

## + 健康小百科

高尿酸血症≠痛风:  
别混淆这两种“尿酸问题”

拿到体检报告,看到“血尿酸偏高”的字样,不少人会慌神:“我是不是得了痛风?”其实,高尿酸血症和痛风虽同属“尿酸代谢异常”范畴,却不是一回事——前者是“潜伏的风险”,后者是“爆发的症状”,分清两者的关系,才能避免过度焦虑或忽视隐患。

先看核心定义的区别:高尿酸血症是一种“代谢异常状态”,判断标准很明确,即正常饮食下,非同日两次空腹检测,男性血尿酸超过420 $\mu\text{mol/L}$ 、女性(非绝经)超过360 $\mu\text{mol/L}$ ,就算确诊。它更像“血糖偏高”“血压偏高”,很多人可能多年没有任何不适,只是体检时偶然发现,因此也被称为“沉默的代谢问题”。而痛风,是高尿酸血症发展到一定阶段的“显性疾病”,必须满足两个关键条件:血液中尿酸持续超标,析出的尿酸盐结晶沉积在关节等部位,引发急性炎症反应,出现关节红肿、灼热、剧痛等症状。简单说,没有症状的“尿酸高”是高尿酸血症,有症状的“尿酸高”才可能是痛风。

再看两者的关联与差异:高尿酸血症是痛风的“必要前提”,没有高尿酸,就不会有尿酸盐结晶,自然不会引发痛风。数据显示,约5%~12%的高尿酸血症患者会在未来发展为痛风,而痛风患者急性发作时,血尿酸几乎都处于超标状态。但差异更值得关注:一是“症状有无”,高尿酸血症多无症状,痛风则以“突发剧痛”为典型,常在夜间或凌晨发作,首发部位多为大脚趾关节,疼得让人难以忍受;二是“危害范围”,高尿酸血症即便无症状,长期超标也会伤肾(如形成尿酸性肾结石)、增加心血管疾病风险;痛风则除了关节痛,反复发作会形成“痛风石”,破坏关节结构导致畸形,肾脏损伤风险也比单纯高尿酸血症更高。

还有个常见误区要澄清:有些痛风患者急性发作时,查血尿酸发现数值“不高”,就误以为和尿酸无关。其实这是因为发作时,血液中的尿酸会优先沉积到关节形成结晶,导致血液中可检测的尿酸浓度暂时下降,属于“假性正常”,反而说明体内尿酸盐结晶已较多,更需重视长期控制。

应对方式也需区别对待:无症状高尿酸血症患者,若尿酸轻度升高(如男性420~540 $\mu\text{mol/L}$ )且无基础病,可通过生活方式干预。少吃动物内脏、海鲜、浓肉汤等高嘌呤食物,远离啤酒和含糖饮料,每天喝2000毫升以上温水,规律运动。若尿酸严重超标(如男性超过540 $\mu\text{mol/L}$ )或伴有高血压、糖尿病等,即使无症状,也需在医生指导下用药。而痛风患者,无论发作次数多少,都要更积极:急性发作期以“止痛消炎”为主,服用抗炎药物缓解症状;缓解期必须长期用降尿酸药,将尿酸控制在360 $\mu\text{mol/L}$ 以下(有痛风石者需降至300 $\mu\text{mol/L}$ 以下),同时配合生活方式调整,才能减少发作、保护关节和肾脏。

总之,高尿酸血症是“源头”,痛风是“结果”之一。别把两者画等号,也别因无症状就忽视高尿酸,定期监测、科学干预,才能远离尿酸代谢异常带来的健康风险。

(文 孙黎)

应对突发性耳聋  
中西结合的“黄金搭档”优势

## 新民健康邀耳鼻喉科专家与你面对面答疑

在日常生活中,你是否有过这样的经历:一觉醒来的清晨,突然发现一侧耳朵像被蒙上了层厚布,外界的声音变得模糊不清,还伴随着恼人的耳鸣和晕乎乎的眩晕感?这很可能就是突发性耳聋在作祟,你可以把它想象成耳朵“突然中风”。它指的是在72小时内,毫无征兆地突然发生、原因不明的听力下降,而且大多是一只耳朵“中招”,同时可能伴有耳鸣、头晕、耳朵闷胀等不适。

□ 薛冰

纯依靠西医或者中医治疗突发性耳聋,都存在一定的局限性。而将两者结合起来,往往能发挥出更大的优势。

为此,新民健康特邀擅长治疗耳鸣、耳聋的耳鼻喉科专家徐志忠、余文煜送出30个专家面对面答疑解惑名额。凡耳鸣、耳聋、中耳炎、外耳道炎、鼓膜穿孔的患者都可以拨打新民健康咨询热线021-52921343报名抢名额,也可发送短信“耳鸣耳聋+姓名+联系方式”至13764978120

◆ 报名截止时间:10月7日15:00

## 突发性耳聋的“幕后黑手”

突发性耳聋顾名思义就是突然发生的耳聋,也叫突聋、暴聋。患者突然出现耳鸣、听力减退,往往在瞬间或数小时达到重度耳聋或全聋的程度,部分患者伴有眩晕症状。多为单耳发病,两耳者较少见。以前,该病以中老年人发病居多,但近年来,由于不良的用耳习惯(比如常在嘈杂的地方长时间戴耳机)以及精神压力增加等原因,该病的发病率明显增加,且有年轻化趋势。尤其是大城市的上班族,每逢年底工作压力大,突发性听损的发生概率颇高。耳鼻喉科专家指出,长期处于亚健康状态的上班族,生活不规律、精神压力大、睡眠不足和情绪激动是引发突发性耳聋的主要诱因。

## 中西结合治疗:1+1&gt;2的康复魔法

很多人认为,耳鸣、耳聋是小毛病,久拖不治,结果拖成了大问题,严重影响了生活质量。患上“突聋”后,及时就诊,恢复听力的可能性就非常大。耳鼻喉科专家特别提醒,单

## ■ 特邀专家

徐志忠  
副主任医师

擅长:耳鸣耳聋、中耳炎、鼓膜穿孔、美尼尔、耳前瘻管等各类耳部疾病。

余文煜  
副主任医师  
医学博士

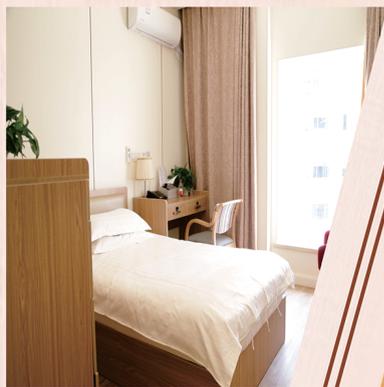
擅长:耳鸣耳聋、眩晕、中耳炎、外耳道炎、鼓膜穿孔、耳石症等各类耳部疾病。

养老就在家门口

市中心 / 高品质 / 单人间  
双人间 / 独立中庭花园向阳区  
——长者公寓——

活到老 生活到老

## 品质养老公寓

◆ 数字化管理, 丰富文娱活动  
◆ 1000 $\text{m}^2$ 独立中庭花园8580元/月起  
(包含房费、餐费、护理费)

## 精致本帮餐饮烹饪



◆ 每日新鲜直采, 安全可靠可追溯

◆ 现炒有锅气, 味道有底气

贴心服务·可预约专车接送参观

短住: 488元/日 (包含房费、餐费、基础照护费), 7日起  
让长者活到老, 生活到老

咨询电话: 021-6639 7979 上海市·市中心养老院



上海圣耐颐养院有限公司 运营