

# 北方人群4人就有1人高尿酸

## 远离痛风 快来学学这些知识

生活报讯（记者刘畅言）4月20日是全民关注痛风日。近年来,由于生活水平的提高及饮食结构的不均衡,我国高尿酸血症及痛风发病率逐年上升,全国高尿酸血症发病率在13%左右,呈高流行、年轻化、男性高于女性、沿海高于内地的趋势,高尿酸血症和痛风已经成为最常见的代谢疾病。有资料显示,我国北方普通人群高尿酸血症患病率25.3%。

据哈工大附属省医院南岗院区内分泌科、代谢病门诊主任医师张秀坤介绍,男性高尿酸血症的诊断标准为420μmol/L,超过这个数值就可以列为

## 痛风患者怎么喝水?

“多喝水”是痛风患者在就诊时听过最多的一句话。到底怎么喝?苏打水能治疗痛风么?是不是牛奶也不能喝?不能喝酒饮料也不行么?面对很多读者的疑问,记者采访了哈工大附属省医院南岗院区内分泌科主任冯琨,了解痛风患者到底应该怎么喝水。

据冯琨主任介绍,痛风及高尿酸血症患者需要充足饮水(包括茶水和咖啡等),每日至少2000ml,但也不能过量,过量饮水会增加重心、肾负担。饮水应少量多次,要主动,不要感到口渴时再喝水,最好选择白开水。

冯琨主任表示,因为苏打水呈碱性,所以有利于尿酸排出,但是量远远不够,可以用作保健,不具有治疗功效。目前市面上大部分苏打水多为含糖苏打水,过量饮用可能会加重中风的危险。可以与碳酸氢钠片交替使用,同时食用碱性的水果和蔬菜作为补充,避免长期大量饮用以带来不必要的风险。

高尿酸血症患者,发病已升至高血压、高血糖、高血脂之后的第四高。如果出现关节疼痛的症状,就是发展成为了痛风。

据国家风湿病数据中心网络注册及随访研究的阶段数据显示,基于全国27个省、市、自治区100家医院的6814例痛风患者的有效病例发现,痛风呈现出年轻化趋势,很多十几岁的青少年因为果糖摄入过多造成血尿酸值升高,从而引发痛风。同时,大量的临床研究表明,高尿酸血症与心脑血管疾病如冠心病、高血压病、脑卒中、内分泌疾病如糖尿病以及慢性肾脏疾病等密切相关。

无症状高尿酸血症:在正常嘌呤饮食状态下,空腹血尿酸水平:男性>420μmol/L,女性>360μmol/L。男性在发育年龄即可出现高尿酸,女性多发生在绝经后。

急性痛风性关节炎:单侧第一跖趾关节受累最常见,呈撕裂样、刀割样疼痛,可出现关节红、肿、热、痛和功能障碍;常由饮酒、进食海鲜、肉汤等高嘌呤食物、劳累、受寒等原因引起;呈自限性,多于数天或2周内自行缓解。

慢性痛风性关节炎:此期多表现为痛风石形成及肾脏损害。痛风石是痛风的特异性表现,常见于跖趾、指间、掌指关节及耳轮。早期无表现,但随着疾病的进展,局部皮肤发白、菲薄,可出现破溃,有豆腐渣样的白色物质流出,严重可引起感染、坏死以及败毒败血症等。

电通信号码:17713313313 价格3.5元

17704511888 5元 17704518999 4元 17704513333 13元 1804511678 7元 17345675678 9元 17345678789 9元 17345674567 18元 1904512222 11元 1774511999 4.8元 1774511988 4.8元 1790611111 8.5元 1738211111 8.5元 1730365555 15元 1903616888 2.8元 1904518333 2.5元 1904519333 2.5元 1904519777 4.5元 1904519888 5元 1903601777 2元 1903601888 2元 1776655000 6.5元 18x04515555 20元 1776655222 6.5元 1776654444 9元 1776659999 18元 1808776666 18元 1770451118 19元 1335070999 16.5元 13304511555 2.5元 1774515888 2元 1814561999 3.5元 13394511999 3元 1904510012 5元 1904510013 5元 1904510015 5元 1904510010 1.5元 1904510004 2.5元 1332940006 2元 1904510005 4.5元 1903600001 18元 1330451999 2元 1338450009 3元 18145610123 7.5元 18045090123 7.5元 1804511678 2元 1804511188 12元 1734567878 3元 1734567899 3元 1734567899 1.3元 1734567899 1.3元 1894511101 1元 18104515511 9元 1770451899 12元 1775888836 1元 1814557575 2.5元 1814568888 3元 1770451118 19元 1335070999 16.5元 1775881111 1.5元 1734567899 3.5元 1526668889 4.5元 1804510450 7元 1530450010 3.5元 18145189189 2.5元 1530451955 8元 1804579527 4元

1504600001 面议 1514600007 面议 13945110003 面议 13946000030 面议 13945666166 面议 13945666666 面议 13945666888 面议 13704519888 面议 15045861789 3.5元 13936011234 2.5元 13704516789 19元 15045114567 3元 13633667788 8元 15146445566 2.5元 15845000000 60元 18804510451 68元 15045000000 50元 13936119361 3.8元 13945110000 9元 13945110000 2.5元 13936004444 8元 13633695555 14元 13946153333 9.5元 13796137777 15.5元 13936100888 7.8元 18346036666 7.8元 13796708888 16.5元 15145156888 19元 15046759999 面议 1984526666 面议 18246599999 12.8元 18249008888 12.8元 13804510444 2元 13804513444 2元 13804517444 1.6元 13804518000 3.8元 1504604666 3元 13946040444 4元 15045010666 2.5元 13904607333 2元 13945037111 1.6元 13796159666 2元 13613667789 2元 13804511119 4元 13904530333 7元 13936292299 6元 13674500789 6元 1804511349 1.5元 13674500678 5元 13804511349 1.5元 15045110451 9元 13936555009 9元 13936111115 4元 13945019988 1.5元 18345111001 3.5元 13613661331 4.5元 15104058888 5元 13768136178 2.5元 13766883113 4.5元 1376810110 2.5元 13766879779 2.5元 13904633033 6.5元 13895777757 1元 13904512598 4元 13904511527 5元 13904519328 4元 1814577737 6元 1394611349 1.5元 13946175566 15.5元 13904604455 1元

13609888888 70元 15561542222 3.5元 15504500000 12.5元 15504600000 11.5元 1504510004 1.5元 13909712222 3.9元 13199552222 6.5元 15604514444 6元 13009875555 7元 18646363333 5.8元 18646226666 14元 13199558888 25元 18686848888 9.8元 1560365555 7元 1745454545 13元 1868688888 5.5元 1854555556 3.8元 1554500011 1元 13104510007 3元 1560360007 2元 15645000006 5元 185x000008 5.5元 185x000009 5.5元 13204500002 1.5元 18504518999 3.8元 15645673999 2.9元 1324465577 1.9元 1390502577 1.9元 18646521999 1.5元 15663586999 1.5元 15663777888 7元 13149600888 2元 1884511999 5.7元 17648592345 7.5元 17645106789 3.5元 1764510451 5元 13144500777 2元 13104516777 4.5元 13206888555 2.5元 1560406888 3元 13244567888 5元 18644055888 2.8元 17645111116 8元 1764511117 1元 1764511119 1元 1764577778 9元 17645778789 9元 1764577770 8元 1764577772 8元 1764577774 8元 1764577776 8元 1764577707 6元 1764577777 6元 1764577787 6元 1854588886 9元 1764511115 8元 1854588888 8元 1764577771 8元 1303000120 8元

17704511888 5元 17704518999 4元 17704513333 13元 1804511678 7元 17345675678 9元 17345678789 9元 17345674567 18元 1904512222 11元 1774511999 4.8元 1774511988 4.8元 1790611111 8.5元 1738211111 8.5元 1730365555 15元 1903616888 2.8元 1904518333 2.5元 1904519333 2.5元 1904519777 4.5元 1904519888 5元 1903601777 2元 1903601888 2元 1776655000 6.5元 18x04515555 20元 1776655222 6.5元 1776654444 9元 1776659999 18元 1808776666 18元 1770451118 19元 1335070999 16.5元 13304511555 2.5元 1774515888 2元 1814561999 3.5元 13394511999 3元 1904510012 5元 1904510013 5元 1904510015 5元 1904510010 1.5元 1904510004 2.5元 1332940006 2元 1904510005 4.5元 1903600001 18元 1330451999 2元 1338450009 3元 18145610123 7.5元 18045090123 7.5元 1804511678 2元 1804511188 12元 1734567878 3元 1734567899 3元 1734567899 1.3元 1734567899 1.3元 1894511101 1元 18104515511 9元 1770451899 12元 1775888836 1元 1814557575 2.5元 1814568888 3元 1770451118 19元 1335070999 16.5元 1775881111 1.5元 1734567899 3.5元 1526668889 4.5元 1804510450 7元 1530450010 3.5元 18145189189 2.5元 1530451955 8元 1804579527 4元

1504600001 面议 1514600007 面议 13945110003 面议 13946000030 面议 13945666166 面议 13945666666 面议 13945666888 面议 13704519888 面议 15045861789 3.5元 13936011234 2.5元 13704516789 19元 15045114567 3元 13633667788 8元 15146445566 2.5元 15845000000 60元 18804510451 68元 15045000000 50元 13936119361 3.8元 13945110000 9元 13945110000 2.5元 13936004444 8元 13633695555 14元 13946153333 9.5元 13796137777 15.5元 13936100888 7.8元 18346036666 7.8元 13796708888 16.5元 15145156888 19元 15046759999 面议 1984526666 面议 18246599999 12.8元 18249008888 12.8元 13804510444 2元 13804513444 2元 13804517444 1.6元 13804518000 3.8元 1504604666 3元 13946040444 4元 15045010666 2.5元 13904607333 2元 13945037111 1.6元 13796159666 2元 13613667789 2元 13804511119 4元 13904530333 7元 13936292299 6元 13674500789 6元 1804511349 1.5元 13674500678 5元 13804511349 1.5元 15045110451 9元 13936555009 9元 13936111115 4元 13945019988 1.5元 18345111001 3.5元 13613661331 4.5元 15104058888 5元 13768136178 2.5元 13766883113 4.5元 1376810110 2.5元 13766879779 2.5元 13904633033 6.5元 13895777757 1元 13904512598 4元 13904511527 5元 13904519328 4元 1814577737 6元 1394611349 1.5元 13946175566 15.5元 13904604455 1元

13609888888 70元 15561542222 3.5元 15504500000 12.5元 15504600000 11.5元 1504510004 1.5元 13909712222 3.9元 13199552222 6.5元 15604514444 6元 13009875555 7元 18646363333 5.8元 18646226666 14元 13199558888 25元 18686848888 9.8元 1560365555 7元 1745454545 13元 1868688888 5.5元 1854555556 3.8元 1554500011 1元 13104510007 3元 1560360007 2元 15645000006 5元 185x000008 5.5元 185x000009 5.5元 13204500002 1.5元 18504518999 3.8元 15645673999 2.9元 1324465577 1.9元 1390502577 1.9元 18646521999 1.5元 15663586999 1.5元 15663777888 7元 13149600888 2元 1884511999 5.7元 17648592345 7.5元 17645106789 3.5元 1764510451 5元 13144500777 2元 13104516777 4.5元 13206888555 2.5元 1560406888 3元 13244567888 5元 18644055888 2.8元 17645111116 8元 1764511117 1元 1764511119 1元 1764577778 9元 17645778789 9元 1764577770 8元 1764577772 8元 1764577774 8元 1764577776 8元 1764577707 6元 1764577777 6元 1764577787 6元 1854588886 9元 1764511115 8元 1854588888 8元 1764577771 8元 1303000120 8元

17704511888 5元 17704518999 4元 17704513333 13元 1804511678 7元 17345675678 9元 17345678789 9元 17345674567 18元 1904512222 11元 1774511999 4.8元 1774511988 4.8元 1790611111 8.5元 1738211111 8.5元 1730365555 15元 1903616888 2.8元 1904518333 2.5元 1904519333 2.5元 1904519777 4.5元 1904519888 5元 1903601777 2元 1903601888 2元 1776655000 6.5元 18x04515555 20元 1776655222 6.5元 1776654444 9元 1776659999 18元 1808776666 18元 1770451118 19元 1335070999 16.5元 13304511555 2.5元 1774515888 2元 1814561999 3.5元 13394511999 3元 1904510012 5元 1904510013 5元 1904510015 5元 1904510010 1.5元 1904510004 2.5元 1332940006 2元 1904510005 4.5元 1903600001 18元 1330451999 2元 1338450009 3元 18145610123 7.5元 18045090123 7.5元 1804511678 2元 1804511188 12元 1734567878 3元 1734567899 3元 1734567899 1.3元 1734567899 1.3元 1894511101 1元 18104515511 9元 1770451899 12元 1775888836 1元 1814557575 2.5元 1814568888 3元 1770451118 19元 1335070999 16.5元 1775881111 1.5元 1734567899 3.5元 1526668889 4.5元 1804510450 7元 1530450010 3.5元 18145189189 2.5元 1530451955 8元 1804579527 4元

1504600001 面议 1514600007 面议 13945110003 面议 13946000030 面议 13945666166 面议 13945666666 面议 13945666888 面议 13704519888 面议 15045861789 3.5元 13936011234 2.5元 13704516789 19元 15045114567 3元 13633667788 8元 15146445566 2.5元 15845000000 60元 18804510451 68元 15045000000 50元 13936119361 3.8元 13945110000 9元 13945110000 2.5元 13936004444 8元 13633695555 14元 13946153333 9.5元 13796137777 15.5元 13936100888 7.8元 18346036666 7.8元 13796708888 16.5元 15145156888 19元 15046759999 面议 1984526666 面议 18246599999 12.8元 18249008888 12.8元 13804510444 2元 13804513444 2元 13804517444 1.6元 13804518000 3.8元 1504604666 3元 13946040444 4元 15045010666 2.5元 13904607333 2元 13945037111 1.6元 13796159666 2元 13613667789 2元 13804511119 4元 13904530333 7元 13936292299 6元 13674500789 6元 1804511349 1.5元 13674500678 5元 13804511349 1.5元 15045110451 9元 13936555009 9元 13936111115 4元 13945019988 1.5元 18345111001 3.5元 13613661331 4.5元 15104058888 5元 13768136178 2.5元 13766883113 4.5元 1376810110 2.5元 13766879779 2.5元 13904633033 6.5元 13895777757 1元 13904512598 4元 13904511527 5元 13904519328 4元 1814577737 6元 1394611349 1.5元 13946175566 15.5元 13904604455 1元

13609888888 70元 15561542222 3.5元 15504500000 12.5元 15504600000 11.5元 1504510004 1.5元 13909712222 3.9元 13199552222 6.5元 15604514444 6元 13009875555 7元 18646363333 5.8元 18646226666 14元 13199558888 25元 18686848888 9.8元 1560365555 7元 1745454545 13元 1868688888 5.5元 1854555556 3.8元 1554500011 1元 13104510007 3元 1560360007 2元 15645000006 5元 185x000008 5.5元 185x000009 5.5元 13204500002 1.5元 18504518999 3.8元 15645673999 2.9元 1324465577 1.9元 1390502577 1.9元 18646521999 1.5元 15663586999 1.5元 15663777888 7元 13149600888 2元 1884511999 5.7元 17648592345 7.5元 17645106789 3.5元 1764510451 5元 13144500777 2元 13104516777 4.5元 13206888555 2.5元 1560406888 3元 13244567888 5元 18644055888 2.8元 17645111116 8元 1764511117 1元 1764511119 1元 1764577778 9元 17645778789 9元 1764577770 8元 1764577772 8元 1764577774 8元 1764577776 8元 1764577707 6元 1764577777 6元 1764577787 6元 1854588886 9元 1764511115 8元 1854588888 8元 1764577771 8元 1303000120 8元

17704511888 5元 17704518999 4元 17704513333 13元 1804511678 7元 17345675678 9元 17345678789 9元 17345674567 18元 1904512222 11元 1774511999 4.8元 1774511988 4.8元 1790611111 8.5元 1738211111 8.5元 1730365555 15元 1903616888 2.8元 1904518333 2.5元 1904519333 2.5元 1904519777 4.5元 1904519888 5元 1903601777 2元 1903601888 2元 1776655000 6.5元 18x04515555 20元 1776655222 6.5元 1776654444 9元 1776659999 18元 1808776666 18元 1770451118 19元 1335070999 16.5元 13304511555 2.5元 1774515888 2元 1814561999 3.5元 13394511999 3元 1904510012 5元 1904510013 5元 1904510015 5元 1904510010 1.5元 1904510004 2.5元 1332940006 2元 1904510005 4.5元 1903600001 18元 1330451999 2元 1338450009 3元 18145610123 7.5元 18045090123 7.5元 1804511678 2元 1804511188 12元 1734567878 3元 1734567899 3元 1734567899 1.3元 1734567899 1.3元 1894511101 1元 18104515511 9元 1770451899 12元 1775888836 1元 1814557575 2.5元 1814568888 3元 1770451118 19元 1335070999 16.5元 1775881111 1.5元 1734567899 3.5元 1526668889 4.5元 1804510450 7元 1530450010 3.5元 18145189189 2.5元 1530451955 8元 1804579527 4元

# 4·20全民关注痛风日

## 我国高尿酸血症患者:保穷估计1.8亿

### 发病率:13%左右

## 我国痛风患者:已超8000万

### 发病率:1%~3%



## 高尿酸血症和痛风啥关系?

哈市第一医院内分泌科主任吴东红表示,高尿酸血症与痛风之间密不可分,当血尿酸值超标就要开始警惕了。痛风病情发展有3阶段:

无症状高尿酸血症:在正常嘌呤饮食状态下,空腹血尿酸水平:男性>420μmol/L,女性>360μmol/L。男性在发育年龄即可出现高尿酸,女性多发生在绝经后。

急性痛风性关节炎:单侧第一跖趾关节受累最常见,呈撕裂样、刀割样疼痛,可出现关节红、肿、热、痛和功能障碍;常由饮酒、进食海鲜、肉汤等高嘌呤食物、劳累、受寒等原因引起;呈自限性,多于数天或2周内自行缓解。

慢性痛风性关节炎:此期多表现为痛风石形成及肾脏损害。痛风石是痛风的特异性表现,常见于跖趾、指间、掌指关节及耳轮。早期无表现,但随着疾病的进展,局部皮肤发白、菲薄,可出现破溃,有豆腐渣样的白色物质流出,严重可引起感染、坏死以及败毒败血症等。

电通信号码:17713313313 价格3.5元