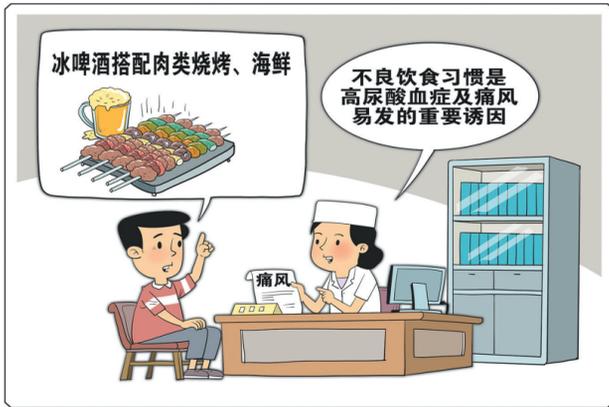


“10后”已经开始痛风了? 养成良好习惯 莫做“追风”少年



重要诱因 新华社发 朱慧卿 作

据央视新闻客户端报道 近段时间,浙江丽水市中心医院医学检验中心某副主任技师在审核生化检验结果时,发现青少年尿酸偏高的情况变得常见。以最近一天为例,她数了一下,一共有16名青少年尿酸检验结果偏高!

类似的情况在杭州也有发生。今年4月初,杭州14岁的初中生小木吃完火锅后,大脚趾突然剧烈疼痛到无法走路,吃了止痛药也止不住,被父母用轮椅推到浙江医院三墩院区,医生诊断为痛风。小木惊讶不已,痛风不是中老年人的“专利”吗?怎么会盯上

他这个“10后”?浙江医院风湿免疫科医师为他解开了谜团:痛风与他的不良习惯有直接关系。原来,平日里小木每顿饭都不离肉,不喜欢喝水,饮料瓶更是不离手。

高尿酸血症有什么危害?该如何预防?我们一起来了解一下。

什么是高尿酸血症?

高尿酸血症(HUA)是指在正常嘌呤饮食状态下,非同日两次空腹血尿酸水平高于420μmol/L(无论男女)。一旦人体内的尿酸超标,长时间蓄积在体内,很容易形成尿酸盐结晶,尿酸盐结晶通常是微小的晶体,在显微镜下才能观察到,一般颜色为白色、黄色或灰色,形状各异,可呈现针状、柱状或菱形等形状。

尿酸升高有哪些危害?

1. 痛风:尿酸盐结晶如果在关节腔内沉积,可引发痛风性关节炎,导致关节红肿、疼痛、变形等。
2. 肾脏损害:尿酸盐结晶在肾脏沉积,可引起肾结石、肾功能损害等,严重时甚至可能导致肾衰竭。
3. 心血管疾病:高尿酸血症与心

血管疾病的发生风险密切相关,如高血压、冠心病、脑卒中等。

青少年高尿酸是怎么产生的?

1. 长期过量摄入各种高蛋白食品,如鸡、鸭、鱼、牛、羊肉,海鲜以及零食、烧烤等高嘌呤食物,会导致高尿酸血症。同时,饮用各种奶茶、碳酸饮料、高糖分饮品会促进尿酸的重吸收,不利于其分泌与排泄。
2. 不良生活作息会导致机体代谢紊乱,易出现高尿酸血症。同时长期熬夜会使人体自主神经调节紊乱,也会引起体内尿酸排泄减少,血尿酸值就会升高。
3. 有研究显示,肥胖的人尿酸值都会高于参考值,而且越胖的人尿酸值越高。

尿酸过高应该怎么做?

1. 饮食方面保持营养均衡,多吃果蔬,多喝水,尽量少喝碳酸饮料、奶茶饮料等。
2. 多进行体育运动,例如跑步、游泳、打球等。
3. 每天保持充足的睡眠,拒绝熬夜的坏习惯,做到日常生活张弛有度。

龙江体彩助力哈尔滨马拉松 迈开步 动出彩

生活报讯(彩宣)25日,哈尔滨马拉松激情奔跑,龙江体彩以“迈开步 动出彩”为主题,首次开启了“公益体彩 快乐奔跑”品牌落地推广活动。

游戏互动点缀“哈马”全程

本次“公益体彩 快乐奔跑”活动中,龙江体彩为了拉近参赛人员与公益体彩的距离,更好地提升体彩品牌形象,在现场设置了公益体彩宣传区和乐小星游戏互动区,参赛者只需简单参与,就有机会将心仪的奖品带回家。活动设置了考验智慧与技巧的“快速问答挑战赛”,答对问题即可获得精美纪念品;有激发团队精神的“接力传球游戏”,可以与亲朋好友一起享受合作的乐趣;还有“幸运抽奖环节”游戏备受受欢迎。

“我今天特别幸运,抽中了一个乐小星摆件,可以作为完赛纪念,很有意义。”一位参与互动游戏的参赛选手高兴地说。龙江体彩精心设计的每一个游戏环节,都旨在让每一位参与者感受公益体彩的乐趣,并了解龙江体彩的公益理念和价值追求。

而作为“哈马”赛事的重要组成部分,哈尔滨马拉松博览会于22-24日在哈尔滨国际会展中心举行,龙江体彩同样亮相“马博会”,并获哈尔滨马拉松组委会“公益合作伙伴”授牌。

持续为体育运动注入活力

今年以来,龙江体彩持续参与全民健身活动,先后在2024年“奔跑吧·少年”黑龙江省青少年乒乓球精英训练营、中国轮滑马拉松公开赛、“奔跑吧·少年”黑龙江省乒乓球锦标赛、国家体育总局标准全国邀请赛、全国“冰轮之星·滑起来”系列赛事活动省级挑战赛、全国大众欢乐冰雪周等活动中闪耀登场,助力各项群众体育赛事蓬勃

开展。作为“体育事业生命线”,中国体育彩票肩负着支持群众体育和竞技体育发展的重任。自1994年全国统一发行以来,中国体育彩票30年来已累计筹集公益金超8300亿元,持续为体育强国和健康中国建设注入活力,国家体育总局本级彩票公益金投入超380亿元,用于全民健身计划和奥运争光计划。



黑龙江省体育彩票管理中心协办

体彩棋王争霸赛 黑龙江队喜提两连胜

生活报讯(王宏伟)24日,2024年中国体育彩票全国象棋民间棋王争霸赛省级团体网络赛第一阶段小组赛第二轮战罢,面对实力强劲的四川队,黑龙江队精心排兵布阵,以2胜1和1负的成绩战胜对手,实现两连胜。

前两台中,龙江选手李光涛和李达状态正佳,不畏强敌、攻守有序,先后击败对手,为胜利奠定了基础。到目前为止,黑龙江队两战两胜暂居小组第一,下一轮的对手是宁夏队,只要黑龙江队保持不败,很有希望以小组第一的身份晋级全国八强。



哈市征求意见

拟对黑A牌照摩托车 三环路围合区域内全天禁行

02



“田妈妈”和生活报青年志愿者 9年帮扶两对双胞胎兄弟“四小宝”

“大宝”“二宝” 入读哈尔滨技师学院啦!

04



“时光印记·我与马迭尔的温馨记忆”主题征集即将截止 倒计时! 想投稿的请抓紧

03



哈尔滨天气预报	28日	多云	27℃	西南风2-3级
	夜	多云	19℃	偏南风2-3级
	29日	多云	28℃	西南风2-3级
	夜	多云有雷阵雨	20℃	西南风2-3级
	30日	阴有小雨	24℃	西南风2-3级
	夜	多云	15℃	西北风2-3级

更亲 更近 更懂你



报料热线 4种报料方式 本报官微 本报官博 龙头新闻APP 生活报网

