

健身吃减脂餐3个月,痛风反而加重

医生:运动后排汗增多,不及时补充水分,会导致尿酸排泄减少

杭州26岁的小陈,是痛风患者,好不容易痛下决心减肥,认认真真吃起减脂餐,天天去健身房锻炼。没想到,他尿酸不降反升,还达到历史新高,吃止痛药都无法缓解痛风的疼痛。



1 聚餐喝酒后脚趾肿痛

小陈从小喜欢喝饮料,不喜欢喝水。有事没事和同学聚餐、喝酒。近两年,他体重达到了90公斤,体检血尿酸持续偏高。任性的他一直没有听体检医生的建议去专科就诊。

近日,在一次聚餐喝酒后,小陈突然觉得脚趾痛得厉害。以为是酒后扭

到了,他赶紧拿了家里剩下的红花油使劲涂抹起来,结果疼痛丝毫没有缓解,脚趾还愈发肿胀,擦过油的地方红彤彤的,像被烤过一样,连风吹过都痛得厉害。

第二天一大早小陈到浙江省立同德医院就诊,本想挂骨科,导医一看

他的情况,立即建议去肾风湿科就诊。检查结果显示,小陈的脚趾上已经有痛风结晶沉积了。

医生建议他低嘌呤饮食,减轻体重、多喝水,以及加用抗炎止痛药物,两周后再到医院复诊,到时再考虑加用降尿酸药物。

2 不按时吃药,尿酸创新高

小陈回家口服了抗炎止痛药物后,足趾疼痛很快就好了。可他觉得自己还年轻,不想一直吃降尿酸药,两周后就没有如约复诊。

翻查了网络上的资料,发现肥胖和痛风密切相关,很多人减轻体重以

后尿酸就下降了。于是,他专门买了减脂食谱,开始吃起了减脂餐,还办了健身卡,每天下班都去健身锻炼。

健身的过程很辛苦,小陈为了减肥咬牙坚持着。可是,在减肥的这3个月里,他发现自己尽管吃了减脂餐,也

做了强度很大的健身运动,痛风还是经常发作。

直到最近,吃止痛药再次无法缓解疼痛了,他只好再次来到浙江省立同德医院肾风湿科的门诊。这次一查,小陈血尿酸达到了历史新高。

3 健身吃减脂餐反而加重痛风

小陈想不明白,为什么吃减脂餐、加强健身锻炼后反倒痛风严重了?

浙江省立同德医院肾风湿科主任陈钦称,首先,运动后会产生乳酸,乳酸跟尿酸排泄发生竞争,使得尿酸排泄减少,因此导致血尿酸增高,尿酸会沉积到关节里面,造成痛风发作。

其次,运动后排汗增多,又没有及时补充水分,也会导致尿酸排泄减少,

而增加血尿酸的水平。

最后,剧烈或过度运动容易引起关节损伤,导致尿酸盐脱落,容易诱发痛风性关节炎。

陈钦指出,减脂餐并不等于低嘌呤餐。许多减脂餐会为了减少碳水化合物的摄入而增加许多肉类食物,甚至有些崇尚“生酮饮食”的健身者会用肉和蔬菜完全替代碳水化合物。

人体在摄入大量肉类、动员脂肪

酵解时产生的酮体,都可导致机体酸性代谢产物增加,影响尿酸的排泄,常易引起高尿酸血症。

那么,痛风患者还能运动吗?陈钦建议,如果是在痛风急性发作期,就要以休息为主,不适合运动。

如果非急性期,痛风患者就要选择合适的运动项目,比如慢跑、游泳、健身操等有氧运动。运动要适量,循序渐近地增加运动量。

4 男人的尿酸是如何失控的

你有没有这种感觉,说到痛风,好像是男性偏多。实际上,痛风还真跟性别有关。

尿酸的前身叫做嘌呤,嘌呤可以提供能量、帮助代谢,是人体不可缺少的物质。人体内80%的嘌呤是身体自身合成,20%的嘌呤来自每天吃的食物。不管是哪一种嘌呤,主要都是在肝脏合成、分解、代谢。嘌呤代谢产生的“废物”就是尿酸。尿酸通过血液运输,最后大部分来到垃圾处理站——肾脏,经滤过和分解排出体外。

如果以上过程一切正常,肝脏生成嘌呤,肾脏排出嘌呤,按时按量,人体内的尿酸就会维持在动态

平衡状态。

如果打破了平衡,尿酸就会失控:

尿酸失控第一步 男性体内的雄激素,会阻止肾脏排出尿酸,降低肾脏代谢效率,男性体内的尿酸就会堆积在血液中。男性的尿酸天生就容易高,这也是为什么成年男性的血尿酸正常值高于育龄女性的正常值。

尿酸失控第二步 男性先天就容易尿酸高,如果又摄入过多高嘌呤食物,比如啤酒、海鲜、菌类、动物内脏,嘌呤代谢产生越来越多的尿酸,再加上喝可乐、奶茶这些果糖含量很高的饮料,果糖代谢物就会造成尿酸生成更多,那么尿酸水平就会“雪上加霜”,

逐渐失控。

尿酸失控第三步 高尿酸血症是痛风发生的病理基础。当肝脏尿酸产量超标,肾脏排出却有限,血液中的尿酸越来越多,就会析出尿酸盐结晶,这些结晶随着血液流向人体内的关节骨骼组织,在手、胳膊、膝盖、脚等部位“安营扎寨”。

慢慢地,如果不及干预,高尿酸血症就会发展成痛风,男人的尿酸彻底失控。早期患者可能关节剧痛,一些关节部位出现红肿,渐渐疼痛范围扩大,并且影响行动。有人需要坐上轮椅,如果再发展下去,手关节、脚关节就可能严重畸形,长出巨大的痛风石。

5 如何治疗痛风

治疗痛风,生活方式改变至关重要,遵循以下5个要点:健康饮食、规律运动、控制体重、增加饮水、远离烟酒甜饮料。

在药物上,痛风的治疗分为急性期和降尿酸治疗:

急性期 应卧床休息,抬高患肢,最好在发作24小时内开始应用控制急性炎症的药物。

降尿酸治疗 大多数医生不建议在痛风急性发作期开始使用降尿酸药物,需要抗炎、镇痛两周后再酌情使用,也有部分医生提出,在足量抗炎、镇痛药物应用下,允许在痛风急性期进行降尿酸治疗。具体用药每个人存在个体差异,建议到肾风湿科门诊

检查后制订专门的方案。

痛风属于中医“痹症”范畴,急性期往往有湿热的表现,可以采用服用中药汤剂止痛,并配合外敷清热利湿的中药外用膏剂止痛;而痛风缓解期常表现为脾虚弱,这个时候可以对症选用降尿酸的中药方。

据都市快报



发炎是身体的“防御”反应

几乎人人都有过“发炎”的经历,有人毫不在意,一拖再拖,还有人如临大敌,发现苗头就吃药“镇压”。其实,炎症是人体在受到外伤、感染等刺激后产生的“防御”反应,可以说是一种保护机制。

英国伯明翰大学一位专注研究慢性炎症的学者更为直接地表示,“如果没有炎症,人就无法活着。”

对人体来说,炎症本身并没有害处,是免疫系统正常运作时的反应。

病毒、损伤、自身免疫紊乱均可引起人体急性或慢性炎症。感冒发烧、趾甲发炎等属于病毒、细菌等病原体入侵造成的急性炎症,在免疫系统正常时,很快就能恢复健康。

这些炎症还能被看作一种警报信号,表明免疫系统在正常工作。发炎是人体“超能力”之一,帮助隔离损伤、清除病原、修复受损、加速愈合。

慢性炎症很危险。例如,系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、强直性脊柱炎等自身免疫性疾病,是因体内持续发生的慢性炎症,让免疫系统产生大量抗体,像炮弹一样不分敌我地攻击自身组织和细胞。

——生命时报

长时间刷视频 夜尿次数会增加

近日,一项新研究发现,总是刷视频、看电视会增加夜尿频率。

中国温州医科大学附属温岭医院研究人员发表在最新一期《神经泌尿学与泌尿动力学》杂志上的一项研究表明,每天花5个小时或更长时间看电视或刷视频的成年人,更有可能患上夜尿症,即夜间需要排尿两次或两次以上。

该研究采用了2011年—2016年美国国家健康和营养检查调查的数据,在纳入年龄、性别、体重指数、种族、教育程度、是否患有糖尿病等因素考量后,研究人员发现,13294名20岁及以上的美国人中,31.86%报告有夜尿症。与每天看电视或刷视频时间少于1小时的参试者相比,每天看电视或刷视频时间超过5小时的参试者患夜尿症的风险高出48%。夜尿症会导致睡眠不足,进而增加多种健康问题的发生风险。

——生命时报

主食摄入太少 不利于控制血糖

在中国,约有30%的成年人处于血糖异常的状态。高血糖就像一把慢刀子,会一点点损伤心、肾、眼、神经等器官组织。控制血糖对每个人都很重要,有人说,血糖高,主食吃得越少越好,这是真的吗?

据专家介绍,主食摄入过少,不利于控制血糖。糖尿病患者应确保持碳水化合物热量占全天总能量的50%—60%。还要注意主食的粗细搭配,更有助于稳定血糖。

糖尿病患者选择主食时,要注意以下两点:

选择粗粮 比如玉米、糙米、全麦面粉等粗粮,尽量不要选择红薯、土豆。

选择正确的烹饪方式 比如玉米如打碎做成玉米粥,反而不利于血糖控制。

——长江日报