

# 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420 $\mu\text{mol/L}$ ,超过这个数值就可以列为

高尿酸血症患者,发病率已升至高血压、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。

## 痛风患者怎么喝水?

“多喝水”是痛风患者在就诊时候听过最多的一句话。到底怎么喝?苏打水能治疗痛风吗?是不是牛奶也不能喝?不能喝水饮料也不行吗?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。

一天至少2000ml 最好选择白开水

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。

苏打水不能代替药物

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风险。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。

茶、咖啡、牛奶都可适量喝

茶:如果喝茶,可以喝淡茶。

脱脂牛奶:痛风患者推荐服用脱脂牛奶。研究认为可帮助尿酸排泄,还可减轻痛风发作,建议每人每天平均饮奶300ml。

咖啡:可适量饮用。曾在临床中发现,饮用咖啡可降低痛风发生率,每天服用4杯以上发生痛风的风险更低,但该做法仍有待商榷。

高果糖饮料和酒需禁止

酒:痛风发病期禁止酒精摄入。高果糖饮品:高果糖摄入也会让尿酸值升高,比如果汁,这也是很多人不喝酒还患痛风的原因,特别是一些年纪小的孩子,十几岁的多数是因为果糖摄入过多,从而引发血尿酸值升高,最后出现痛风。

痛风还能引发其他疾病  
痛风只是关节红肿、痛而已?不,还可能引发糖尿病、高血压等其他代谢病、致残、肾衰竭。

### 案例一:痛风20年手关节变形 残疾了

拜泉县的张长贵(化名)今年62岁,已经患痛风20多年,但他一直不怎么在意,饮食照旧也没用药控制,慢慢地关节出现了痛风石,让他的双手关节都出现了变形。“就诊时,他是举着双手进屋的。”张秀坤医生告诉

记者,他双手关节明显能看出皮肤下结晶的形状,两只手关节全变形了,一直端着,不能握紧也不能伸直,双手失去了正常功能。张长贵已经因为由痛风导致的残疾,通过手术将痛风石取出才恢复了部分双手的功能。

### 案例二:没用药控制 痛风小伙患上糖尿病

30岁的李鑫(化名)高176cm、体重高达95kg,如此健壮的年轻小伙子却饱受痛风关节炎的折磨长达近10年。患病后他在饮食上注意了很多,但是由于关节疼痛限制了运动,他也没有特意使用药物控制,所以血尿酸值一直在500 $\mu\text{mol/L}$ 左右。近日,李鑫感觉自己出现了头部

### 案例三:酒局不断 痛风男子肾衰竭了

52岁的市民王先生(化名)朋友多应酬多,虽然知道自己得了痛风多年,但总是“管不住嘴”。最近一段时间聚会频繁,几顿火锅啤酒之后他又开始脚疼了。到医院全面检查了一下,血压高了,血糖也高,特别是另一

## 如何防治? 戒烟限酒控体重 定期检测

冯琨主任表示,调整生活方式有助于高尿酸血症及痛风的预防和治疗。痛风患者应遵循下述原则:戒酒;减少高嘌呤食物的摄入;防止剧烈运动或突然受凉;减少富含果糖的饮料摄入;大量饮水(每日2000ml)

定期检测血糖、血脂、血尿酸、尿常规、肾脏超声、全身动脉硬化检测以及内脏脂肪测定等。

## 海参批发 订购电话:0451-57781700 免费送货上门 货到付款 免费代发海参 指导泡发方法

大连刺参 原价3900元 特价:1580元/斤、4180元/3斤  
大连精品刺参 原价4800元 特价:1980元/斤、4980元/3斤

本报经销地点:生活报医药超市(南岗区通达街151号与清明四道街交口)

## 4·20全民关注痛风日

我国高尿酸血症患者:保守估计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?

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。

无症状高尿酸血症:在正常嘌呤饮食状态下,空腹尿尿酸水平:男性>420 $\mu\text{mol/L}$ ,女性>360 $\mu\text{mol/L}$ 。男性在发育年龄即可出现高尿酸,女性多发生在绝经后。

急性痛风性关节炎期: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,局部皮肤发亮、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、坏死以及脓毒败血症等。

慢性痛风性关节炎期:单侧第一跖趾关节受累最常见,呈撕裂样、刀割样疼

### 案例一:痛风20年手关节变形 残疾了

记者,他双手关节明显能看出皮肤下结晶的形状,两只手关节全变形了,一直端着,不能握紧也不能伸直,双手失去了正常功能。张长贵已经因为由痛风导致的残疾,通过手术将痛风石取出才恢复了部分双手的功能。

### 案例二:没用药控制 痛风小伙患上糖尿病

30岁的李鑫(化名)高176cm、体重高达95kg,如此健壮的年轻小伙子却饱受痛风关节炎的折磨长达近10年。患病后他在饮食上注意了很多,但是由于关节疼痛限制了运动,他也没有特意使用药物控制,所以血尿酸值一直在500 $\mu\text{mol/L}$ 左右。近日,李鑫感觉自己出现了头部

### 案例三:酒局不断 痛风男子肾衰竭了

52岁的市民王先生(化名)朋友多应酬多,虽然知道自己得了痛风多年,但总是“管不住嘴”。最近一段时间聚会频繁,几顿火锅啤酒之后他又开始脚疼了。到医院全面检查了一下,血压高了,血糖也高,特别是另一

## 如何防治? 戒烟限酒控体重 定期检测

冯琨主任表示,调整生活方式有助于高尿酸血症及痛风的预防和治疗。痛风患者应遵循下述原则:戒酒;减少高嘌呤食物的摄入;防止剧烈运动或突然受凉;减少富含果糖的饮料摄入;大量饮水(每日2000ml)

定期检测血糖、血脂、血尿酸、尿常规、肾脏超声、全身动脉硬化检测以及内脏脂肪测定等。

用“女排精神”拍《中国女排》

## 陈可辛:不一定能赢,但是拼了

生活报讯(新娱)16日上午,电影《中国女排》在福建漳州女排训练基地举行了启动仪式。导演陈可辛、中国女排总教练郎平、前中国女排总教练陈忠和等,参加了启动仪式。陈可辛导演在启动仪式上透露,电影《中国女排》时间跨度长达40年,讲述几代女排的热血故事。电影将于2020年大年初一上映,为女排备战东京奥运加油助威。

陈可辛导演透露,早在1978年曼谷亚运会时,年仅16岁的他就在现场近距离观看了中国女排的比赛,至今仍记得中国队进场时热血沸腾的感觉。当真正有机会亲手将中国女排的故事搬上大银幕时,他既兴奋又感到责任重大,忍不住在微博上撰文:“现在我快60岁了,准备开拍中国女排



的故事。人生有时就是这么奇妙。”

中国女排历史久,敢拍这样的题材,压力自然不言而喻,陈可辛现场坦言,要将几代国人对女排的热血记忆浓缩进两个小时确实困难,“可就像中国女排,虽不

一定能赢,但就是拼了。从袁指导到陈指导,到郎指导,他们能扛过来,我们也要扛过来。”在演员选择方面,陈可辛透露,为保证运动场景的专业性和可看性,此次选角可能会考虑专业运动员。



坦言想做父子主题电影很久了  
邓超:当爸爸的经历让我获得很多能量

生活报讯(记者 孟飞雪)继《恶棍天使》《分手大师》后,生活报记者从金安国际影城获悉,邓超执导的第三部电影《银河补习班》终于定档7月26日。这部电影是邓超、俞白眉共同执导,对于这部电影,邓超坦言想做父子主题电影很久了,如今终于实现愿望。

《银河补习班》讲述了一对父子跨越漫长时光,守护爱与亲情的故事。邓超出演儿子马飞心中“最了不起的爸爸”马皓文,预告中的他一面是风光的亚运会火炬手,一面却是被人辱骂欺负的落魄老爸。《银河补习班》探讨父子关系、聚焦家庭教育。两位已为人父的导演从日常生活中获取灵感,邓超坦言想做父子主题的电影很久了:“这是一部关于爱的电影,当爸爸的经历让我获得了很多能量,孩子们给我们一个重新学习的机会,让我们重新学习如何爱。”



售票地址 | 哈尔滨市道外区长春街137号百花剧场 哈尔滨市道里区透笼街88号索菲亚教堂游客中心  
售票电话 | 400-030-4000 0451-89209000 0451-87529999 0451-88010088

票价 | 30元 50元 60元 80元 100元 120元 180元 200元 380元

哈尔滨音乐厅演出

“爱上交响乐”周末广播音乐会——敲击的魅力  
时间:2019.04.19 19:00  
票价:50元、80元、120元、180元

星期日音乐会——音乐下午茶 王立民独唱音乐会  
时间:2019.04.21 15:00  
票价:50元、80元

哈尔滨音乐厅演出  
“爱上交响乐”周末广播音乐会  
时间:2019.04.23 19:00  
票价:50元、80元

演出地点:哈尔滨音乐厅(群力大道1号)  
业务电话:0451-84692455 售票电话:0451-84699400 400-077-4887  
关注最新演出资讯,请加入我们的官方微博:yyt0451



黑龙江省京剧院演出预告

2019年度全省“夏季”系列驻场演出

第十二届中国艺术节“文华奖”参评剧目汇报演出

新编传奇京剧

《奇女无容》

票价: 580元 380元 280元 180元 100元 50元

演出地点: 国际会展中心环球剧场 演出时间: 5月15、16日19:00  
地 址: 哈尔滨市南岗区红旗大街 301号  
售票电话: 036460015 36460015 北方票房: 88026633



哈尔滨歌剧院演出

中外经典声乐作品演唱会

永恒的歌声 系列三

演出时间: 每周四晚18:30 票价: 50元、100元



演出地点: 哈尔滨市工人文化宫音乐厅

演出时间: 每周四晚18:30 票价: 50元、100元

演出地点: 哈尔滨市工人文化宫音乐厅

演出时间: 每周四晚18:30 票价: 50元、100元



订版电话: 0451-84681180

QQ/ 微信: 80451

分类  
生活报

业务办理: 15504651777

敬告: 本版所有刊登的广告信息不作为供需双方的法律依据,请认真考察核实,涉及到经济往来时,请慎重交易,投资有风险理财需谨慎,必要时向当地工商部门查证(照),并签订法律公证合同,一切交易行为自行承担法律责任。

老兵搬家

转业兵搬家

诚信搬家

大兵搬家

喜洋洋搬家

福满家

省钱搬家

福来搬家

福运搬家

七折

七折

七折