

莫让古老又“时髦”的它 把你痛“疯”

医线通



指导医生:

泉州医学高等专科学校附属人民医院内分泌科主任 王洋

2024年4月20日是“世界痛风日”，今年主题是“精准防控、畅享生活”。之所以将每年的4月20日定为“世界痛风日”，是因为“420”是高尿酸血症的诊断标准。正常人血尿酸高于420umol/L就被称为高尿酸血症，容易导致尿酸结晶沉积，并发痛风性关节炎。

融媒体记者 苏玮杰

啤酒配烧烤 痛风“跑不了”

痛风是一种古老又“时髦”的疾病。说它古老，是因为早在公元前5世纪，世界各地就有关于痛风发作的记载。历史上，痛风被称为“帝王病”，亚历山大大帝、忽必烈等多位皇帝都有因严重痛风而不能执政或死于痛风的记载。诸多名人如白居易、牛顿等也有痛风的经历。

随着人民生活水平的提高，痛风与高尿酸血症不再是富人的“专利”，发病率不断上升。据《2021中国高尿酸及痛风趋势白皮书》显示，中国高尿酸血症的总体患病率为13.3%，患病人群约1.8亿，痛风患者的发病率为1.1%，患病人群约1466万。由于生活作息不规律，饮食不健康等因素，青少年占比越来越高。

20日采访当天，泉州医学高等专科学校附属人民医院内分泌科主任王洋刚接诊了年轻小伙张兴（化名）。小伙今年34岁，平时工作忙、应酬多，又爱吃夜宵，饮食习惯偏油腻、高嘌呤。近期天气升温，前一天晚上张兴跟同学“撸串就啤酒”后回家休息，夜里11点突然感到右膝关节剧烈疼痛，迅速红肿。起初他以为是扭伤了腿，便自行涂抹了一些止痛药。然而疼痛并未缓解，反而愈演愈烈，疼得他几乎无法下地走路。次日一大早，张兴被家人搀扶着送往医院就诊。

经王洋检查，张兴为痛风发作。原来，他长期摄入高嘌呤食物，导致体内尿酸水平持续升高，形成尿酸结晶沉积在关节中。加上近期天气炎热，他经常开着空调直吹，大腿以下未盖被子受凉，最终引发了痛风。



痛风存在遗传因素 严重或可危害脏器

王洋介绍，痛风主要涉及高尿酸血症和尿酸盐结晶在关节内沉积导致的炎症反应。通常情况下，人体组织中所含的嘌呤物质被分解后会产生尿酸。当体内尿酸过多时，尿酸结晶就会在关节、体液和组织中积聚，引起痛风。

王洋告诉记者，痛风可以分成原发性痛风和继发性痛风。原发性痛风以遗传因素为主，继发性痛风往往与过量饮酒、高嘌呤饮食等相关。低温环境也容易诱发痛风，因为尿酸盐在低温中溶解度会降低，更容易形成结晶。这些尿酸盐结晶沉积在关节和软组织，可能引发痛风性关节炎。

王洋表示，痛风病人发作时间多在夜间，尤其是凌晨时分或早起下床

时。初次急性发作多发生在第一跖趾关节（大脚趾），但随着病程的发展，其他关节也可能成为发病部位。典型的炎症反应表现为关节红肿热痛，疼痛剧烈，可能伴有发热、头痛、恶心、心悸等全身症状。疼痛性质如同刀割、火烧，不敢触碰。痛风急性发作一般会持续3~7天，然后症状渐渐消退。但在某些情况下，疼痛期也可能长达1~2周不等。

王洋提醒，最坏的情况下，尿酸还会影响心、肾等重要器官。因为尿酸盐结晶不仅可以沉积在关节中形成坚硬的痛风石，还能沉积在血管和脏器之中。“在疾病晚期，患者通常会出现关节功能丧失、肾衰竭，还可能同时出现高血压、糖尿病、心脏病等诸多问题。”

预防痛风有“三宝” 管住嘴多喝水迈开腿

“痛风及高尿酸血症目前患病率很高，今年痛风日的主题是‘精准防控、畅享生活’，建议所有高尿酸血症与痛风患者保持健康的生活方式。”王洋建议，患者要控制饮食，忌“三高”食物摄入——高脂肪、高蛋白、高糖，忌酒，忌高嘌呤食物——鱼虾扇贝等海鲜，动物的内脏，以及各种浓荤汤汁。

人体水分补充不足或不及时，血液就会浓缩，尿酸容易沉积并析出，因此痛风病人每天至少应该喝2升以上的水。出汗后应立即补充水分，睡前可适当饮水，最好选择白开水。茶有类似咖啡的降尿酸机制，茶的消耗与卒中、糖尿病的发病风险下降及血脂、血糖、腹型肥胖、血压的改善显著相关。“习惯饮茶有利于尿酸从肾内排泄，间接利于痛风病情。”王洋说。

此外，痛风病人还需要多运动，主要是有氧运动。这些运动的特点是持续时间长，能增强耐力，消耗多余的脂肪，不易疲劳。“在运动的同时要避免过度剧烈运动，散步、步行、游泳、骑自行车等运动都是不错的选择。”王洋提醒，但运动一定要适度，避免出现因为过度剧烈运动导致血尿酸浓度升高，引起痛风性关节炎发作等情况。

云南女子流浪26年 泉州警方助其回家

本报讯（融媒体记者林志安 通讯员陈晓岚）云南女子在外流浪26年，泉州洛江警方在接到相关警情后成功帮她找到家人。近日，女子在民警和救助站工作人员的协调下，踏上回家路。

记者从洛江公安分局双阳派出所了解到，3月20日下午3时，该所管辖区群众纪先生报警，其摆放在店门口的面包被盗；紧接着，所里又接到辖区群众龙先生报警，其晾晒在门口的羽绒服不翼而飞。接警后民警立即开展调查，初步判断两起案件系同一人所为。

随后，民警循线追踪，于3月21日将嫌疑人王某抓获归案。在办案过程中，民警发现王某的户籍早已被注销，她表示自己多年在外流浪，不愿谈及自己的个人和家庭情况。

在民警的耐心引导下，王某最终说出了心里话。原来，王某系云南曲靖人，1998年的一天与家人发生争吵后离家出走并切断一切联系。在外流浪的26年间，王某没有身份证件和通讯工具，也没有稳定的经济来源，长期以捡破烂、乞讨为生。

案件要办理，可拘留结束后，王某该何去何从呢？民警联系了王某的家人。王某的家人接到电话后很是惊喜，表示待王某拘留期满就来泉州将王某接回。

起初，王某仍不愿意回家。在民警的多次劝说下，王某终于解开了心结。在民警和泉州市救助站工作人员的协调下，4月16日，王某踏上回家路。临走前，王某再三对民警表示感谢，并表示以后将改过自新、踏实做人，好好与家人开启新的生活。

162名徒步爱好者共赏海丝风情



徒步活动（图片由许淑女提供）

本报讯（记者许小程 通讯员许淑女）日前，第12届中国民间徒步节暨第6届“鸿徒马拉松”45公里大徒步·泉州站成功举办，来自五湖四海的162名“徒友”，用脚步感受古城脉搏，探寻古城风情。

据悉，此次徒步活动设置了20公里、30公里和45公里三个组别，共有162名徒步选手参加，其中年龄最小仅为5岁。早晨7点，徒步爱好者们从田安公园出发，依次走过田安公园、顺济

桥、黄龙大桥、待月亭等后折返，再往东海方向途经星海船，到达海星小区后折返回田安公园。一路上，“徒友们”既感受海上丝路名城的现代风采，也领略这座“刺桐古城”的独特魅力。

据悉，此次徒步活动是泉州民间公益组织活动，主要致力于儿童健康成长，通过集体参与与马拉松户外徒步活动，呼吁社会大众关注儿童健康成长，锻炼参与者坚韧不拔的毅力、团结协作的力量等。