胃肠道疾病风险上升114%；

感染及寄生虫病风险增加91%；

关节病风险则高达506%；

其他肌肉骨骼系统疾病风险提升110%。

更值得警惕的是：与没有痛风的人相比，痛风患者的全因死亡风险增加了58%。

所以，千万别小瞧痛风。长期放任不管，后果比你想象的要严重得多。

尿酸是怎么失控的 逃不过这“三个字”

痛风曾经被称为“帝王病”“富贵病”，因为过去多是吃山珍海味的人才得。

第一个字：吃

高嘌呤食物摄入过多，是尿

酸升高的重要原因。

第二个字：懒

吃饱了不愿动，机体代谢特别是肾脏代谢能力下降，尿酸排不出去。

第三个字：作

作息不规律、经常熬夜、长期坐着，都会让疾病找上门。

当然，血尿酸水平还受遗传、年龄、性别、体重、饮酒、环境、温度等多种因素影响。所以，想改善痛风，不能只盯着吃，还要在喝、作息、运动等方面下功夫。

“降尿酸方案” 全是干货，建议收藏

国家卫生健康委发布《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》，为高尿酸和痛风人群提出了7条实用原则和建议。

记者提炼出7条要点，全是干货，建议收藏。

1. 食物多样，限制嘌呤

每天食物种类不少于12种，每周不少于25种。

动物内脏(肝、肾、心等)嘌呤高，尽量不吃。

鸡蛋蛋白、牛奶等嘌呤低，可以放心吃。

大豆嘌呤虽略高于肉鱼，但植物性嘌呤人体利用率低，豆腐、豆干等可适量食用。

2. 蔬奶充足，限制果糖

每天吃新鲜蔬菜不少于500克，深色蔬菜(如紫甘蓝、胡萝卜)占一半以上。

每天喝奶或奶制品300毫升以上，有助于促进尿酸排泄。

避免含糖饮料、鲜榨果汁、果葡糖浆、果脯蜜饯等高果糖食品。

水果每天200~350克，虽然含果糖，但其中的维生素C、膳食纤维等可中和影响，不必过度担心。

3. 足量饮水，限制饮酒

心肾功能正常的情况下，每天建议饮水2000~3000毫升。

白水最佳，柠檬水、淡茶、无糖咖啡、苏打水也可，但要避免过量浓茶、浓咖啡和生冷饮品。

饮酒会显著增加痛风风险，一定要限制。

4. 科学烹饪，少食生冷

少盐少油、清淡饮食有助于控制尿酸。腊制、腌制、熏制肉类要少吃。

经常吃冰激凌、生冷海鲜等，容易损伤脾胃，还会促使尿酸盐结晶析出，诱发痛风。

5. 吃动平衡，健康体重

超重或肥胖会增加痛风风险，减重可明显降低尿酸。

成年人BMI建议控制在18.5~23.9，65岁以上为20.0~26.9。

每周4~5次有氧运动，每次30~60分钟，循序渐进。

6. 辨证辨体，因人施膳

推荐白扁豆、玉米须、山药、芡实、大枣、橘皮、山楂、茯苓等调理脾胃。

根据体质和中医证型(湿浊、湿热、痰瘀等)，遵医嘱合理膳食。

7. 因地因时，择膳相宜

不同地区建议——

沿海地区：少吃高嘌呤煲汤，控制海产品摄入。

内陆地区：适当减少畜肉，增加蔬果。

高原地区：增加蔬菜水果和饮水，控制牛羊肉。

四季调理建议——

春：早睡早起，清淡爽口，多吃蔬菜水果。

夏：清淡易消化，推荐丝瓜、冬瓜，少吃海鲜、动物内脏和生冷食物。

秋：早睡早起，少吃鱼虾蟹，多吃莲子、莲藕、百合等润燥食物。

冬：早睡早起，注意保暖，控制火锅、烤串、肉汤。

高尿酸不是一天形成的，降尿酸也不可能一蹴而就。

从今天起，管住嘴、迈开腿、多喝水、不熬夜，哪怕只是做出一点点改变，你的关节、肾脏和血管都会在未来狠狠地感谢你。

据人民日报健康客户端

<p>声明公告 13164692093</p>	<p>遗失声明 湖北华泰工程建设监理有限公司江北分公司(代码:9142010356555262XB)遗失公章、财务章、负责人章,声明作废。</p>	<p>遗失声明 C-1-19/19-1商辅湖北君锐电子有限公司遗失武汉双联创和置业有限公司收据2张(票号:CYSK-202406000186,金额:69070元;票号:QTSK24073000404,金额100元),声明作废。2026年5月25日</p>	<p>拟申请注销登记公告 武汉市江夏区湖泗街农村福利院拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,本单位注销后,由武汉市江夏区人民政府湖泗街道办事处全权承接本单位全部资产、债权债务及各项遗留问题。特此公告。 武汉市江夏区湖泗街农村福利院 2026年5月25日</p>
<p>遗失声明 武汉市热气球营销策划有限公司91420103MADGGM133R遗失备案公章、合同章、发票章、财务章、法人章,声明作废。</p>	<p>遗失声明 湖北华泰工程建设监理有限公司武汉分公司(代码:91420103796344027R)遗失公章、财务章、负责人章,声明作废。</p>		