

医药观察

高尿酸血症已成为中国第二大代谢性疾病

痛风高发季节,有效控制尿酸水平

- 2022年发布的一项全国性调查发现,我国18~59岁成年人高尿酸血症预计的总体患病率为15.1%,意味着每20个成年人中有接近3人尿酸异常。
- 男性通常比女性更容易尿酸高。从青春期开始,男性的尿酸开始普遍高于女性;在50岁以前,男性高尿酸血症的患病率约是女性的2~4倍,50岁之后,两性间的差距开始缩小。



黎小球

56岁的李先生平素尿酸有点高,日前因夜间开窗睡觉时足踝外露而受凉,一觉醒来突然出现右足大脚趾肿痛、步履艰难。经检查,李先生被诊断为痛风性关节炎。秋意渐浓,天气由凉转寒,门诊上痛风患者又增加了许多。不少人认为,痛风是吃出来的,与饮食不当有关,其实寒冷刺激亦是此病背后不可忽视的“祸端”之一。

有数据显示,近年来中国人的尿酸水平在快速升高。前段时间,钟南山院士回腿脚不便的传闻,他说:“身体现在很好,就是以前有痛风……现在基本恢复了。”一项纳入了200多万人的研究显示,从2001年到2017年,中国15岁以上人群高尿酸血症(HUA)的患病率从8.5%攀升到了18.4%,翻了一倍多,华南更是“重灾区”。很长一段时间内,人们只知道长期尿酸高,痛风和肾结石的风险会增加。但随着医学研究的不断深入,尿酸升高与其他慢性病的关联开始浮现。

华南以及西南地区,高尿酸血症患病率“领跑”全国

大多数高尿酸血症患者没有症状,得知自己尿酸升高,常源于一张体检单。在人们模糊的印象中,近些年来查出尿酸升高的人越来越多。2022年发布的一项全国性调查发现,我国18~59岁成年人高尿酸血症预计的总体患病率为15.1%,意味着每20个成年人中有接近3人尿酸异常。

而且尿酸升高的情况在不同地区存在着差异。在上述涉及200多万人的研究中,研究者进一步将中国划分为7个地区,东部、北部、中部、南部、西南、西北和东北。其中以两广为代表的华南地区,和以云贵川藏为代表的西南地区,高尿酸血症的患病率“领跑”全国,分别为25.5%和21.2%。

极高值出现在广东省,15岁以上人群患病率高达42.2%。在另一项针对广东省东莞市清溪地区2940名健康体检人群的调查中,男性尿酸异常检出率更是高达51.89%,研究者直称“尿酸升高威胁着清溪地区人群健康”。

根据《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识(2023)》,在中国,高尿酸血症已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。

年龄和性别对于尿酸水平的影响

人体内的尿酸,主要始于一种叫作“嘌呤”的有机物。嘌呤有两种来源:一种是“系统自带”的,自人出生起就存在于体内,是遗传物质DNA和RNA的重要组成成分;一种是外来的,当人们摄入含有嘌呤的食物时,它们随之进入体内。

在健康人体内,肝脏会把多余的嘌呤处理掉,此过程中便会产生尿酸。作为代谢废物的尿酸可溶于血液,约有2/3通过肾脏排出,其余1/3则通过消化道。

正常情况下,人体内尿酸的产生和排泄维持着动态平衡。但很多因素能打破这个平衡,使得尿酸生成过多或者排泄减少,从而升高人体内的尿酸值。正常嘌呤饮食情况下,成人在不同两天测得的空腹尿酸水平平均超过420 $\mu\text{mol/L}$ (7mg/dl),即可被诊断为高尿酸血症。

生理因素中,年龄和性别对于尿酸水平的影响是明确的。随着年龄的增加,肾脏的结构和功能会发生变化,过滤能力也会生理性减弱。大约从30~40岁开始,肾小球滤过率每年大约减少1ml/min/m²。这种自然变化,会升高人体的尿酸值。

男性通常比女性更容易尿酸高。从青春期开始,男性的尿酸开始普遍高于女性;在50岁以前,男性高尿酸血症的患病率约是女性的2~4倍,50岁之后,两性间的差距开始缩小。雌激素被认为是造成性别差异的主要原因。雌激素能影响肾脏的清除和重吸收等功能,其高低与尿酸水平呈现负相关。由于第二性征的发育、激素的不同,尿酸水平在青春期开始出现性别差异。这也是为何,成年男性尿酸普遍高于同龄女性,但绝经后女性人群与男性的差距逐渐缩小。

社会在变化,我国人口预期寿命增加、老龄化加剧,加上健康体检的普及度变高,比如覆盖率更高的职工体检、特殊人群福利性检查等,被检出尿酸升高的人群比例自然也会随之增加。但这还不足以成为中国人尿酸水平迅速增高的原因,更解释了地区差异,这背后还有更多的因素在“发力”。

遗传和生活方式的“双重打击”

尿酸升高是一个全球性的健康问题。20世纪七八十年代开始,美国、日本等发达国家就经历了尿酸水平普遍上升的情况,人群高尿酸血症患病率一度超过20%。但得益于较早发现并重视这一现象,近年来这些国家高尿酸血症的患病率已经开始趋于稳定。

相比之下,中国人群的患病情况呈现出独有的特点。首先,患病率开始上升的时间较晚,但增长迅猛。其次,年轻化趋势明显。在一项针对54580名儿童青少年的汇总研究中,我国3~19岁儿童青少年高尿酸血症的患病率从2009—2015年间的16.7%上升到了2016—2019年间的24.8%,甚至高于美国、韩国儿童青少年的同期患病率。

如此迅速的发展,跟生活方式的变化脱不开关系。除了遗传因素,目前医学界普遍认可,生活方式会影响尿酸水平,比如饮食习惯。

一些食物是天然的“升尿酸”大户,它们要么本身富含嘌呤,要么能通过其他途径让身体产生更多尿酸。代表性食物包括海鲜中的某些鱼类和贝类(凤尾鱼、沙丁鱼、龙虾、贻贝、扇贝等)、常见的一些肉类(牛肉、羊肉、内脏等)、酒精饮料(尤其是啤酒)以及果糖。随着生活水平的提高、物流的发达,我们吃下的这些食物正在增多。

近十年间,我国动物性水产品消费上涨明显,人均食用水产品消费量增长了33%。成年人饮酒流行率也从2007年的35.7%增加到了2015年的41.3%。还有研究发现,与2002年相比,2018年中国居民红肉平均摄入量增加了134.3%,含糖饮料(工业果糖的主要应用领域之一)增加了16.1%,两者的平均摄入量均高于膳食指南的推荐水平。

慢性肾病和高尿酸血症密切相关。一方面,高尿酸血症是慢性肾病的危险因素;另一方面,得了慢性肾病,肾脏功能受损也会影响尿酸的代谢。广西、四川、贵州等地不低的高尿酸血症患病率,或许也跟特殊的疾病谱有关系。

如何预防高尿酸血症

一些食物吃得越多,风险越大。来自北京协和医院的 researchers 们系统分析了19项研究,发现高尿酸血症与红肉、海鲜、酒精、果糖的摄入呈正相关。具体来说,食用红肉、海鲜、酒精和果糖分别增加了研究受试者24%、47%、106%、86%的高尿酸血症风险。

合理的饮水可促进尿酸排泄。轻体力劳动者建议每天饮水1500~1700毫升,高尿酸血症与痛风的人心肾功能正常时,每天饮水2000~3000毫升。但饮水不足的情况很常见,比如有研究抽样调查了北京、成都、上海、广州四个城市成年居民的夏季饮水量,发现1/3的人每日饮水量不足1200毫升。

规律、适量的运动也有利于尿酸的代谢。无论是预防还是改善高尿酸血症,目前国内外指南都鼓励运动作为非药物治疗的重要组成部分,如每周至少进行150分钟中等强度的有氧运动,这个运动量也是世界卫生组织认为的“体力活动充足的最低标准”。

冬季做到这几点 痛风少发作

如果说夏季的“危险品”是烧烤加啤酒,那么冬季的“危险品”就是火锅、炖锅等。高嘌呤、高脂肪、高盐是火锅的三大特点,也是痛风患者应该避免的。

痛风高危人群包括:1.体重超重;2.患有高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病、糖尿病;3.长期使用胰岛素、青霉素、噻嗪类利尿剂、糖皮质激素、抗结核药、环孢菌素A等药物;4.关节曾有外伤、烧伤、外科手术史;5.饮食无度、酗酒和爱吃高嘌呤等食物。

冬季来到,在日常生活中控制痛风的关键是控制尿酸水平。

不渴也要多喝水。天气转冷后,身体出汗减少,很多人也就忘了喝水。体内的尿酸主要通过尿液排出,喝水少、尿液不足,随尿液排出的尿酸也就少了,当然不利于痛风控制。每天尽量多喝水,白开水、苏打水、淡茶水等都可以。

运动不能停。冬季要同往常一样每天进行30分钟以上的有氧运动。如果室外温度太低,外出时要穿戴好衣帽、手套,有条件的也可在室内运动。

注意关节保暖。理论上讲,温度下降时,尿酸的溶解度会下降,更容易形成尿酸盐结晶,从而诱发痛风。痛风患者在冬季应注意脚趾、膝盖等部位的保暖,避免受凉、受冻。

血尿酸要达标。痛风是个慢性病,治疗不是一蹴而就的事,需要长期坚持。没痛风石的病友,把尿酸长期控制在360 $\mu\text{mol/L}$ 以下;有痛风石的,控制在300 $\mu\text{mol/L}$ 以下。这样能使已存在的尿酸盐晶体或痛风石溶解,避免新的尿酸盐晶体形成,从根本上减少痛风复发。

预防性使用止痛药。刚服用降尿酸药物(别嘌醇、非布司他或苯溴马隆)时,由于尿酸降低,已有尿酸盐晶体溶解,可能会导致痛风发作。所以在降尿酸初期,医生通常会建议服用非甾体消炎药、秋水仙碱、糖皮质激素等止痛药物,预防痛风发作。(一可)

相关链接

儿童健康

秋冬季儿童呼吸道感染的预防与处理

进入秋冬季节,气温变化剧烈,空气也变得干燥,这一时期正是许多青少年呼吸疾病的易发时期。近日,首都儿科研究所附属儿童医院呼吸内科首席专家、主任医师曹玲为我们讲解了关于秋冬季儿童呼吸道感染的最新流行趋势、实用预防措施、家庭护理的要点和科学有效的治疗方法,为广大家庭提供实用科学的指导与建议。

记者:秋冬季节,儿童常见的呼吸道感染有哪些类型?

曹玲:常见的呼吸道感染包括:上呼吸道感染、下呼吸道感染。一般来说,上呼吸道感染的症状相对轻一些,下呼吸道感染的症状相对重一些。下呼吸道感染的时候,孩子通常会高烧,咳嗽比较剧烈,可能还有呼吸急促等一系列的症状。一般来说,病程比较短的都是上呼吸道感染,如果孩子出现发烧3天以上还不退烧、精神不佳、食欲不好、呼吸明显增快等症,就要注意下呼吸道感染的可能。

记者:儿童呼吸道感染疾病如何预防?

曹玲:首先,要让孩子勤洗手、戴口罩、避免去人多的地方。第二,从儿童的角度来说,他们手上可能会沾有很多的细菌、病毒,要避免用手挖鼻孔、揉眼睛。第三,家里要注意开窗通风,这个也是预防呼吸道感染很有效的一个手段。我们每个人的呼吸道里都可能带有细菌、病毒,所以人员密集的地方或家里人多时,空气就不太好,要按时开窗通风。第四,要注意加湿。冬天比较寒冷,空气比较干燥,空气的湿度比夏天低很多,这个时候可能我们的呼吸道就会感觉到不舒服。

记者:对于已经患上呼吸道感染儿童,饮食上有哪些需要注意的地方?

曹玲:要注意让孩子清淡饮食,不要吃刺激性的食物,不要吃味道特别重的食物。牛奶、蛋黄这些都是可以吃的,要给孩子适当补充营养。另外,要让孩子多喝水,有发热症状时孩子出汗是比较多的,要给他及时补充水分。

如果是一般的呼吸道感染,让孩子好好休息,注意补充营养,多喝水,用一些对症的退热药物,或止咳化痰的药物,或清热解毒的中药就能有效缓解。家长们不用频繁地带孩子到医院就诊,这样反而会增加交叉感染的风险。

记者:儿童患上呼吸道感染后,多久可以康复?

曹玲:大多数的上呼吸道感染3~5天就好了,但是如果3~5天还没有好,或者症状没有减轻,还进一步加重了,就要到医院去看医生,检查是不是变成了下呼吸道感染。此外,康复的时间还和孩子本身的体质有关,有的孩子身体抵抗力比较强,他可能很快就康复了,抵抗力弱的孩子可能持续的时间就长,症状也相对要重,比较容易反复。

记者:频繁使用抗生素治疗儿童呼吸道感染是否有弊端?

曹玲:无论是从医生的角度,还是从大众的角度,抗生素都是不可以随便乱用的。呼吸道感染大多数是由病毒感染引起的,病毒感染不需要使用抗生素,不合理使用会增加抗生素的耐药性。此外,频繁地使用抗生素会破坏肠道的正常菌群,所以,大家不要轻易给孩子使用抗生素,一定要在医生的指导下使用。

记者:对于有哮喘等慢性呼吸道疾病的儿童,秋冬季需要特别注意什么?

曹玲:哮喘的病人在冬季容易发作。冬季呼吸道感染的概率很高,虽然哮喘是一个过敏性的疾病,但是一旦呼吸道感染的时候,也会诱发哮喘的急性发作。

所以提醒哮喘患儿的家长们,在冬季一定要按照医生的指导,规律地给孩子使用抗哮喘的药物。哮喘本身是一个慢性疾病,有一些长期维持治疗的药物,在冬季尤其要真正服用,遵照医嘱。

(中国妇女报全媒体记者肖睿 采访)
(中国妇女报全媒体记者裴安 整理)

专题

ubras CARE“做彼此的粉”利她主义时代的公益创新



每年10月,是世界乳腺癌防治月,旨在呼吁全社会关注女性乳腺健康,唤起女性对乳腺病的警惕。

今年的世界乳腺癌防治月,作为ubras旗下公益品牌,ubras CARE通过公益行动的方式和乳腺病群体真诚沟通。不仅呼吁社会关注女性乳腺健康,更将目光聚焦在年轻乳腺癌患者预后生活,倾听年轻乳腺癌患者的真实需求。

面对不确定的未来、数年的康复期、身体的缺失、事业的巨变,年轻乳腺癌患者在治疗和

预后方面有着不同于其他患者的特点和需求。乳腺专家王文辉教授呼吁医疗界乃至社会各界关注年轻乳腺癌患者们独特的医疗和心理社会需求,包括生育、保护、生活质量等。

因为经历过,所以更懂“粉”力量

拼事业的年纪,总想做得更好,女性如何处理由此产生的焦虑情绪?确诊后如何找到支撑自己走下去的力量?ubras CARE结合长期服务乳腺癌术后女性的经验,联合中国人口

福利基金会,特别企划了“做彼此的粉·CARE TALK”。通过四位粉力量人物代表分享真实故事,从个体到群体,看见女性韧性,鼓励大家“做彼此的粉”。作为关注年轻乳腺癌患者的节目,上线后获得积极反响,很多感同身受的女性,纷纷参与话题讨论。

作为专注乳腺癌术后人群的公益品牌,ubras CARE洞察到其患者社区中,年轻患者更愿意分享和表达,从产品选择、术后护理,到营养膳食、情绪疏解,事无巨细地分享自己的经验、鼓励有同样经历和困扰的“战友”,彼此支撑、彼此鼓励,真诚地用行动诠释“粉”力量的内涵与意义。

品牌由此萌生制作此次节目的想法,通过有影响力的明星和乳腺癌患者,鼓励更多女性看见自己的人生可能性,也为年轻患者赢得更多社会关注。在一个个鲜活真实的亲历者面前,很多看似无解的问题在其娓娓道来中慢慢消解,转而化作应对困境的勇气与力量,也触动了社会对乳腺癌患者的关注。

ubras CARE并非首次开展乳腺癌关爱活动,自成立以来,品牌已为首超8800名偏远地区

患者捐赠文胸和义乳,并通过各类公益项目积极推动提高乳腺癌防治意识。对于女性公益的长期坚持展现了ubras CARE的品牌关怀与社会责任,在增强品牌与女性消费者间情感连接的同时,也为有切实需求的群体,提供专业的产品解决方案。

品牌直面术后女性患者隐匿却最需要呵护关怀的部分——内衣,基于不同手术类型,研发了适合术后不同阶段穿着的文胸及义乳产品。佩戴合适产品,不仅能够保护胸部创口、避免引发相关健康问题,还有利于术后信心建立和情绪恢复,帮助患者回归社会生活。

2023年ubras上线小粉标,通过在“小粉标”上列举详细的乳腺自检步骤,让乳腺自检成为更多女性的日常习惯。品牌还将每月1日作为“粉红关怀日”,在直播间分享相关知识,用科学与知识的普及,驱走未知的恐惧与不安。

“粉”的背后,是爱、力量、支撑

乳腺癌作为公益议题备受关注,体现了当下

社会对于女性的包容和女性健康的关注。我们注意到有越来越多的品牌,在粉红丝带月发声,关注女性、联结女性,为公益注入品牌力量。

面对挑战,个人的坚持固然重要,群体的陪伴更有力量,由此及彼,ubras CARE希望以“做彼此的粉”为起点,长期持续相互支撑,陪伴和帮助更多患者群体。“年轻乳腺癌患者赋能行动”提供心理辅导、健康教育、职业技能培训等多方面支持,帮助其身心恢复,增强社会参与感并积极回归职场,进而提升生活质量,找回生命价值感。

“做彼此的粉”呼吁唤起公众对年轻患者群体的关注,鼓励更多女性找到情绪的疏解口,重拾拥抱生活的勇气。品牌也积极发挥正面影响力,通过创新公益行动,赋予“粉红丝带”更具时代性的解读,让女性群体发挥主体性。ubras CARE长期致力于服务女性,关注女性身心健康,通过专业有温度的产品和服务将公益落到实处,也将品牌关怀的温度传递到每一位女性身边,利于她、力挺她、礼待她。(肖睿)