执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

呼噜不停 尿酸难平

65岁的陈先生戒了酒、忌了口,降尿酸的药一顿没落,痛风却还是反复发作,还长了痛风石,最后竟在打呼噜这件小事里找到了病根。陈先生每晚憋醒、白天犯困,鼾声大得隔壁房间都能听见,被确诊为“重度阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,重度夜间缺氧”。



尿酸高病根竟在睡眠

一年前,陈先生因右脚疼痛难忍去医院,被确诊为痛风。打那以后,他成了“药罐子”,各式降尿酸药物吃了一箩筐;在家人的监督下,酒戒了,海鲜、内脏忌了,三餐清淡。可即便如此,他的尿酸水平始终不算理想,痛风也隔三差五复发。每次发作,关节钻心地疼,把陈先生折腾得心神不宁。

最近他的脚上还长了痛风石——尿酸盐结晶沉积在皮肤软组织下形成的小疙瘩。陈先生百思不得其解:自己那么听话,怎么就管不住这尿酸?

医生问诊时,陈先生说自己很长一段时间都睡不好觉,容易憋醒,白天没精神,浑身乏力。陈先生打呼噜很严重,隔着一个房间都能听见。

医生为他安排了多导睡眠监测,陈先生被确诊为重度阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征,重度夜间缺氧。原来,陈先生夜里的每一次憋醒、每一串呼噜,都是一次短暂窒息,气道反复塌陷,导致身体整夜处于缺氧状态。

治好打呼噜,尿酸也降了

打鼾和痛风,看起来风马牛不相及,怎么会搅在一起?

睡眠呼吸暂停时反复缺氧,会刺激身体产生一系列代谢紊乱:夜间缺氧让交感神经持续兴奋,应激激素分泌增多,体内的尿酸生成随之增加、排泄减少,尿酸自然一路飙升;加之长期睡眠差,陈先生身体处于慢性疲劳和炎症状态,痛风更易反复发作。

找准了病根,治疗就有了方向。经过专科评估,医生确认无创正压通气治疗对陈先生有效,也就是“呼吸机治疗”。每晚睡觉时戴上呼吸机,用气流把塌陷的气道撑开,整夜顺畅呼吸、不再缺氧。

三个月的坚持换来了惊喜。陈先生晚上不再打鼾,睡得很沉,家里的夜晚恢复了久违的宁静,白天他精神了许多,不再犯困乏力。更可喜的是,他的尿酸终于降到了380umol/L,痛风竟然也有所好转。脚不疼了,痛风也不再轻易发作,生活质量明显改善。

打呼噜不是小事,睡眠呼吸暂停正是痛风反复发作的危险因素之一。在痛风反复发作的同时,如果发现打鼾、憋醒、白天犯困这些信号,一定要重视,对睡眠呼吸暂停和痛风进行同步治疗。只有把这个藏匿其中的“隐形恶魔”一并控制住,才能大大减少并发症、延长寿命。

痛风,这个曾被称作“帝王病”的富贵病,如今严重威胁着人们的健康。而睡眠呼吸暂停综合征,这个对许多人还很陌生的名字,却悄悄潜伏在众多家庭之中,那一声声不曾被重视的鼾声,暗藏着健康危机。两种疾病看似毫无关联,实则千丝万缕地纠缠在一起。若家人朋友存在相关症状,尤其是中老年男性与肥胖人群,更应及早重视打呼噜的问题。

并不是所有打鼾的痛风患者都要立刻上呼吸机。治疗讲究个体化,有些人只是单纯鼾症,没有呼吸暂停,减重、侧卧睡眠、戒酒就能明显改善;但如果已经确诊中重度睡眠呼吸暂停,单纯靠饮食和药物控痛风,效果往往大打折扣。同步管理,不等于停下痛风的规范治疗,而是一边科学调控尿酸,一边打通夜间的呼吸通路。

共管鼾症痛风 守护代谢健康

面对痛风与阻塞性睡眠呼吸暂停的双重威胁,良好生活习惯的养成是重要的对抗方式。

合理饮食 减少高嘌呤食物摄入,如红肉、海鲜等,增加蔬菜水果的摄入。

加强体育锻炼 控制体重,改善身体代谢。

戒烟限酒 避免不良嗜好,以减少对身体的损害。

此外,我们要积极关注自身的健康情况。对于已确诊的痛风和阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者,应在医生指导下进行科学治疗。痛风患者可采用药物治疗、饮食调整等方法控制病情;而阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征患者则可能需要使用呼吸机、进行手术或采取其他治疗措施来改善症状。当患者同时患有痛风和阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征两种疾病时,一定不能忽视任意一方的治疗。由于二者的相互促进,若只进行单一的治疗,治疗效果往往不理想。因此,患者应该及时就医,在医师的科学指导下进行同时针对两种疾病的、综合全面的同步治疗。

患者应定期检测血尿酸水平和睡眠呼吸状况。在选择药物时应特别注意药物之间的相互作用。

秋冬进补防痛风偷袭

天气转凉,羊肉、肉汤、海鲜火锅陆续摆上餐桌,高尿酸、痛风也迎来高发期。很多人只把痛风当成关节痛,忽视尿酸长期超标对肾脏、血管的持续损伤。

进补后脚趾红肿剧痛

张先生体检早就查出尿酸偏高,平时没有明显不适,便没放在心上。前段时间亲友聚餐,连续几顿吃海鲜、喝肉汤,还小酌几杯。一天夜里,他大脚趾突然红肿发热,疼得没法盖被子,以为忍一忍就能好转,自行贴膏药止痛。

张先生的检查结果显示尿酸超标,已经出现痛风性关节炎。医生为他制定降尿酸、抗炎镇痛方案,同时调整饮食与生活方式。经过一段时间规范调理,疼痛消退,尿酸逐步回落。

痛风后多器官都会受累

尿酸是人体嘌呤代谢的产物。嘌呤摄入过多、代谢紊乱、排泄不足,都会造成血尿酸升高。尿酸盐结晶沉积在关节,诱发剧烈痛风;沉积在肾脏,会形成尿酸结石,慢慢损伤肾功能;长期高尿酸还会加重胰岛素抵抗,加大高血压、高血脂、糖尿病的发病风险,属于代谢综合征的重要一环。

吃海鲜、卤味、浓汤,秋冬进补容易一次性摄入大量嘌呤。酒精、甜饮会阻碍尿酸排泄,比高嘌呤食物更容易诱发急性痛风。很多人存在认知偏差,认为痛风发作才需要治疗,不痛就无须管控。事实上,无症状高尿酸同样持续损害身体,不能等关节疼了才重视。

管住源头循序渐进

高尿酸人群秋冬进补应量力而行,避开浓肉汤、动物内脏、贝类等高嘌呤食物;不喝含糖饮料、啤酒,白酒、红酒也尽量戒除。优先选择鸡蛋、低脂奶、新鲜蔬菜、低嘌呤主食,奶制品还有助于促进尿酸排泄。

日常保证充足饮水,每日饮水2000毫升左右,帮助尿酸排出。注意关节保暖,受凉会诱发结晶析出。 本报综合

健康广角

四类人 更应七分饱

民间常说“饭吃七分饱,健康活到老”。七分饱,简单来说就是感觉不饿了,但还能再吃几口的状态,不是挨饿,而是懂得适时停下。对不少人而言,每餐适度节制,是低成本、易坚持的养生方式,尤其下面这四类人群,更适合坚持七分饱。

三高人群 高血压、高血脂、高血糖的管理,饮食控制是基础。管住嘴,才能稳住血压、血脂、血糖。坚持七分饱,搭配清淡饮食,可以减少热量、油脂和糖分摄入,降低血管硬化、血管堵塞的风险,让各项指标更容易维持平稳。

心脑血管病患者 吃得过饱时,大量血液会流向胃肠道参与消化,容易造成心脏、大脑供血相对不足,加重脏器负担,增加心梗、脑梗等意外风险。保持七分饱,能够减轻心脏压力,减少身体的应激负担,是日常养护的重要一环。

肾功能不佳者 肾脏负责代谢排出体内多余的废物,暴饮暴食、高盐饮食,都会显著加重肾脏的代谢压力。七分饱配合低盐饮食,减少蛋白质、盐分过量摄入,减少肾脏持续超负荷工作,有助于延缓肾功能损伤。

减脂人群 很多人减肥容易走向极端,要么节食挨饿,要么控制不住暴饮暴食。七分饱可以温和制造热量缺口,不用强行饿肚子,不容易损伤脾胃,减重节奏更平稳,也不容易因为过度饥饿而报复性进食,降低反弹概率。七分饱也要讲究均衡营养。

王静