

# 康健园



扫码关注新民  
康健园官方微信

## 高尿酸血症患者 通过饮食调整能预防痛风吗?

为了预防痛风,高尿酸血症患者的饮食调整需要长期坚持,再结合适当运动效果更佳,不仅有望控制尿酸,还能为身体带来更多的活力与长远的健康保障。



近年来,高尿酸血症不再是中老年人的“专利”,越来越多的年轻人也开始受到这种代谢疾病的困扰。引发高尿酸的原因通常与饮食结构、生活习惯和遗传因素相关,如海鲜、动物内脏、红肉和啤酒等常见的高嘌呤食物,都是年轻人社交和娱乐生活中的常客。尤其是那些热衷于海鲜、动物内脏等高嘌呤食物的人,成了高尿酸血症的高危人群。

人体尿酸的排泄是一个主动排泄过程,当血尿酸水平超过人体排泄的最大能力,就会产生尿酸的堆积,形成尿酸结晶,从而诱发痛风。当人体血尿酸水平超过 $420\mu\text{mol/L}$ 时,就有可能产生尿酸结晶,最终导致痛风,因此,临床上将非同日2次血尿酸水平超过 $420\mu\text{mol/L}$ 定义为高尿酸血症。尿酸水平会受到饮食等多种因素的影响,并非恒定不变,所以,对于有些高尿酸血症患者,通过饮食结构调整,血尿酸水平有可能下降至正常范围,不会发生痛风,但是对于那些血尿酸水平持续升高的患者,单靠饮食调整,很难降低痛风发生的风险,需要规范的药物治疗。长期的高尿酸不仅会引发痛风,还可能带来肾脏损伤等更严重的健康隐患。

面对高尿酸,许多年轻人不愿意立即依赖药物,抗拒长期服药,而是倾向于通过饮食

调整来控制降低尿酸水平。饮食调整的核心在于减少高嘌呤食物的摄入,如海鲜、动物内脏、啤酒等,并增加蔬菜、水果和低脂奶制品的比例。同时,保持充足的饮水量也有助于加速尿酸的排出。知易行难,日常执行的过程中总会遇到一些模棱两可、拿捏不准的情境,不妨再深入了解一番。

### 限制摄入高嘌呤食物

这类食物包括肉类(特别是动物内脏器官如肝、肾和心)、海鲜(如虾、蟹和贝类)、酒类(特别是啤酒)等。

常有患者及家属来咨询,如果严格按照这个标准来执行,饮食营养是否能得到保证?其实可以建议患者对限制类食物进行一个从严到松的排序,例如严格执行戒酒;尽量避免动物内脏的摄入;选择海鲜时,尽可能避免嘌呤含量相对较高的虾类和鳗鱼,适量选择嘌呤含量相对较低的鳕鱼、扇贝、蟹类;选择肉类时,鸡肉、猪肉的嘌呤含量相较牛肉、鹅肉、羊肉低,建议以低嘌呤肉类选择为主或合理搭配尽可能降低嘌呤含量。

### 增加低嘌呤食物的摄入

这类食物包括大部分水果和蔬菜、全谷

物、坚果和种子、低脂乳制品以及豆类中的大豆和豆类制品。限制高嘌呤食物时,可通过适当增加低嘌呤食物摄入,以降低嘌呤摄入量,同时保障人体每日所需的营养物质总量。

同时应注意,食物的加工方式也会影响其嘌呤含量。例如,豆类经过发酵加工以后,豆干、豆腐皮、豆浆等的嘌呤含量都远远低于黄豆或者黑豆本身。

### 保持水分摄入

水可以稀释尿液中的尿酸,有助于减少尿酸结晶的形成。痛风患者应该每天喝足够的水,保持良好的水分平衡,但应尽量以白开水、苏打水等不含糖类水分为主。

糖类中,果糖会促进尿酸形成,因此高尿酸患者应注意控制果汁或类似加工饮料的摄入。其他糖类,如葡萄糖、代糖,虽不在尿酸形成过程中起主导作用,但过量摄入也会引起肥胖、代谢综合征、糖尿病等其他代谢问题,也应尽可能减少摄入。

### 控制体重和适度运动

除了饮食搭配,控制体重和适度运动也是管理痛风的重要措施。肥胖是痛风发作的一种高危因素。因此,对于伴有肥胖的高尿酸血症患者,控制体重是非常重要的预防痛风发作的手段。即便是体重正常的人群,适度的体重控制和运动也有助于减轻痛风发作的风险。

需要提醒的是,对于尿酸水平偏高,但是尚未达到降尿酸治疗适应证的患者,可通过饮食结构的合理调整,实现适度降低尿酸,预防痛风急性发作。但对于已经发作过痛风的高尿酸血症患者,应遵医嘱,坚持服用降尿酸药物,将尿酸水平降低到理想水平是管理的关键,饮食调整只能作为药物治疗的辅助措施,切不可盲目停药。

图 IC  
程静(主治医师) 韩兵(主任医师)(上海交通大学医学院附属第九人民医院内分泌科)



外耳道是深部为盲端(鼓膜)的空腔组织。当细细的耳道里长了肿物,在初期,患者往往很难自己察觉,大部分患者在体检或者因耳闷伴听力下降就医时才被发现。那么,外耳道“肿大了”,我们该如何应对呢?

外耳道肿物一般分为炎症性、良性和恶性三大类,但大部分是炎症性或良性的,患者不用过度紧张,要及时就医得到正确的处理。

### 炎症性外耳道肿物

最常见的炎症性外耳道肿物是外耳道疖肿,大多由掏耳朵引起。患者耳痛非常剧烈,在咀嚼、压到耳廓或者被人牵拉耳廓时都会有疼痛感。病程后期形成脓肿,有的自行破溃流脓后,疼痛会有所缓解。一般主要采取抗感染治疗,如形成脓肿,要及时切开排脓或清除脓液。此病关键在于预防,不要养成掏耳朵的习惯。

### 良性外耳道肿物

有一类比较特别的炎症性外耳道肿物是外耳道胆脂瘤,它是由角质层上皮堆积在外耳道深部造成的,并非真正的肿瘤,但是会随着其体积增大而压迫耳道或释放一些因子破坏骨质。胆脂瘤经常与耳垢(俗称耳屎)混合在一起,导致耳闷和听力下降。夏天患者洗澡或游泳,如果耳朵进了水,这些混合物浸泡后膨胀,再加上骨质破坏,容易造成感染,甚至形成肉芽,引起较严重的耳部疼痛。CT检查会显示患者外耳道深部软组织影,骨壁破坏。

痣是最常见的良性外耳道肿物,其他还有乳头状瘤、血管瘤、表皮囊肿、皮肤附件来源的肿瘤、骨瘤等。这些肿物在没有感染的情况下都是无痛的,会慢慢长大,诊断相对容易。医生会让患者进行CT或MR检查,明确病变性质或范围,确定必要的治疗方案。

### 恶性外耳道肿物

恶性外耳道肿物中比较常见的有鳞癌和腺样囊性癌。有长期耳部流脓史的患患者,如果出现耳痛、出血,经过抗感染治疗无法缓解,要高度警惕鳞癌的可能。腺样囊性癌在外耳道的特征性改变是外耳道弥漫性肥厚,常伴有血管纹路,并且有疼痛感,因为肿瘤会沿着神经生长,术后再次耳痛可能是复发的症状之一。对于恶性外耳道肿物,一般要借助CT和MR诊断其范围,通过活检明确诊断。根据活检结果和肿瘤范围,决定手术方式和化疗方案协同治疗。

### 恶性外耳道炎

有些免疫力低下的老年人或者糖尿病患者,会发生外耳道极度红肿,反复流脓伴耳痛,这不一定是恶性肿瘤,而是由恶性外耳道炎或者坏死性外耳道炎引起的。这类炎症会导致骨髓炎、颅内感染,致死率高。通过活检排除恶性肿瘤后,须对患者耳道分泌物进行采样化验,根据药敏结果及时、足量地应用敏感抗菌药物,并根据CT或MR动态监测病变范围,有时还需要手术清理感染组织,促进愈合。

需要提醒的是,外耳道手术后要特别关注外耳道瘢痕增生和外耳道狭窄的发生,术后6个月内是随访的关键时间。患者也一定要关注肿物的病理结果,有的需要随访或者进一步治疗。

朱雅颖(复旦大学附属眼耳鼻喉科医院眼耳鼻喉整形科副主任医师)

## 如何科学应对外耳道肿物

## 做好遗传相关的孕前检查 出生缺陷可防可控



出生缺陷是指婴儿出生时就存在的各种身体结构、功能或代谢方面的异常。我国是出生缺陷高发国家,全国每年新增出生缺陷约90万例,相当于平均每半分钟就会有一个出生缺陷儿降生。出生缺陷可由染色体异常、基因突变等遗传因素或环境因素引起,也可由这两种因素交互作用或其他不明原因所致。大约40%的出生缺陷来自遗传因素,婚前和孕前的保健及必要的遗传咨询非常重要。

根据遗传物质的改变形式,遗传病可以分为染色体病、单基因病和多基因病。目前可防可控的遗传相关的出生缺陷主要有染色体病和单基因病。

### 怎样避免发生染色体病

在普通人群中,大约99%的人染色体正常,表现为46,XX(正常女型)或者46,XY(正常男型)。由于染色体数目异常或结构异常引起的疾病称之为染色体病。对于原发不孕或有过胚胎停育、自然流产或反复生化妊娠等不良孕产史的夫妇,推荐夫妻双方做染色体的核型分析,排除父母源性的染色体结构变异造成胚胎发育不良。如果是单纯的孕前检查,我们也鼓励将染色体核型分析列为孕前检查的项目。

对于孕前发现的染色体异常,建议携带检查结果到生殖遗传门诊咨询,必要时行胚

胎植入前检测(PGT,俗称第三代试管婴儿技术),降低不良孕产事件发生的概率。

### 怎样避免发生单基因病

单基因病是指由于单个基因突变所引起的疾病,分为显性遗传病和隐性遗传病。推荐家族中有相关病史的,在怀孕前都进行孕前咨询,以降低出生缺陷的代际传递。

显性遗传病,顾名思义就是只要携带就会患病或者有较高的患病率,伴随着代代相传的相同的或者类似的表型,比如临床上多见的多囊肾、马凡综合征或者遗传性肿瘤家系(如BRCA1基因突变的乳腺癌/卵巢癌家系)等。

隐性遗传病,即由染色体上一对等位基因控制性状的遗传病,致病基因为隐性基因。根据致病基因所在染色体的不同,可分为常染色体隐性遗传和X连锁隐性遗传。常见的常染色体隐性遗传病有耳聋、苯丙酮尿症等。常见的X连锁染色体隐性遗传病有进行性假肥大型肌营养不良症、血友病等。

### 隐性遗传病有哪些发病特点

由于常染色体隐性遗传病的致病基因位于常染色体上,所以它的发生与性别无关,男女发病机会相等,患者的分布往往是散发的,有时在整个家族中可能只发现一个患者。患者的双亲表型往往正常,但都是隐性致病基因的携带者。近亲婚配时,子女中隐性遗传病的发病率要比非近亲婚配者高得多,这是

由于他们来自共同的祖先,往往是某种共同隐性致病基因的携带者。

X连锁隐性遗传病的致病基因位于性染色体上,因此其发生与性别相关,男性患者往往多于女性患者,在一个家族中甚至只有男性患者。通常这种疾病在家族中表现为隔代遗传,父母无病时,儿子可能患病,女儿不会患病,但女儿可能会作为携带者继续向下一代传递致病基因。

### 如何预防隐性遗传病

隐性遗传病是可以预防的。通过禁止近亲结婚,开展婚前检查、孕前检查、胚胎植入前检测等措施,可以预防大部分常见的隐性遗传病。同时,基因技术的进步使得多重基因检测得以发展,能同时检测数百种遗传疾病,这种方法被称为扩展性携带者筛查(ECS)。它可以在不考虑种族、地域、家族史的条件下,同时筛查成百上千种疾病基因突变的携带情况。

基于国际指南指导及中国人特点,我院已经开展扩展性携带者筛查项目,针对致病基因携带率高的155种单基因隐性遗传病进行检测,科学、全面、精准地帮助育龄夫妻尽早了解自身单基因隐性遗传病致病变异的携带情况,提示可能面临的生育风险。

潘洁雪 金丽(主任医师)(复旦大学附属妇产科医院生殖内分泌科)