

秋季流行多吃肉?

# 胡乱“贴秋膘” 当心“第四高”

据新华社电“秋风到,贴秋膘。”暑去秋来,不少地方流行“贴秋膘”的习俗,要多吃点肉,把夏天掉的“膘”补回来。但专家提醒,盲目进补,大吃大喝可能会引发高尿酸血症。

近年来,高尿酸血症的患病率明显超高,被称为继高血压、高血糖、高血脂“三高”之后的“第四高”。什么是高尿酸血症?哪些人群易患高尿酸血症?如何预防?记者就此采访了相关专家。



新华社发

## 容易被忽视的“第四高”

随着秋季来临,不少地方流行“吃炖肉、贴秋膘”,专家提醒,摄入过多肉类会增加患高尿酸血症的风险,特别是很多人原本就尿酸偏高,更要注意均衡饮食,不能盲目“进补”。

高尿酸血症,是指血液中尿酸水平超过正常范围的一种代谢性疾病。“尿酸是身体代谢嘌呤时产生的一种废物,嘌呤存在于许多食物中,比如红肉、海鲜等,我们的身体也会制造一些嘌呤。”山西省人民医院肾内科主任周晓霜说,正常情况下,尿酸会通过肾脏过滤后,随尿液排出体外,但当尿酸生成过多或排出不足时,血液中的尿酸水平就会升高。

近年来,随着生活方式和饮食习惯

的改变,高尿酸血症的患病率呈现上升趋势。根据《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识(2023年版)》,我国高尿酸血症患病率逐年增高,已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病,且呈年轻化趋势;2018年—2019年中国慢性病及危险因素监测数据表明,我国成人居民高尿酸血症患病率为14%,男性与女性患病率分别为24.5%和3.6%。

东南大学附属中大医院内分泌科副主任医师殷汉说,由于高尿酸血症和痛风患者日益增多,医院开设了专病门诊。“过去来就诊的高尿酸血症患者多数是中老年人,但现在60%以上是20—40岁的青壮年。”殷汉说。

## “吃”出来的病?

周晓霜介绍说,很多被诊断为高尿酸血症的患者,一问起饮食,都是经常喝啤酒、点外卖、吃火锅、大鱼大肉;一些年纪小的患者习惯喝饮料,从小把饮料当水喝。

“高嘌呤食物的摄入,如红肉、海鲜和啤酒,会增加体内尿酸的生成,导致血尿酸水平升高,而含糖饮料不仅会让身体产生更多尿酸,还会干扰代谢,影响尿酸的排泄。”他说。

除了饮食,其他一些不健康生活方式也是导致高尿酸血症的重要原因。

殷汉举例说,他的患者中有不少是IT从业者,像这样的人群工作压力大、生活不规律,经常久坐、熬夜,而且运动少、喝水少,也不注意控制体重,容易被高尿酸血症“找上门”。

此外,高尿酸血症的发生还与遗传、性别、年龄、肥胖状况、药物使用等多因素相关。

专家表示,一些人可能因为遗传原因而有较高的尿酸水平;男性比女性患病率更高;随着年龄增长,高尿酸血症的发生率可能会增加;肥胖会增加尿酸的生成,并且

可能会减少尿酸的排泄;某些药物,如利尿剂、阿司匹林、某些降压药等,可能会影响尿酸的排泄,导致高尿酸血症。

“有高尿酸血症或痛风家族史人群,久坐、高嘌呤高脂饮食等不良生活方式人群,肥胖人群、代谢异常疾病患者、心脑血管疾病以及慢性肾脏病患者,都属于高尿酸血症的高危人群,应当予以高度关注。”周晓霜说。

预防和治疗高尿酸血症的关键在于控制血尿酸水平。周晓霜建议,高尿酸血症患者和高危人群要减少高嘌呤食物的摄入,多吃新鲜蔬菜和水果,多喝水,限制含糖饮料和酒精;同时保持健康规律的生活方式,适量运动、避免熬夜、做好体重管理。

殷汉表示,高尿酸血症可以分为无症状阶段和有症状阶段,很多高尿酸血症患者可能长期无症状,从而疏忽了对疾病的干预,直到关节疼痛了才来就诊,就耽误了早期治疗的时机。事实上,如果体检发现尿酸水平过高,即便没有出现痛风等症状,也应当及时干预治疗。

# “迈开步 动出彩”公益行上线

参与活动有机会赢体彩好礼



生活报(彩童)6日9时至30日22时,中国体育彩票开展“迈开步 动出彩”公益行活动,这不仅是一场普通的行走挑战,更是一次集全健身

与爱心传递为一体的公益活动。

中国体育彩票邀请每一位热爱生活、心系公益的健身达人,共同用脚步丈量爱心的广度,以行动诠释公益的高度。手机微信搜索“中国体育彩票”小程序,首页点击“迈开步 动出彩”公益行活动广告图进入活动页,即可参与活动。进入活动页面后,按照地图行走路线,通过消耗微信步数,解锁沿途站点并获得活力值,即有机会赢取体彩精美礼品。

据介绍,每解锁1个站点,就可获得1次开“宝箱”机会,“宝箱”中装有微光俱乐部活力值,可兑换抽奖次数。除此之外,完成初阶版或高阶版地图上全部路线后,可分别获得1枚限定勋章。

# 龙江体彩助力社区运动会

生活报(雪尘)6日,龙江体彩助力哈尔滨市香坊区通乡街道社区运动会,开展以好运“弈棋来”体彩民间棋王争霸赛为主题的全民健身季落地活动,以社区为单元,进行象棋互动体验。

区的众多象棋爱好者参与,他们中有经验丰富的老将,也有初露锋芒的新星,大家齐聚一堂,只为在方寸之间展现自己的棋艺风采。

作为中国体育事业发展的重要推手,中国体育彩票始终致力于推动全民健身和竞技体育的均衡发展,通过



举办此类赛事,不仅为象棋爱好者提供了一个展示自我、交流切磋的平台,更激发了广大群众参与体育运动的热情。



## 体育彩票

黑龙江省体育彩票管理中心协办

大乐透今晚开奖 奖池余额“回归”10亿

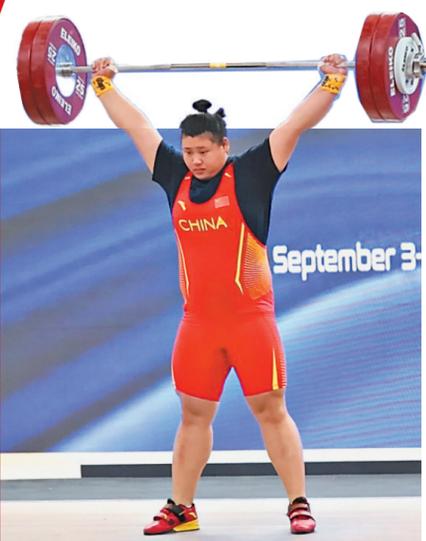


生活报(传和)9日晚,体彩大乐透第24105期将迎来开奖,目前奖池余额已升至10亿元以上。

7日晚,体彩大乐透第24104期开奖,当期开奖号码为前区“01 04 09 13 17”,后区“06 09”。本期全国共开出3注一等奖,单注奖金1000万元,其中1注选择追加,多得奖金800万元;2注基本头奖花落云南、内蒙古;1注追加头奖出自云南。二等奖开出105注,单注奖金12.8万余元,其中37注采用追加投注,每注多得奖金10.2万余元。当期大乐透全国销量3.03亿元;奖池方面,10.2亿元滚存至9月9日(周一)开奖的第24105期。

# 龙江健儿 嘎嘎滴

巴黎残奥会举重女子79公斤级决赛 韩淼雨夺冠 创世界纪录



东亚举重锦标赛 小将李闫包揽3金



全国场地自行车锦标赛 18岁李如意 摘金 队友获1银1铜



本报带您走进我省“00后”演员们的戏曲青春 光鲜戏服下的汗与泪

04-05

## 哈尔滨天气预报

9日	日	阴有小雨	27℃	西南风4-5级
9日	夜	阴有小雨	15℃	偏西风4-5级
10日	日	晴	22℃	偏西风3-4级
10日	夜	晴	12℃	偏西风2-3级
11日	日	晴	24℃	西南风2-3级
11日	夜	晴	13℃	西南风2-3级

龙头新闻·生活报帮办记者团:

供暖帮办仲亮 17800590258 旧改帮办梁晨 17800590256

## 有事找帮办

出行帮办栾德谦 17800590257 旅游帮办薛宏莉 17800590261 水电网购帮办李威兵 17800590259 民政帮办于海霞 17800590260 教育帮办吕晓艳 17800590263 社区帮办史天一 17800590267 医疗帮办王秋实 19904806737 首席帮办李丹 17800590268