

# 春季痛风预警

别以为只有夏季的啤酒、烤串、小海鲜“痛风套餐”才能勾起痛风。随着气温回升,人体代谢加快,春季也是痛风发作的高峰期。今天,营养师就来教你如何吃打败高尿酸。

## 春季痛风的幕后推手

气温变化大。春季气温像坐过山车,早晚温差大。身体为了适应这“任性”的天气,新陈代谢加速,尿酸生成也跟着“加班”。尤其是在低温环境下,尿酸溶解度降低,更容易结晶,堵在关节里引发痛风。而且,寒冷天气让血管收缩起来,关节血流减少,尿酸盐沉积更严重。

饮食不规律。春季聚会多,烧烤、火锅、海鲜大餐不断。这些高嘌呤食物一进肚子,尿酸水平“嗖”地一下就上去了,痛风风险直线飙升。再配上啤酒、白酒,简直是给尿酸代谢“添堵”。

运动增多补水不足。春天来了,大家纷纷出门活动,运动量上去了,出汗也多了。但很多人运动后不及时补水,尿酸排泄受阻,痛风就容易“找上门”。而且,过度劳累还会加速尿酸生成,简直是“雪上加霜”。

炎症反应增强。春季是过敏和感冒的“旺季”,免疫系统被频繁刺激,炎症因子“炸毛”,白细胞介素6(IL-6)和肿瘤坏死因子 $\alpha$ (TNF- $\alpha$ )等因子大量分泌。这些因子不仅让关节炎症“火上浇油”,还可能促进尿酸盐沉积,让痛风症状更严重。因此,痛风患者春季一定要注意保暖、饮食清淡、多喝水、适度运动,别让痛风“乘虚而入”!

## 七类食物千万要忌口

动物内脏。动物内脏如肝脏、肾脏和心脏等是嘌呤的“重灾区”,如每100克肝脏中就含各类嘌呤约300毫克。这些内脏器官在生理过程中负责合成和分解各种代谢物,因此富含大量的核酸和嘌呤。食用这些高嘌呤食物会迅速升高血液中的尿酸浓度,进而引发痛风发作。

水产品类。鱼、虾、蟹、贝类中嘌呤含量为食品中之最,90%鱼类中嘌呤含量高于100毫克/100克,而贝类、虾类中的嘌呤总含量更高于鱼类,这些食物摄入后可被人体迅速吸收并代谢成尿酸,导致尿酸浓度升高,促进结晶沉积。在痛风急性发作期,应完全避免食用带壳海鲜。

红肉。长期食用大量肉类及加工肉制品会提高痛风发病率。特别是过多摄入牛、羊、猪等红肉会增加尿酸合成,同时由于红肉中含有大量饱和脂肪酸,可能还会抑制尿酸的排泄。因此,高尿酸和痛风的患者需适当减少红肉的摄入,同时所有肉类食物要焯水后再进行烹饪,



以减少红肉中的嘌呤含量。

浓汤。肉汤、骨头汤这样的浓汤中所含嘌呤浓度通常很高,特别是在长时间煮制后,肉类中的嘌呤会大量溶解到汤中。随着炖煮时间的增加,汤的嘌呤浓度可能比单纯的肉类还要高。

啤酒。在各类酒精饮品中啤酒引起痛风的风险最大。啤酒中含有大量易被人体吸收的鸟嘌呤核苷酸,这种化学物质在人体中会代谢生成尿酸。同时,啤酒中酒精代谢产生的乳酸还会抑制尿酸的排泄,导致尿酸水平升高。

白酒。虽然白酒的嘌呤含量较低,但其酒精浓度高,酒精代谢时会产生乳酸,与尿酸相竞争,导致尿酸排泄受阻,从而诱发痛风。因此,长期过量摄入酒精可能导致肾脏功能障碍,阻碍尿酸的排出。

调味品和补充剂。某些调味品中的嘌呤含量也不低且容易被我们忽视,比如酵母、蚝油、海鲜酱、鱼露等。因此,痛风患者尽量选择天然食材调味,或者嘌呤含量低的调味品,比如葱姜蒜、八角、桂皮、醋、柠檬汁、橄榄油等。其他复杂调味品尽量“清淡、少放”。

## 六类食物纳入“抗风湿食谱”

低脂奶制品。脱脂牛奶、低脂酸奶等奶制品富含钙、维生素D和乳清蛋白,有助于减缓尿酸的升高,并促进尿酸的排泄。

优质蛋白。鸡蛋中嘌呤含量低于19毫克/100克,且富含易消化的优质蛋白质,有助于维持肌肉和骨骼健康,而不会增加体内尿酸的负担。豆制品作为优质蛋白质的代表,既不升尿酸也不降尿酸,高尿酸和痛风患者适量吃是没有问题的。

蔬菜。蔬菜是公认的降尿酸好帮手,70%的蔬菜嘌呤含量低于50毫克/100克,蔬菜如西蓝花和黄瓜,具有抗氧化和抗炎特性,能够有效降低尿酸浓度并帮助排除体内过多

的尿酸。西蓝花中的硫化葡萄糖苷可以促进体内尿酸的代谢,减少尿酸结晶的形成。因此,植物性食物中的嘌呤对血清尿酸值贡献很低,我们要足量来摄入,一般人群推荐一天1斤菜。

全谷物主食。全谷物食品(如燕麦、糙米)富含膳食纤维和B族维生素,能够促进消化、控制血糖,并减轻肾脏负担,有助于改善尿酸代谢。全谷物中的镁和钾也有助于调节血压,并减缓尿酸生成。每天主食要粗细搭配,粗粮占比不少于1/4。

低糖水果。如草莓和蓝莓,富含抗氧化物质,特别是花青素,有助于减轻关节的炎症反应,同时其低糖性质也有助于控制血糖水平,避免果糖过多引起尿酸升高。水果适量吃能帮助降尿酸,但过量的水果则会适得其反,因此,推荐每天100至200克水果,不喝果汁。

充足饮水。饮水不足是导致痛风发作的主要因素之一,低水平活动的成年人每日饮水应在1500毫升以上,而高尿酸血症和痛风人群每天建议2000至3000毫升,充足的水分摄入有助于溶解嘌呤,稀释尿酸,促进其通过肾脏排泄。饮水方式优先选用白开水,也可饮用柠檬水、淡茶、咖啡、苏打水等。

## 这些好习惯有助降尿酸

控制体重。体重过重会加重尿酸代谢异常,增加尿酸生成,降低其排泄。保持健康体重可以减少痛风的发生风险。

适量、规律运动。运动可以促进尿酸的排泄,但要避免剧烈运动。温和的有氧运动,如散步、游泳和瑜伽有助于提高身体的新陈代谢,防止尿酸堆积。

规律作息。充足的睡眠有助于身体恢复和代谢,减少由于过度疲劳导致的尿酸代谢紊乱。确保每晚睡眠7至8小时。

(北京青年报 王勃诗 李龙翔)

# 教你用吃打败高尿酸

## 中医支招

## 暮春时节“一老一小”科学锻炼

暮春气温回升,更多人选择户外运动。中医专家介绍,这一时期顺应自然规律科学锻炼,有助于增强老年人体质、促进儿童青少年生长发育。

中国中医科学院西苑医院心血管三科副主任医师白瑞娜介绍,时值谷雨时节,此时外出运动能够帮助人体顺应自然界阳气升发的趋势,促进气血运行,增强体质。

“老年人有气血渐衰、筋骨较弱的特点,应选择较为温和舒缓的锻炼方式,如太极拳、八段锦、散步、经络拍打等。”白瑞娜说,打太极拳有助于调和气血,柔筋健骨,疏肝健脾,增强平衡力,老年人需注意动作缓慢柔和,吸气时蓄力、呼气时发力,避免过度屈膝;散步能升发阳气,配合“踮脚走”或“甩手走”,可刺激足底穴位和手部经络,促进气血循环。

四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵提示,老年人运动原则上宜选择黎明至正午时段,这段时间自然界阳气升发,人体阳气随之旺盛,气血运行趋于活跃,运动可借天时之利增强代谢效率;运动强度以“微微出汗、呼吸平顺、无胸闷气促”为度。

暮春天气回暖,光照时间延长,也特别适合儿童青少年开展户外运动。

“中医有‘动则生阳’的说法,阳气充足有助于脾胃的运化和肾脏的温煦。”国家体育总局运动医学研究所运动康复研究中心主任张乐伟说,八段锦、五禽戏等中医功法对于保护肾气、补足脾肾效果良好;跳绳、踢毽子、慢跑等运动可通过刺激足部脾经、肾经巡行部位促进气血流通,增强脏腑功能,助力生长发育。

专家特别提醒,儿童运动也需有度,运动过于剧烈、运动量过大易耗气伤津,导致脾胃运化不足、肾气过度消耗,不仅不能促进生长发育,反而可能导致免疫力下降;此外,饭后立即运动、运动后贪凉冷饮会影响脾胃运化,进而引起消化不良、胃胀、胃痛等问题。

“随着暮春雨水增多,空气湿度增大,人体容易‘湿邪困脾’。”白瑞娜建议,老人和孩子运动后及时擦干汗液,更换干燥衣物,避免湿气入体;关节弱的老年人佩戴护膝或在锻炼前用热毛巾敷关节。

(新华社 田晓航)

## 全国儿童预防接种日:

## 健康防线从娃娃抓起

根除天花;连续30年无本土脊髓灰质炎病例;近20年无本土报告的白喉病例;5岁以下儿童乙肝病毒表面抗原阳性率降幅超90%。近年来,实现消除新生儿破伤风目标;全国麻疹报告发病率持续维持在百万分之一以下;甲肝、乙脑、流脑等疾病报告发病率也维持在历史较低水平……

在4月25日全国儿童预防接种日即将到来之际,一组来自国家疾控局的数据显示:国家免疫规划持续筑牢“健康防线”。

接种疫苗是预防、控制疾病和保护公众健康的有效手段。国家疾控局卫生免疫司负责人22日在此间举行的新闻发布会上说,我国适龄儿童国家免疫规划疫苗接种率持续维持在90%以上。

提升便捷性,保障可及性、公平性是增强公众预防接种服务“健康获得感”的重要抓手。

据介绍,2024年国家疾控局专门印发通知,进一步优化预防接种服务,要求各地结合服务半径、人口密度、地理环境等因素,合理设置接种单位。同时,鼓励各地创新服务模式,满足群众多元化的预防接种需求。

山东省青岛市城阳区疾控中心免疫规划科负责人介绍,该中心开通线上分时段预约、自助查验接种记录服务,减少排队等



待时间,实现“即到即打”。同时,增设周末、节假日接种专场,满足上班族、学生群体接种需求。目前,已实现预防接种全流程信息化,提高服务效率。

重庆市疾控局负责人说,此市2017年起开始探索设立特殊健康状况儿童的预防接种门诊。近三年,已为7000余名特殊健康状况儿童开展评估,为其中40%的儿童提供了预防接种服务。

国家疾控局卫生免疫司负责人表示,下一步将研究推进动态调整国家免疫规划策略,推动各地加强疾病监测预警,加快电子预防接种证的应用推广和预防接种信息的跨省共享,推动多联多价疫苗、新型疫苗的研发。

(新华社 顾天成 徐鹏航)

# 降压治疗可有效降低痴呆发生风险

中国医科大学附属第一医院孙英贤教授团队联合赵传胜教授团队研究发发现,高血压患者降压治疗可降低痴呆发病风险15%,为高血压防治及痴呆疾病预防提供了高质量循证医学证据。研究成果21日在国际医学期刊《自然·医学》上发表。

由于目前针对痴呆尚无有效治疗措施,因此只能通过控制高血压等危险因素来预防痴呆发生。此前,高血压引发痴呆的证据多来源于流行病学观察性研究,缺乏高

质量证据支撑,因此降压治疗是否可降低痴呆发生风险一直存在争议。

研究团队将33995名高血压患者纳入降压预防痴呆的整群随机对照研究,干预组采用以130/80mmHg为目标的强化降压方案,对照组为常规治疗。经过48个月随访,结果显示干预组显著优于常规治疗组,全因痴呆发生风险降低15%、认知障碍风险降低16%。

目前,痴呆已成为继心脑血管

病、癌症之后的又一重大公共卫生挑战。随着全球人口老龄化趋势加剧,包括痴呆在内的神经退行性疾病发病率正不断上升,据世界卫生组织预计,全球患痴呆的人数将从2019年的5740万增至2050年的1.528亿。

“该研究成果拓展了我们对高血压治疗及痴呆发生的认识,对全球高血压及痴呆防控有重要促进作用。”中国科学院院士顾东风说。

(新华社 于力 高爽)