

# 无症状的高尿酸更危险

提到“高尿酸”,大部分人可能自然而然联想到“痛风”:尿酸盐结晶沉积在关节,可能出现痛风性关节炎。其实,尿酸高不只是会让人疼痛难忍,没有症状的高尿酸也在默默伤害身体,因不易被察觉,可能给身体带来更大损伤。



## 高尿酸血症可致肾脏病变

在临床上,约10%的高尿酸血症患者会发展为痛风,这是高尿酸带来的“看得见的损害”。大多数高尿酸血症患者尿酸超标,却没什么症状。这会让他们

放松警惕,久而久之,可能对身体危害更大。除了关节,尿酸盐还会沉积在肾脏,导致肾病,肾病反过来又可影响尿酸排泄,加重高尿酸症状。此外,痛风反复

发作,使用的消炎止痛药也可引起药物性肾损害。高尿酸血症可能造成肾结石,损伤肾小管和肾间质,可导致肾脏病变。

## 肾脏是这样受伤的

有些高尿酸患者没有出现痛风症状,不重视、不控制尿酸水平,长期任其维持在高水平状态,时间一长,对脏器的影响就会越来越大。

### 慢性尿酸性肾病

常出现在合并高尿酸血症10年—20年后。尿酸结晶长期慢性沉积于肾间质,可导致慢性间质性肾炎。表现为夜尿增多、尿比重下降,可出现轻到中度蛋白尿,化

验检查会发现肾小管功能异常。

### 尿石症

尿酸经尿液排出过程中,因尿酸浓度过高,从而析出形成结晶,逐渐长大可堵塞尿路。表现为腰部剧痛、肉眼血尿,严重时可出现恶心、呕吐。

### 急性尿酸性肾病

常见于淋巴和骨髓增殖性疾病,如淋巴瘤、白血病,或恶性肿

瘤化疗后,血液及尿中尿酸水平急剧升高,大量尿酸结晶沉积于肾小管等处,造成急性尿路梗阻。表现为突然出现少尿、无尿、急性肾功能衰竭。

长期高尿酸血症让全身都受伤:可影响心脑血管系统,造成高血压、冠心病、糖尿病和糖尿病的发病率明显升高。无论哪种肾脏病变,长期慢性发展,终将导致慢性肾功能不全、尿毒症等严重疾病。

## 这些人应定期监测血尿酸浓度

60岁以上的人群;肥胖的中年男性及绝经期后的女性;高血压、动脉硬化、冠心病、脑血管病(如脑梗塞、脑出血)病人;糖尿病(主要是2型糖尿病);原因未明的关节炎,尤其

是中年以上的患者,以单关节炎发作为特征。肾结石,尤其是多发性肾结石及双侧肾结石患者;有痛风家族史的人;爱喝酒吃肉的中老年人群。凡属于以上任何一种情况,均应主动

去医院查查尿酸。首次检查血尿酸正常,也不能轻易排除高尿酸血症及痛风的可能性,应至少每年健康体检一次。

## 怎样让高尿酸降下来

想要把尿酸值控制在合理范围,其实并不难,生活中做好以下3点,有助于早预防、早发现、早治疗。

### 管好高危影响因素

高尿酸患者要积极控制高血症、高血压、高血糖和慢性肾病等高危影响因素;就医时要告知医生病情,医生会在处方中避免使用会令血尿酸升高的药物,如阿司匹林(大于2克/天)、利尿剂、左旋多巴等。

一般认为,出现以下情况需要在医生指导下用药:痛风患者血尿酸 $\geq 360$ 微摩尔/升、严重痛风患者血尿酸 $\geq 300$ 微摩尔/升。有高血压、脂代谢异常、糖尿病、肥胖、脑卒中、冠心病、心功能不全、尿酸性肾结石病、肾功能损害( $\geq$ CKD2期)等合并症之一,同时血尿酸水平 $\geq 480$ 微摩尔/升者,建议将血尿酸控制在 $< 360$ 微摩尔/升。若没有痛风,在调整生活方式3个月—6个月后尿酸仍然高(血尿酸 $\geq 420$ 微摩尔/升)。无合并症,但血尿酸水平 $\geq 540$ 微摩尔/升者,建议血尿酸控制在 $< 420$ 微摩尔/升。

### 学会控制饮食

血尿酸80%来源于人体细胞代谢后的废弃物,20%来源于食物。如果进食高嘌呤食物如肉类、海鲜、动物内脏、浓的肉汤等,饮酒(尤其是啤酒)就可使血尿酸增加。对尿酸高的人来说,能不能“管住嘴”跟病情紧密相关。

高嘌呤食物 高尿酸和

痛风的人应该完全避免;中嘌呤食物,应该严格限量,在急性发作期不能食用;低嘌呤食物,可以放心食用。

**减少热量摄入** 营养过剩是高尿酸血症的发病因素之一。大多数痛风患者都有高热量、高蛋白、高脂肪的饮食习惯。

**尽量远离酒精** 高尿酸血症及痛风患者尽量不要饮酒。痛风急性发作期、药物控制不佳或慢性痛风性关节炎的患者应禁酒。

**保证每日饮水量** 多喝水、多排尿有助于增加尿酸的排泄,减少尿酸盐在肾脏和尿路的沉积。每天的饮水量最好达到2000毫升以上。

**坚持低盐饮食** 高尿酸血症及痛风患者往往伴有高血压,建议每天食盐用量不超过6克(约1啤酒瓶盖)。

此外,忌暴饮暴食、忌辛辣、忌过度疲劳、适当补充B族维生素和维生素C等,也是降低血尿酸的有利方式。

### 注意生活细节

温暖环境会增加尿酸溶解度,寒冷环境会使尿酸析出,形成结晶。如果室内外温差大,尿酸高的人或痛风病人就应注意保暖,夜晚睡觉时要盖好被子。尿酸值超标者应多进行散步、打太极拳、跳广场舞等有氧运动,但不宜剧烈运动。

需要提醒的是,高尿酸患者常合并其他代谢疾病,如糖尿病、高脂血症等,剧烈运动会造成心肌缺血、血压升高,带来健康风险。部分痛风病人的骨骼被尿酸严重腐蚀,运动需要量力而行。 据《生命时报》

# 疫情期间 上班族出行注意事项

## 1 骑共享单车该如何做好防护

疫情期间骑共享单车时,尽量避开人群聚集地,且中途不做过多停留,务必遵守交通规则,同时需加强手部卫生。建议骑车时佩戴手套,到达目的地后,摘除手套并进行手部卫生(洗手或用速

干手消毒剂揉搓双手)。如手套为重复使用,应及时清洗。

共享单车企业应保证车辆清洁,可正常使用;如车辆有明显污染物,清洁后可用消毒剂或消毒湿巾擦拭消毒。

## 2 地铁票会不会传播病毒

目前,新冠病毒的主要传播方式仍以飞沫和接触传播为主,戴口罩、注意咳嗽礼仪和保持手部卫生,可有效预防病毒传播。

理论上循环使用的地铁票有污染病毒的风险,但概率极低,建议使用地铁票后及时洗手。有条件时,推荐使用个人交通卡或手机APP支付方式。

## 3 使用公共洗手间时如何做好个人防护

使用公共卫生间时应注意正确佩戴口罩。使用坐便器时,如厕后先把马桶盖盖好,再冲水。如厕

后用洗手液(或肥皂等)流水洗手,使用干手机吹干,或一次性纸巾擦手。

## 4 6个健康防护小建议

1.不带病上班,如果出现新冠肺炎的可疑症状,包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等,就不要带病上班,应佩戴口罩及时就医。

2.处于单人办公环境下的工作人员原则上可以不佩戴口罩。处于多人办公环境下的工作人员,办公环境宽松、通风良好,且彼此间确认健康状况良好情况下可以不佩戴口罩。其他工作环境或无法确定风险的环境下应佩戴口罩,通常建

议佩戴一次性医用口罩。  
3.接触可能被污染的物品后,必须洗手,或用手部消毒剂消毒。外出回到家,一定要先洗手。  
4.保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。  
5.公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。  
6.尽量避免乘坐厢式电梯,楼层不高建议改走楼梯。进入电梯应佩戴口罩,尽量减少接触电梯表面,减少用手揉眼、抠鼻等行为。触碰电梯按钮后要洗手。宗合

