

将饮料当水喝,20岁小伙子因痛风只能坐着轮椅去医院;啤酒、海鲜一时爽,痛风发作让28岁的他后悔莫及;14岁的孩子竟然也患上高尿酸血症——

年轻人,小心痛风“盯”上你

本报通讯员 杨惠麟 本报记者 李小贤 摄影报道

天还没亮,20岁的李诺然再也睡不着了,他是被疼醒的。脚部红肿处,传来的阵阵疼痛让他无法忍受。

因为无法走路,他只能坐着轮椅就医。沧州市人民医院医专院区内分泌代谢科主任刘建凤检查后,为李诺然找到了疼痛的根源——痛风。

“几年前,我在门诊遇到的痛风患者几乎都是中老年人,而现在的情况不一样了,20岁出头的年轻人很多,还有些十来岁的孩子就得了高尿酸血症,这也为痛风埋下了隐患。”刘建凤感慨,高尿酸血症及痛风的年轻化趋势亟须引起人们重视,而这些疾病的发生与年轻人摄入热量过多、少运动、饮用含糖饮料等因素有关。

坐着轮椅就诊的年轻人

李诺然自称是个快乐的胖子,身高180厘米,体重95公斤。他想过减肥,可是总是管不住嘴,重油重盐等重口味的食品是他的最爱。

他还是一个饮料控,只要条件允许,那绝对只喝饮料不喝水。用他的话说,一天不喝饮料就感觉嘴里没味。

李诺然不太喜欢运动,虽然也看篮球比赛,但他很少上场。前几天,朋友与他相约吃饭后一起去打篮球,李诺然没好意思拒绝。在你争我夺的打球过程中,李诺然大汗淋漓。休息一阵后,他大口大口地喝起了饮料。

当天晚上,李诺然没有熬夜到很晚,不到11点就睡觉了。可是第二天早上5点,他就被疼醒了。大脚趾头处红肿一片,还传来阵阵疼痛。

崴脚了?不可能呀,昨天他打篮球时也没有感到什么不适呀。李诺然感觉那种疼痛实在难以忍受,只得叫家人送他到医院就诊。

他坐着轮椅来到了沧州市人民医院医专院区内分泌代谢科。内分泌代谢科主任刘建凤接诊了他。

刘建凤发现,李诺然体态肥胖,大脚趾关节红肿,和痛风症状很像。果不其然,经检查,李诺然的尿酸值已高达580微摩尔/升。超声检查发现他的脚趾关节已经出现了痛风石结晶。刘建凤诊断李诺然是急性痛风发作了。

刘建凤表示,李诺然痛风发作,剧烈运动有可能只是一个诱因,而不良的饮食作息习惯才是罪魁祸首。

“患者酷爱喝饮料,饮料中含有大量的果糖。这些果糖成分进入人体后,在代谢过程中会产生过多尿酸,容易让痛风找上门。”刘建凤说。



痛风的年轻化趋势亟须引起人们重视

一次“大餐” 痛风复发

“现在很多人都知道吃海鲜喝啤酒有可能引起痛风,但是就这样,仍有人在尿酸值没有控制好的情况下,管不住嘴。”刘建凤说,她接诊过一位28岁的病人朱江涛。那是朱江涛第二次痛风急性发作了。当时,朱江涛一边就诊时一直痛恨自己管不住嘴。

原来,朱江涛曾在体检时,发现尿酸值偏高,去年,痛风急性发作过一次。医生给他进行了药物治疗,开出饮食处方后,朱江涛的病情得到有效控制。

可是近期一顿啤酒海鲜下肚,又一次引发了朱江涛的痛风。

前段时间,朱江涛的朋友来做客,带来了螃蟹、大虾等海鲜。当天晚上,做好的海鲜上桌了,一群人吃着海鲜喝着啤酒,气氛高涨。朱江涛也想过医生的嘱咐,少吃高嘌呤食物,可是他想到自己近一年时间痛风没有复发过了,吃一顿海鲜喝点啤酒应该没有问题,还能解解馋。

可就是这顿“大餐”,直接让朱江涛痛到了医院。经检查,朱江涛的尿酸值已经大大超过了男性血尿酸的正常值。

朱江涛就诊时,脚踝红肿,疼得根本不敢着地。“急性痛风发作时,不仅仅会发生在大脚趾或者脚踝,还会引发其他关节,包括膝盖、肘关节、拇指或其他手指疼痛。”刘建凤介绍。



痛风发作疼痛难忍(资料片)

刘建凤说,尤其是夏天,很多人喜欢吃海鲜、烧烤,喝啤酒,而这种饮食习惯也易引起痛风。在她接诊的痛风患者中,有不少患者发病前曾大量吃海鲜喝啤酒,而且二三十岁的患者也越来越多。痛风还重男轻女,男性发病率高于女性。

14岁的患者

“很多患者是因为痛风发作才到医院就诊的,可有些人一直尿酸值高,因为没有出现症状,没有引起高度注意。”刘建凤说,在医院开设的代谢减重门诊中,她经常会接诊肥胖的青少年。在检查过程中,她发现了一个令人很揪心的问题,很多肥胖孩子存在血尿酸值高的情况。

14岁的张康体型肥胖。他在父母的带领下,找到了刘建凤。张康的父母发现孩子腋下、

脖颈的皮肤越来越黑,而且张康越来越不喜欢运动,走会儿路就呼哧呼哧地喊累。

张康小的时候,能吃能喝,长得白白胖胖,看着挺招人喜欢。可是随着长大,张康越来越爱吃零食,吃油腻食物,饮料也经常喝,体重飙升。张康的父母关注了很多关于肥胖引发疾病的新闻,更加担心张康的健康,便带着张康来到医院就诊。

拿到检查报告后,张康的母亲对一项指标大为吃惊:孩子的血尿酸值远超正常。尿酸高是不是表示孩子得了痛风?

刘建凤告诉张康的母亲,光查血尿酸还不行,还要查尿尿酸,看尿酸的生成率和排泄率,才能给孩子更好的指导和治疗。高尿酸血症不等于痛风,却埋下了隐患,高尿酸血症会导致尿酸盐在关节部位沉积,时间长了遇到着凉、活动过多等诱因就会出现急性炎症反应,从而引起痛风

发作。查出血尿酸升高,不要置之不理,除了要根据情况进行药物治疗,还要调整饮食和生活方式,定期复查。

第二天,张康的父母带着张康又做了相应的检查。最终,张康被诊断为高尿酸血症。

张康不是刘建凤见到的第一个被诊断为高尿酸血症的孩子了。在代谢减重门诊,她接诊了很多肥胖青少年,虽然他们很多是因为其他原因来就诊的,但在检查代谢指标时,有近一半的孩子被查出了血尿酸值高于正常值。

刘建凤说:“肥胖青少年存在血尿酸高的问题不容忽视。高尿酸血症与痛风的关系密不可分。如果高尿酸血症不加干预,很有可能发展为痛风。”

年轻人,谨防 痛风缠上你

据介绍,目前,高尿酸已经成为继高血压、高血糖、高血脂之后,威胁健康的又一大危险因素。高尿酸血症及痛风都属于人体内嘌呤代谢紊乱相关的疾病。尿酸是嘌呤代谢的产物,几乎全部通过肾脏由尿液中排出体外。以前,这两种疾病是中老年人常发病,但随着生活水平的提高及不注意饮食、运动等管控,近几年年轻人明显增加。这两种病与年轻人摄入热量过多、肥胖、少运动、饮用含糖饮料等因素有关。

刘建凤建议,市民要将尿酸水平控制在合理范围。在饮食方面,市民应尽量减少高嘌呤食物摄入,如海鲜、动物内脏、肉汤、含糖高的饮料等,提倡摄取低嘌呤食物,比如蛋、牛奶及奶制品等。另外,高尿酸血症及痛风患者应限制酒精摄入,尤其避免啤酒摄入。啤酒中含有丰富的麦芽,属于高嘌呤含量饮料,嘌呤在人体内氧化会变成尿酸,高尿酸患者饮用啤酒很容易诱发痛风。

高尿酸患者要多饮水,白开水即可,人体内绝大部分尿酸是通过肾脏排泄的,多饮水有利于代谢尿酸。此外还要迈开腿,高尿酸血症、痛风患者不少为超重、肥胖的人,可在医生指导下合理运动。

“大家平时要注意关注自己的血尿酸水平,保证健康的饮食习惯。尿酸高的人群一旦出现关节疼痛且夜间加重的情况,应及时就医,排查是否为痛风发作。痛风患者应尽早治疗,在止疼的同时,还要注意降尿酸治疗,将血尿酸控制在合理的比较低的水平,这样沉积在关节部位的尿酸盐结晶也可以逐渐溶解消失,从而避免发展为痛风石、关节面破坏、肾及尿路结石,甚至肾功能衰竭等严重的后果。”刘建凤说。

(文中患者均为化名)