

痛风为何“找上”年轻人

医生:需改变不良饮食习惯及结构

“我经常脚踝痛,有时痛得都走不了路。到医院一检查,尿酸居然超标近两倍。”最近,因长期关节疼痛到成都市第三人民医院就诊的患者小林怎么也没想到,才上大学一年级的他被医生确诊为痛风性关节炎,需要住院治疗。

近年来,年轻痛风患者逐渐增多。痛风缘何不断“找上”年轻人?



1 “00后”“10后”痛风患者不断增多

近日,湖南15岁的小龙突然踝关节疼痛,到医院检查后,被确诊为高尿酸血症。“高尿酸血症是痛风发生的病理基础,由高尿酸引起的关节疼痛肿胀等急性症状则为痛风。”湖南省第三人民医院内一区主任杜亮亮说。

多家医院的医生反映,年轻痛风患者在不断增多。“有的高中体检,几百个孩子中,有10多个孩子尿酸高。”成都市第三人民医院内分泌代谢病科医生王柳说,“今年6月到7月,因尿酸

高来就诊的患者中,14岁到18岁的就有10多个,20多岁的患者几乎每天都有遇到。”

2022年,国家儿童医学中心发布的一项针对5万多名3岁至19岁儿童青少年开展的研究显示,高尿酸血症总体患病率高达23.3%,男孩高于女孩;在非超重、超重、肥胖和极端肥胖者中患病率分别为18.2%、37.6%、50.6%和64.5%。

《中国高尿酸血症相关疾病诊疗

多学科专家共识(2023年版)》显示,我国高尿酸血症患病率逐年增高,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。

“很多人认为痛风是一种常见的慢性病,忽视了其危害。”中南大学湘雅三医院肾风湿病科副主任王建文告诉记者,痛风患者会出现脚痛、关节红肿、剧烈疼痛等症状,严重的话会影响睡眠。患者如果不及时治疗,可能会损伤关节,累及肾脏等器官。

2 痛风成“隐形杀手”

业内人士认为,痛风日益年轻化,有多重原因。

不少年轻人认为痛风是“老年病”,缺乏足够认知,错过早期治疗的“时间窗口”。一些年轻的高尿酸血症患者长期没有明显不适症状,常常是体检时才发现尿酸过高,随后被确诊。

不少年轻人对高尿酸的危害所知甚少,认为这只是“小毛病”。“平时喝了啤酒后,第二天手和脚会痛,周围不少人都这样,就觉得没啥,忍一忍就过去了。”成都23岁的陈先生说。

“患者早期尿酸水平超标时,如果及时就医得到有效调节,就可以避免发展成痛风。”王柳说。

杜亮亮告诉记者,近年来,发生痛风的年轻人增多,其中不少年轻患者体重超标,有不良饮食习惯,长期过度摄入高脂肪、高嘌呤食物。

“孩子上高一,平时住校读书,我们觉得他很辛苦,周末回到家,一家人就变着花样做吃的,一天三顿大鱼大肉,碳酸饮料不离手,晚上还要吃烧烤当宵夜,没想到让娃娃‘吃’出了痛风。”来自四川的一家家长懊

悔地说。

业内人士认为,针对高尿酸和痛风的干预体系仍不甚健全。“例如,缺少针对青少年的大规模、周期性血尿酸检测;在诊疗上,不少缓解痛风治疗的药品明确标注适用于18岁以上的患者,针对低龄患者的药物还比较缺乏。”一位临床医生坦言。

有专家指出,不少年轻患者患有高尿酸血症合并肥胖、高血压等多种疾病,相互影响、互为因果,需要同时进行干预,但当前干预体系仍相对单一,尚未形成合力。

3 倡导吃动平衡的生活方式

业内人士指出,要使年轻人群远离高尿酸血症与痛风,需普及相关知识,健全社会防控干预体系。

“要通过科普讲座等方式,提升年轻人对高尿酸、痛风的认识程度,倡导吃动平衡的生活方式。”杜亮亮说。

多位临床一线医护人员建议,在青少年体检中增加血尿酸检查,以便早诊断、早治疗。如果调整生活方式后,尿酸水平仍降不下来,就一定要及时就医,在医生指导下通过药物进行干预。

除高尿酸血症外,高血压、高血脂、脂肪肝等其他代谢综合征的发病

年龄也在提前,需警惕“共病”多发的趋势。

“高血脂、尿酸高等存在相互影响。如肥胖会影响肾脏功能、尿酸代谢,进而导致高尿酸血症。”王建文认为,针对当前年轻人代谢性疾病“共病”多发的趋势,可探索开设多学科门诊、加快研发适合年轻群体的药物,建立家-校-医联合防治体系,积极进行早期干预。

专家提醒,患高尿酸血症的年轻人需改变不良饮食习惯及结构。中南大学湘雅医院肾内科主任许辉建议,

年轻人要健康饮食,控制摄入的总热量,避免暴饮暴食,少吃甜食,适当限制摄入高嘌呤食物;多吃新鲜蔬菜,建议每日饮水量不少于2000毫升。

控制体重也是降尿酸的有效手段,年轻人要坚持规律的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。

四川省营养学会心理营养专委会主任委员何江军呼吁,面对高尿酸血症或痛风,孩子可能会产生焦虑、自卑等情绪,学校和家长应给予足够的心理支持,鼓励孩子积极面对。

据新华网



厨房油烟大 身体很受伤

中国人的饮食,大都离不开厨房里的“烟火气”,烟火气其实就是烹饪时的油烟,煎、炒、炸等各种方式,带来美味佳肴的同时,也会让身体受伤。

北京营养师协会理事、中国注册营养师于仁文说,油烟越高,油烟越大,其中含有的有害成分就越多,给人体带来的健康危害也就越大;

呼吸道受损 油烟中含大量细颗粒物(PM2.5),四川大学华西医院呼吸病学研究室的实验显示,做饭前开放式厨房的PM2.5最高为18,炒菜过程中最高可飙升到999。PM2.5易进入肺部,能引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病,长期吸入还可能导致慢性阻塞性肺病。

引发心脑血管疾病 油经过度加热会产生多种脂肪氧化物,这些氧化物可引发心脑血管疾病。特别是中老年人,他们本身血管里可能有动脉粥样硬化斑块,再长年累月地受油烟刺激,会加速血管疾病进展,更易出现心梗、脑卒中等。

增加患癌风险 北京朝阳医院综合科主任医师王晓娟表示,食用油会随加热升温产生有害成分。多环芳烃、杂环胺、苯并芘,均属世卫组织癌症研究机构公布的“1类致癌物”;丙烯酰胺被列为“2A类致癌物”。

加速皮肤衰老 烹饪油烟会附着于烹饪者皮肤上,久而久之使皮肤变得松弛、粗糙,失去弹性。

出现油烟综合征 厨房油烟会使烹饪者出现食欲减退、心烦、精神不振、嗜睡、疲乏无力等症状。

——生命时报

“吃相”不好 连累全身

“吃相”通常是指一个人的饮食习惯和餐桌礼仪。吃饭时的每一个举动虽然无声,却是透视健康的窗口:

边吃边看:肩颈受伤

生活中,不少人习惯一手拿筷子,一手刷手机。长此以往,可造成肩颈肌肉疲劳、酸痛、失衡,严重者甚至出现颈椎反弓、椎间盘突出,引发胸腔、肺部扩张受限等问题,影响呼吸以及全身氧气供应。

狼吞虎咽:胃肠受伤

牙齿会将食物切割、研磨成小块,狼吞虎咽时咀嚼不够充分,这不仅会给胃肠带来额外负担,很多食物尤其是坚硬食物也无法充分消化,易造成消化不良、胃胀气等。

挑挑拣拣:营养不良

挑食、食欲差是营养不良的常见原因,在儿童、老年人和减肥人群中尤其高发。

儿童挑食多数是父母的喂养习惯不当造成的,比如允许孩子只吃喜欢的食物,使他们养成口味偏好;

因味觉退化,老年人易食欲不振,再加上牙齿掉落、消化功能下降,更倾向吃易吸收的食物。疾病、药物也会有影响。

减肥人群常因各种不均衡的饮食方法,造成明显少食、偏食。

总趁热吃:食道受伤

食管癌是一种“吃”出来的癌症,全球一半以上的食管癌发生在中国,与国人“趁热吃”的传统饮食习惯密不可分。喜食腌制食物、吸烟、饮酒等也是高危因素。

食管黏膜可耐受,不会产生明显损害的最高温度是65摄氏度,超过这一温度的食物会对口腔、食管黏膜造成热损伤。长期反复损伤易引发黏膜的慢性炎症,诱导细胞癌变,增加食管癌风险。

——生命时报