

康健园



扫码关注新民
康健园官方微信

体重失控 尿酸作乱 科学减重摆脱痛风威胁

当腰围悄然突破健康红线,体检报告上的尿酸值变成红箭头警示,你可知道,每增加1公斤脂肪,身体就在为“第四高”铺就温床?扎心的真相是,高尿酸血症在我国已经成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病,《中国居民营养与慢性病状况报告》显示,肥胖人群血尿酸超标风险可达正常体重者的3.2倍。为此,聚焦这个被低估的代谢暗礁,别让健康的身体触礁“沉船”。



高尿酸是如何进展成痛风的

高尿酸血症是指成人在正常嘌呤饮食情况下,不分男女,非同日2次空腹血尿酸水平超过420 $\mu\text{mol/L}$ (7.0mg/dL)。2018—2019年中国慢性病及危险因素监测数据显示,我国成人居民高尿酸血症患病率为14.0%,男性与女性患病率分别为24.5%和3.6%。我国高尿酸血症的患病率逐年增高,并呈年轻化趋势,已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。

痛风是指高尿酸血症患者出现尿酸盐晶体沉积,导致关节炎(痛风性关节炎)、尿酸性肾病和肾结石。典型表现包括夜间急骤起病,疼痛持续加重,约12小时后到达高峰;疼痛程

度剧烈,如撕裂样、刀割样或咬噬样,难以忍受;严重影响行动能力;关节红肿,皮温升高,按压疼痛明显。痛风的病程分为无症状高尿酸血症,又称“隐形杀手期”;急性痛风性关节炎,常见表现为夜间突然被疼醒;间歇期又称错觉痊愈的平静期;慢性痛风石形成,也就是关节变形阶段;痛风性肾病,以夜尿增多、泡沫尿为多见,以及尿酸性肾结石,患者有剧烈腰痛伴血尿。临床上虽然只有5%—15%左右的高尿酸血症患者会发展成痛风,但长期尿酸处于高水平状态所带来的危害远不止关节疼痛。

高尿酸血症对身体的损害是多方面的。肾脏方面,急性高尿酸可导致急性肾功能衰竭,长期高尿酸可导致痛风性肾病,尿酸结晶

形成结石可导致梗阻性肾病。心脑血管方面,高尿酸血症增加心力衰竭、心律失常的风险,与冠状动脉粥样硬化性心脏病关系密切,显著升高心血管疾病死亡率。

体重管理对降尿酸效果显著

肥胖与高尿酸血症的关系密切。研究显示,我国BMI超过30kg/m²的男性人群中高尿酸血症发病率可达46.9%,女性则为35.8%。超重和肥胖的成年人更容易发生高尿酸血症。诸多因素导致了肥胖与高尿酸血症的紧密联系,包括肥胖导致的胰岛素抵抗,减少了肾脏中尿酸的排泄;慢性炎症,脂肪细胞过量分泌IL-6、TNF- α 等炎症因子,激活黄嘌呤氧化酶,使尿酸生成增加30%—50%;游离脂肪酸竞争性抑制肾小管尿酸排泄;肠道菌群失衡导致嘌呤重吸收增加。

减重手术不仅是目前治疗肥胖最有效的手段,对降低尿酸也有显著的治疗效果。减重手术后2年高尿酸血症缓解率可达72%,10年随访也有48%的缓解率。医学研究证实,每降低10%的体重,可使血尿酸下降近50 $\mu\text{mol/L}$ 。

从此刻起,不妨将办公室久坐换成每小时3分钟拉伸,把含糖饮料替换为柠檬水,用膳食纤维包裹住过量嘌呤。科学管理与定期监测才是避免肥胖、降低尿酸、守护健康的金钥匙。

储宇霄 姚琪远(复旦大学附属华山医院肥胖外科) 图 IC

康复有道

“哎呦!哎呦呦……”当朱阿姨初次来到疼痛科门诊时,半躺在推车上,痛苦呻吟不断。她有椎间盘突出病史十余年,近期在接受心脏手术后腰痛骤然加重,彻夜难眠,翻身剧痛,自己和家属的生活都陷入了困境。医生经过充分评估后,决定为其实施神经调控新技术——神经射频消融术缓解病痛。

神经射频消融技术是一种通过射频发生器在温差电偶电极间产生超高频电流,使组

麻醉科疼痛管理新添“利器”

织内离子震荡并与周围质点相互摩擦,从而在局部组织中产热并形成蛋白凝固灶。这种凝固灶可以阻断或改变痛觉信号的传导路径,从而达到镇痛的效果。当前常用的“脉冲射频”技术,在治疗过程中温度不超过42℃,因此不会破坏感觉或运动功能,有效率达80%至90%。它作为一种微创治疗手段,因定位准确,手术时间短,对患者生理功能影响轻微,已被越来越多患者接受。

治疗当天,由于射频操作需俯卧位,朱阿姨忍痛配合,治疗全程在超声引导下完成。医生精准穿刺至脊神经根旁,进行感觉与运动测试后,启动长时程高电压的脉冲射频模式。因其受累节段较多,治疗持续一小时以上,结束后她便可自行翻身,疼痛明显缓解。数周后复诊,朱阿姨神采奕奕、步态轻盈,自述已经摆脱轮椅与拐杖,生活质量大幅提升,对治疗效果十分满意。

高新跃(上海市第八人民医院麻醉科)

专家点拨

“三级预防”让过敏性鼻炎防治关口前移

在今年第十届中国过敏学院暨变态反应性疾病慢病管理国际论坛上,中华预防医学学会过敏病预防与控制专业委员会编撰的《过敏性鼻炎分级预防专家建议》(以下简称《建议》)发布。《建议》从过敏性鼻炎的发病机制、风险因素、疾病负担、分级预防策略、多学科协作等多个维度进行阐述,着重阐述了过敏性鼻炎的三级预防策略,对于普通人加强过敏性鼻炎的预防管理特别有意义。人们可以从中了解有效的干预手段,将过敏性鼻炎的防治关口前移,降低过敏性鼻炎的发病风险,同时帮助患者控制疾病症状,减少并发症,提高生活质量。

过敏性鼻炎往往多病共患

过敏性疾病是一类从小到老全生命周期都会发生的疾病。除了婴幼儿时期需要关注致敏的窗口期外,成年期病毒感染、压力增大也会导致免疫系统紊乱,引发一系列过敏性疾病。而过敏性鼻炎在日常生活中很常见,其风险因素复杂,疾病危害常常被忽视。新加坡国立大学终身教授、耳鼻喉科研究室主任王德云教授介绍,过敏性鼻炎以鼻痒、打喷嚏、鼻溢和鼻塞为典型特征,严重者可进展为

鼻息肉、鼻窦炎。过敏性鼻炎不仅患者人数多,也是其他过敏性疾病的危险因素之一。一旦过敏进程启动,会导致过敏性疾病多病共患的状态,许多患者会同时合并支气管哮喘、皮肤过敏、湿疹、咽炎、结膜炎、中耳炎等。

过敏性鼻炎的相关致病风险因素大致分为三大类:遗传因素、环境因素和非特异性因素。非特异性因素主要包括免疫系统失调、压力过大等精神因素、不良饮食和生活方式。

不同人群预防策略亦不同

《建议》通信作者之一,天津市中医药研究院附属医院皮肤科研究所所长、主任医师赵作涛指出,过敏性鼻炎的诊断和治疗体系日趋成熟,医学界也在着力倡导对过敏性鼻炎要“防治结合、四位一体”,普及“坚持预防为主”的理念,构建过敏性鼻炎的三级预防体系。

《建议》指出,过敏性鼻炎是一种由基因与环境共同作用而引起的多因素疾病,因此需要根据不同人群制定不同的预防策略。其中,一级预防主要针对健康人群,或有过敏家族史的未致敏个体,即有遗传易感性或暴露于高风险环境中的个体。目的是减少过敏性

鼻炎的发生,预防产生过敏原特异性IgE(免疫球蛋白E抗体)。二级预防旨在对已经有轻微症状或已知高风险个体进行早期干预,防止症状进一步进展。三级预防针对已确诊为过敏性鼻炎的患者,采取一系列综合措施,减少或减轻疾病发作后的症状,延缓疾病进展。

一级和二级预防主要采取非药物措施阻止过敏性鼻炎的发生,包括筛查和回避过敏原、早期检测与诊断、倡导健康生活方式和心理健康、积极治疗其他过敏性疾病等。三级预防主要采取环境控制和药物治疗等方式来阻止过敏性鼻炎临床症状的加重和疾病进展。药物治疗是三级预防中常用且有效的控制过敏性鼻炎症状的手段。对于长期患有过敏性鼻炎的患者,尤其是症状严重者,需在医生的指导下长期使用药物,以稳定病情并防止症状复发。

《建议》推荐,药物预防过敏性鼻炎的选择包括鼻用激素(如布地奈德等)、抗组胺药(如氯雷他定、盐酸左卡巴斯汀等)、鼻腔冲洗剂(如生理盐水)等。不推荐根据代际更迭选择鼻用激素,而应完成过敏原检查、确诊过敏性鼻炎后,在医生的指导下,综合临床疗效、安全性以及药物经济学等特点进行药物选择。 柏豫

从果肉到瓜皮,西瓜营养全解析

炎炎夏日,下班回到家后,一块冰凉的西瓜简直是消暑解渴的佳品。然而,每年夏天都有因为吃冰西瓜而进急诊救治的例子,这不禁让人思考,怎样才能既享受这份清凉又确保健康呢?

■ 西瓜的营养价值

西瓜含水量高达90%以上,是补充人体所需水分的理想选择,其中钾离子有助于调节体内电解质平衡。还含有维生素C、番茄红素、胡萝卜素等抗氧化剂,有助于清除体内自由基,减少氧化应激。此外,西瓜热量较低,每100克大约只有30千卡的能量,因此到了夏季,也是不少体重管理者的备选水果之一。

■ 如何挑选新鲜西瓜

挑选西瓜时有一整套“望闻问切”。“望”,通过观察西瓜的表皮,最好选择颜色翠绿,透着自然光泽,瓜蒂新鲜的;“闻”,成熟的西瓜会有一股清香味,这是它们成熟度良好的标志之一;“问”,在这里不是真的询问西瓜,而是晃动西瓜,如果有水声,那可能是西瓜不新鲜的信号;“切”,轻轻按压西瓜表皮,新鲜的西瓜表皮会坚实有弹性,反之西瓜表皮会软塌。

■ 哪些人不宜吃冰西瓜

尽管西瓜有着清热解暑的功效,但并非所有人都适合大量食用。西瓜在《本草纲目》中被记载为“天生白虎汤”,性寒味甘,归心、胃、膀胱经。瓜肉与瓜皮属性略有差异。瓜肉性寒,含水量高,擅长生津止渴;瓜皮(翠衣)性凉,利水消肿作用更显著。对于一些脾胃虚弱的人,过量食用可引起胃痛腹胀、腹泻等不适,这类人群应视自身情况适量食用。西瓜属于升糖指数较高的水果,对于需要控制血糖或糖尿病患者来说,可在两餐之间食用适量西瓜,并及时监测自身血糖水平。对于有心血管系统疾病的患者来说,食用冰西瓜后心血管在冷刺激后痉挛,血管收缩从而进一步加重心肌缺血的风险,这类人群最好食用常温西瓜。

■ 吃冰西瓜的注意事项

为了安全地享受冰西瓜,尽量选择购买一些比较小型的西瓜。整瓜放冰箱或者冰水冰镇,切之前把表皮清洗干净,家里生熟食刀具要分开,以减少细菌的污染,最好全家一起分享,一次性吃完,每天食用不超过200—350克。对于一些比较大的瓜,如果要切开放冰箱冷藏保存,就要套保鲜膜,确保切面和冰箱中其他食物隔离。冰箱温度尽量控制在2℃—4℃,12小时内吃完,不超过24小时。切记冰箱不是保险箱,隔天食用时应把表面1厘米切掉后再食用。

■ 养生智慧与饮食贴士

通过科学认识西瓜的食用价值,我们既能践行“药食同源”的养生智慧,又能实现食材零浪费理念。以西瓜翠衣为例,其可加工为爽脆酱菜、开胃凉拌菜或消暑茶饮。传统酱菜虽风味独特,但钠含量偏高,建议改用醋泡工艺替代高盐腌制;也可尝试切丝搭配柠檬凉拌,或切块煮茶、炖汤,这些创新吃法既能保持翠衣的天然风味,又能最大限度保留其营养成分。

通过正确的挑选和食用方法,我们可以尽情享受冰西瓜带来的清凉惬意,同时也能有效避免因食用不当造成的健康风险,度过一个健康的夏天。

牛晓璇(复旦大学附属中山医院营养科)