

# 高尿酸血症出现年轻化 40岁以下大幅增加

## 饮食防控有三招：忌酒、低嘌呤饮食、多喝水

随着生活水平的不断提高，高血压、高血脂和高血糖大家已耳熟能详，但还有一高——“高尿酸血症”也和糖尿病、高血压一样严重危害人体健康。一起来听听安徽省针灸医院专家费爱华怎么说。

□ 李晋 记者 马冰璐 文/图

### 高尿酸血症呈现年轻化趋势

据费爱华介绍，很多患者将高尿酸血症等同于痛风，其实，在众多的尿酸血症患者中，出现典型痛风的仅占10%左右。高尿酸血症的危害十分隐匿，不容忽视。除了导致痛风性关节炎外，还可引起痛风性肾病、动脉粥样硬化等多种急慢性并发症。

高尿酸血症还出现了年轻化趋势，40岁以下的患者大幅增加，甚至不乏20岁以下的学生，多伴有肥胖和高血压，而很多是在体检中发现尿酸超标，这些人群如果不注意饮食，容易发生痛风。

### 高尿酸血症高危人群

(1) 60岁以上老人：应当定期检查血尿酸。

(2) 超重的中年男性：目前有向20~30岁的年轻肥胖男性发展的趋势。

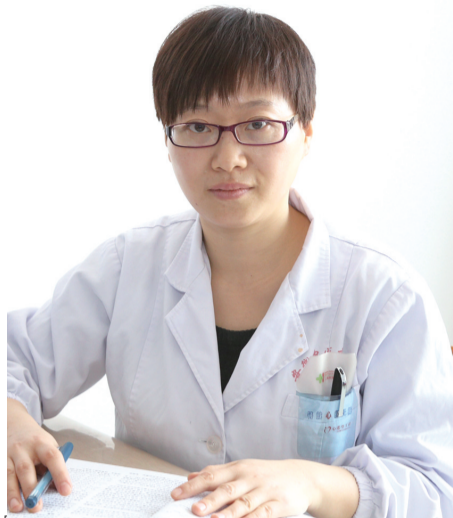
(3) 绝经期以后的女性：女性高尿酸血症主要发生于绝经之后。

(4) 饮食习惯不良的中老年人群：长期喜好高嘌呤类食物，并有饮酒习惯。

(5) 有高尿酸血症家族史的人群：有几种嘌呤代谢催化酶先天性缺陷会使尿酸生成过多而引起痛风。

(6) 嗜好动物内脏、贝壳类和海产品等富含嘌呤食物的人群。

(7) 有下面几种病史的人群：代谢性疾病特别是糖尿病患者；高血压、动脉硬化、冠心病、脑血管疾病、肾病患者；恶性肿瘤、骨髓增生性基础疾病患者；长期服用如阿司匹林、利尿剂等影响尿酸代谢药物患者。



#### 名医简介：

费爱华：副主任医师，医学博士，全国老中医药专家学术经验继承人。擅长运用针灸、中西医结合治疗各种老年病和内分泌疾病以及脑血管疾病、颈肩腰腿痛、糖尿病及其急慢性并发症，甲状腺疾病、痛风、骨质疏松症的治疗。

### 高尿酸血症的饮食防控

#### 1、忌酒

酒中嘌呤的含量由高到低依次为陈年黄酒 > 啤酒 > 普通黄酒 > 白酒。

#### 2、低嘌呤饮食

做到不吃高嘌呤食物，少吃中嘌呤食物，多吃低嘌呤和碱性食物。尤其是以下4类食品应严格禁忌：荤汤、动物内脏、水产品、大豆制品；此外，要少喝果汁类饮料，可以多饮用苏打水等碱性饮料。

#### 3、多喝水

2000ml/天，起到稀释尿酸，加速排泄，使尿酸水平下降的作用。但已存在心肾功能不全的患者，需注意限制饮水。

### □ 医疗传真

## 国内首台基于5G网络的移动ICU改造 在中国科大附一院获得成功

星报讯(方萍 记者 马冰璐) 5G移动通信技术在医疗健康领域的应用正在一步步照进现实。4月26日，中国科大附一院(安徽省立医院)的一辆移动ICU(危重症转运车)通过5G网络，与远在深圳的中国电信5G创新合作大会的会议现场实现了信息互通和音视频互连，移动ICU内的高清视频、医疗设备信息、电子病历信息等数据，清晰流畅地实时传输至深圳会场，标志着国内首台基于5G网络的移动ICU改造获得成功。

这是中国科大附一院与中国电信安徽分公司合作共建国内首个“智慧医院5G联合实验室”，探索5G技术在医疗领域应用迈出的重要一步。下一阶段，中国科大附一院将继续与中国电信等相关单位合作研发，完成5G网络下移动ICU与院内急救指挥中心的互联互通和数据对接。不久的将来，随着5G网络的全覆盖，基于5G的移动ICU救治转运急危重症患者将成为现实，安徽医疗远程急诊急救能力有望大幅提升。

## 静脉溶栓成功救治89岁老人

星报讯(费素茹 记者 马冰璐) 昨日，记者获悉，合肥市滨湖医院神经内科接收了一名89岁高龄的脑卒中患者，通过紧急开通卒中绿色通道，进行静脉溶栓治疗，患者生命得到有效救治。专家表示，静脉溶栓是目前国际公认治疗急性脑梗死最有效的方法，其疗效有明确的时间依赖性，从发病到用药不能超过4.5小时，如此高龄的卒中患者得到有效救治，得益于家属的早发现和医护人员的早诊断、早治疗。

据了解，溶栓1小时后患者意识转清，患者右侧肢体瘫痪较前改善；入院第二天肢体右侧肢体肌力达到4级，第三天能在家人搀扶下下床。如此高龄危重的患者，经过静脉溶栓治疗显著改善患者的预后，挽救了大脑，拯救了生命，患者和家属非常满意。

## “安徽第一胖” 术后4个月成功减重112斤

星报讯(朱伟华 记者 马冰璐) 五一假日期间，被称为“安徽第一胖”的90后小伙小阳(化名)开车带孩子去了一趟游乐园，如此平常的亲子游，小阳却等待了3年。4个月前，他的体重高达478斤，随后在中国科大附一院接受了减重手术。昨日，记者获悉，术后4个月，他已成功减重112斤。目前体重为366斤。

据吴立胜介绍，术后按照减重团队为他制定的饮食计划和锻炼计划，可以降到250斤以内。吴立胜也提醒大家，饮食结构的改变和不良的作息习惯、缺乏运动都是导致肥胖的原因，日常生活中应注意饮食结构的调整，少摄入高热量的食物和饮料，辅以适当的体育锻炼，避免熬夜等不良生活习惯，避免肥胖的发生。

### □ 图说



5月12日是国际护士节，昨日，“与爱一路同行，致敬白衣天使”活动在合肥市金荷社区举行，“白衣天使”们欢聚一堂，一起欢度护士节。 □ 王田田 记者 马冰璐 文/图

## 初夏养生关键做到“四清”

星报讯(王佳伟 记者 马冰璐) 关于初夏养生，家住合肥市二里街社区的朱奶奶一直有个疑问：“立夏之后，天气渐热，饮食清淡为宜，是这样吗？”对此，专家表示，初夏养生关键要做到“四清”。

心情宜清静。夏日酷暑炎热，人们容易闷热不安和困倦烦躁。所以，首先要使自己的心情平静下来，神清气和，心静自然凉。

饮食宜清淡。夏日的饮食应以清淡、质软，易于消化为主，少吃高脂厚味及辛辣上火之物。清淡饮食能清热、防暑、敛汗、补液，还能增

进食欲。多吃新鲜蔬菜水果，可适当增加稀粥以补充液体，如绿豆粥、莲子粥、荷叶粥等。也可适当饮用些清凉饮料，如酸梅汤、菊花茶等。但冷饮要适度，不可偏嗜寒凉之品，否则会伤阴而损身。

住房宜清凉。早晚室外气温低，应将门窗打开，通风换气。中午，室外气温大大高于室内，必须把门窗关闭，拉好窗帘，拒热于室外。

游乐宜清幽。炎炎夏日不可远途跋涉，应该就近寻幽。早晨，可到草木繁茂的园林散步锻炼。傍晚，太阳下山后，可漫步徜徉于湖边水岸。

## 夏日锻炼有讲究 下列事项要注意

星报讯(记者 马冰璐) 初夏锻炼身体是有讲究的，不当锻炼可能会引发一些疾病。专家提醒，初夏锻炼时，应注意以下问题。

选择合适的运动项目，初夏以增强心肺功能的锻炼为主，如步行、爬山、跳绳、慢跑、太极拳等。其中步行简单易行，可首选，运动量可以自行调控，适合任何年龄段。

不宜骤然进行，不做无准备的锻炼，中老年人晨起后肌肉松弛，关节韧带僵硬，四肢功能不协调，故锻炼前应轻柔地活动躯体，活动腰部，

放松肌肉，活动关节，搓搓手、脸、耳等暴露于外的部位，以促进局部血液循环，提高运动的兴奋性，防止因骤然锻炼而诱发扭伤等意外伤害。

注意运动强度，夏练的目的是通过运动来强健体魄，不需要进行高强度的剧烈运动以避免由于过度活动和损耗而对人体产生不利影响。锻炼的强度一般应在锻炼后一小时恢复正常为合理。夏季锻炼不宜出汗过多，刚出汗就可以了，锻炼结束时还要立即擦干汗液，换上干净衣物，以防着凉。