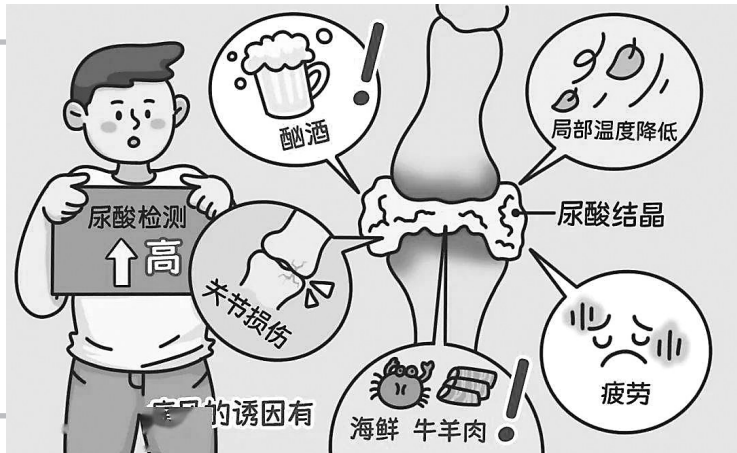


沉默杀手:无症状高尿酸

体检单上尿酸数值飘红,关节却没有任何痛感?不少老年人总觉得“不痛就没毛病”,却不知道悄无声息升高的尿酸,正在像慢刀子一样侵蚀着血管、肾脏和全身代谢系统。



体检单上飘红的尿酸数值,成了大多数老人最容易忽视的异常。他们从未关节肿痛、从未行动不便,便笃定自己的身体安然无恙,却不知超标的尿酸,正化作一把无形的慢刀,日复一日侵蚀着血管、肾脏与全身代谢,埋下致命隐患。

北京大学第一医院风湿免疫科张卓莉主任说:“高尿酸从来不是孤立的指标,它是全身代谢系统崩溃前的警报器,提示慢性炎症已经激活,血管正在悄悄老化。”临床上绝大多数老年高尿酸患者,前期都没有痛风、关节疼痛的典型症状,可恰恰是这种“不痛不痒”的异常,最容易拖成不可逆的脏器损伤。

尿酸高透支肾脏

62岁的王先生最大的爱好就是吃荤喝汤、和老友下棋闲聊。每年单位组织体检,他的尿酸数值始终处于超标飘红状态,医生次次叮嘱他清淡饮食、少喝浓汤、定期复查,可王先生一直不以为然。在他根深蒂固的观念里,只要关节不疼、走路无碍,就不算生病,根本无需刻意忌口。

他始终保持着多年的饮食习惯,顿顿离不开卤味、肥肉,尤其钟爱熬煮数小时的浓肉汤、鸡汤、鱼汤,总觉得浓汤滋补养人,能强

身健体。即便体检指标异常,他也只当是暂时波动,依旧我行我素。

直到今年上半年,王先生的身体陆续出现不适。他常常莫名浑身乏力、精神萎靡,双腿频繁浮肿,最明显的是夜尿增多,每晚都要起夜三四次,睡眠质量严重下降。察觉到不对劲后,他赶紧到医院做详细检查,最终被确诊为长期高尿酸引发的早期肾损伤。

尿酸超标后,细微的尿酸盐结晶会悄悄沉积在肾脏肾小管中,长期持续刺激、损伤肾功能。这个过程全程没有疼痛信号,身体不会出现明显不适,却会一点点蚕食肾脏机能。等到出现浮肿、夜尿多等症状时,肾脏损伤已经悄然发生。得知真相的王先生懊悔不已,他万万没想到,自己忽视多年、毫无痛感的尿酸偏高,早已悄悄损伤了关键脏器。

尿酸高加速血管老化

68岁的陈女士生活作息规律,从不暴饮暴食,也无烟酒嗜好,平日里几乎不生病,唯独常年尿酸偏高。陈女士对尿酸指标毫不在意,她从未出现关节酸痛、肢体不适的情况,便笃定自己身体没有问题,无需刻意干预。

陈女士饮食偏清淡,不喜油腻荤腥,唯独偏爱豆制品、菌菇、

野菜等食物,而这类食材恰恰属于中高嘌呤食物,长期食用持续推高她的尿酸水平。几年间,她的体检单尿酸数值始终居高不下,但因为身体毫无痛感,她从未忌口,也没有定期复查调理。

近几年,陈女士开始出现血压不稳的情况,血压时高时低,她按时服用降压药,效果却始终不理想,血压反反复复难以控制。起初她以为是年纪大了的正常现象,辗转多家医院检查后,终于找到了病根——长期无症状高尿酸引发的血管慢性炎症。

医生告知,持续超标的尿酸会不断刺激血管内壁,引发慢性炎症、降低血管弹性,加速血管硬化老化,这也是导致顽固性高血压的核心原因。看似轻微、毫无症状的尿酸偏高,一点点侵蚀了她的血管健康,让普通高血压变成了难以调控的慢性病。原本硬朗的身体,因为多年的忽视,落下了难以根治的病根。

很多老人格外警惕癌症、心梗、脑梗等重大疾病,却偏偏轻视了高尿酸这个“沉默的杀手”。痛风关节痛,只是高尿酸最轻微的危害。真正危险的,是无症状的持续高尿酸,它会悄悄损伤肾脏、硬化血管、打乱全身代谢,诱发三高、肾病、心脑血管疾病,等到出现明显症状时,损伤无法逆转。

治疗高尿酸 历代名医有良方

高尿酸血症与痛风,在古代中医典籍中被归为“痹症”“历节风”“白虎风”等范畴。古人虽无法检测尿酸数值,却早已摸清这类病症的发病规律:多因嗜食肥甘厚味、脾肾亏虚、湿浊淤堵经络所致,和现代人吃荤多、代谢弱引发的尿酸超标高度契合。

古代中医治疗讲究“标本兼顾、调理本源”,从根源化解体内湿浊淤堵,尤其适配老年人慢性、无症状的尿酸偏高问题。

在方剂治疗上,历代名医留下诸多经典良方。汉代《金匮要略》记载的桂枝芍药知母汤,是最早专治历节风的古方,主打祛风除湿、清热消肿、调和气血,兼顾疏通经络与调理脏腑,适合尿酸淤积引发的关节肿痛、周身困乏。金元医家朱丹溪在《丹溪心法》中专门详解痛风病机,提出痛风多由血热、外感寒湿、浊淤凝结所致,创立清热利湿、活血通络的专属治法,打破了单一祛风散寒

的传统思路,精准对应湿热型高尿酸问题。而历代医家最常用的萆薢渗湿汤、土茯苓配伍方,药性平和,擅长利湿泄浊、解毒通络,专攻体内顽固湿浊淤堵,是古人调理高尿酸的核心方剂。

早在马王堆汉代医书《养生方》中,就记载了萆薢牛肉汤等食疗方,以药材配伍低脂肉食,补中益气、利湿排浊,在补益身体的同时促进浊毒排泄,适配体虚老者。日常调理中,古人常以茯苓、

薏苡仁、陈皮、山药煮水食疗,健脾祛湿、疏通代谢,从根源减少浊毒生成。李时珍在《本草纲目》中重点推崇土茯苓,称其“健脾胃、利小便、解诸毒”,药性平和和不伤身,可长期服用,缓慢代谢体内淤积的酸浊,是古代平民百姓调理痛风浊症的常用草本。

古人注重外治通络、规避诱因。针对浊淤阻滞经络引发的不适,常用艾灸、热敷、穴位按摩等方式祛湿通络。

四法调理高尿酸

一旦发现尿酸值高于指标,应及时调整自己的生活方式。

充足饮水有益

充足饮水可增加尿酸排出,对痛风患者来说,每天尿量超过2000毫升能降低尿液中尿酸浓度,建议每天至少饮水2000毫升,随时随地小口喝,特别是运动期、睡前、晨起、洗澡后更要喝。

多吃新鲜蔬菜

大部分蔬菜的嘌呤含量还是很低的,对尿酸、痛风的影响小,维生素C有利于体内淤积的血尿酸溶解,平时可多吃莲藕、茭白、芋头、土豆、淮山等根茎类蔬菜。

多吃鸡蛋和奶制品

鸡蛋中富含蛋白质以及多种氨基酸,这些能补充我们人体所需的营养,提供能量。牛奶当中的一些乳酸能够帮助痛风患者尿酸的排泄,与不吃奶制品的人相比,经常食用奶制品的人痛风发病率下降44%,但全脂奶脂肪含量较高,可能会提高痛风风险,建议多喝低脂或者脱脂牛奶。

多运动

通过运动锻炼可以消耗掉过多的卡路里,避免肥胖,增强抵抗力,尤其是运动减少腰围后,有利于降低尿酸。

肺功能不好 结节来“报到”

慢阻肺、支气管扩张等肺功能较差的人群,更容易被肺结节盯上。但这绝不代表厄运降临。读懂身体信号,科学管理,绝大多数结节都在掌控之中。

如果把健康的肺比作一间“精装修的新房”,那么患有慢阻肺、支气管扩张的肺,就是一栋“年久失修的老房子”。慢阻肺让原本通畅的烟囱(气管)堆满杂物;间质性肺炎让支撑房屋的墙壁(肺泡)开始坍塌;支气管扩张则让输送空气的管道(气道)变得千疮百孔。这种内部结构混乱、防御力下降的环境,本就容易堆积“垃圾”。因此,体检发现结节的概率自然比健康肺高得多。

为什么肺不好容易长结节?首先是烟草的“打击”。烟草烟雾不仅是导致肺功能下降的元凶,其含有的多种致癌物更是结节滋生的温床。长期吸烟,既毁了肺的“功能”,又埋下了结节的种子。其次,是慢性炎症的“煎熬”。慢阻肺等疾病会让肺部长期处于慢性炎症状态,身体不得不频繁调动细胞去修补受损组织。这就好比一件破旧的衣服,补丁摞着补丁,难免会有缝错线头的时候。再次,还有疤痕的“伪装”。过去的肺部感染留下的炎性假瘤或纤维化疤痕,本是肺部愈合后的印记,但在CT影像上却与结节极为相似,常常让患者虚惊一场。

如果你吸烟多年,或是患有“老慢支”,抑或是长期工作在粉尘大、油烟重的恶劣环境,甚至是体质虚弱、反复呼吸道感染的老年人,都属于肺结节的高发人群。

殷琦敏

本报记者 李由