

管住嘴就不痛风？其实饮食因素只占20%

每年的4月20日是世界痛风日。这一天,还有其特殊的含义,因为“420”就是诊断高尿酸血症的临界值。临床检测显示,如果成年男性尿酸值高于420umol/L,成年女性的尿酸值如果高于360umol/L,即可被诊断为高尿酸血症。

“高尿酸血症已成为继高血压、高血脂、高血糖之后的‘第四高’。”甘肃省中心医院(甘肃省妇幼保健院)内分泌/小儿内分泌遗传代谢科主任孙波说,流行病学资料显示,目前我国高尿酸血症的总体患病率为13.3%,患病人数约为1.77亿;痛风总体发病率为1.1%,患病人数约为1466万,“痛风已经成为仅次于糖尿病的第二大代谢类疾病”。

1 高尿酸血症是痛风前兆

痛风是一种常见的关节疾病,临床特点为高尿酸血症、反复发作的急性关节炎、痛风石形成、慢性关节炎、关节畸形、累及肾脏引起慢性间质性肾炎和尿酸性尿路结石等。常并发心脑血管疾病而危及生命。

许多人认为痛风是由于饮食中嘌呤摄入过多,导致尿酸含量升高引起的,因此对痛风患者们的日常饮食控制非常严格。最新的研究也表明,饮食因素在痛风发病中确实占有一定地位,但也仅仅占20%的因素。高嘌呤食物如动物内脏、海鲜、红肉等,以及酒精和果糖摄入过多都可能导致尿酸生成增加。

那么除了饮食之外,还有哪些因素会影响痛风的发生和发展呢?孙波称,痛风的病因有多种,如遗传因素,痛风有一定的遗传倾向。有痛风家族史的人,患病的风险会相对较高;一般来说,男性比女性更容易患上痛风,而中老年人患病的几率也较高。这可能与男性激素、生理机能的变化以及肾功能的衰退有关;长期熬夜、饮酒、高糖高脂饮食等不良生活习惯,都可能增加患病的风险;如高血压、糖尿病、

高血脂等慢性病,以及肥胖症、心脏病等心血管疾病,都可能增加痛风的发病风险。

高尿酸血症就是痛风吗?当然不是,但高尿酸血症是痛风的前兆。孙波说,提及高尿酸血症,人们通常首先联想到痛风。久而久之,不少人会把痛风与高尿酸血症画上等号,认为只有出现了痛风症状才意味着患了高尿酸血症。“其实,痛风仅仅是高尿酸血症的一种临床表现,一般只有当尿酸盐在机体组织中沉积下来形成尿酸盐结晶,累积在关节处,患者才出现痛风。但它的危害远不止如此,据统计,约20%的高尿酸血症会出现痛风的症状,其余80%没有症状,但同样会对心脏、肾脏等人体重要器官产生危害。”

很多人在体检时都发现自己抽血化验结果中的尿酸值偏高,被诊断为高尿酸血症,可自己却不疼不痒,没有任何不舒服。这也是因为每个人的情况不同,一般人平均尿酸持续升高5-10年,才可能会出现痛风症状。在此之前,虽然血液中尿酸很高,但患者没有任何不适症状。



孙波

2 痛风患者不可自行减药

痛风患者通常以大脚趾关节剧烈肿痛最显著。有网友形容痛风的疼痛,像自己被什么东西撕咬一样,连皮肤都疼。除了大脚趾外,足背、脚腕、膝关节等,也是痛风容易发生的部位,比较少见于腰部和髋关节等部位。

“痛风急性发作的第一步就是要迅速止痛,药物治疗是最有效的办法,用非甾体抗炎药为首选药物用于止痛;在痛风急性发作期,可以采用局部冰敷的办法,缓解红肿和疼痛,切记不可在此时进行按摩和热敷。患者尽量减少活动、卧床休息,有助于减轻局部

疼痛。”需要提醒的是,当痛风患者出现“不疼的痛风”时,也需要降尿酸治疗,监测血尿酸水平,及时就医,早期诊治,进行规范有效的治疗,不可自行减药或者停药。

控制饮食就不会痛风了吗?并不是。“痛风发作与饮食确实有直接关系,经常吃高蛋白、高嘌呤食物容易导致体内嘌呤升高,诱发痛风。但食物中摄入的嘌呤只占人体20%,只控制饮食并不能从根本上控制痛风发作,更大部分在于患者是否坚持药物治疗。”

3 痛风患者应少喝或不喝果汁饮料

痛风患者只需要查尿酸吗?孙波称,不只要查尿酸,“一般建议初始服用降尿酸药物的患者,2周后门诊复查尿酸及肝肾功能,检查结果如无异常,可延长至一个月复查一次,复查结果依然无异常,可延长至2-3个月复查一次。患者至少3个月需要查尿酸和肝肾功能,有肾结石合并痛风的患者,建议每3-6个月复查肾脏B超以观察结石变化情况。”

在预防痛风复发的措施中,要避免食用高嘌呤食物(如动物内脏、海鲜、红肉等),多吃蔬菜水果和低脂肪的食物。同时,保持充足的水分摄入,以帮助排出体内的尿酸。

需要提醒的是,痛风患者少喝或不喝碳酸饮料、果汁,“因为果汁中的果糖是造成痛风反复发作的罪魁祸首,果糖在体内的分解会直接产生尿酸,增加了内源性尿酸的来源;同时

果糖又会减少肾尿酸排泄,进一步造成体内尿酸升高。”还需要告别蜂蜜,蜂蜜果糖含量超过70%,痛风患者尽量远离。任何饮料都无法代替饮水,每日喝水2000毫升以上,少量多次,水分才能充分地去到肾脏形成尿液,帮助尿酸排泄。应该喝白开水,或者一般的矿泉水、蒸馏水都可以。苏打水有碱化尿液的作用,帮助排尿的同时碱化尿液,注意要喝无汽无糖的苏打水。

此外,预防中,要保持良好的生活习惯,避免熬夜、饮酒和过度劳累。适当进行体育锻炼,以增强体质和改善血液循环。控制体重,过重和肥胖会增加尿酸的产生和减少尿酸的排泄,因此保持健康的体重是预防痛风的重要措施。要定期进行血尿酸检测以及肝肾功能等相关检查。

奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰

碳水和膳食纤维应该怎么吃?

世卫组织这么说

世界卫生组织日前发布有关吃吃喝喝的指南,根据世卫组织的原文,一共讲了三件事儿:

1. 我们应该从哪些食物中获取碳水化合物;
2. 成年人及儿童每日蔬菜水果推荐摄入量;
3. 成年人及儿童每日膳食纤维推荐摄入量。

碳水化合物及膳食纤维吃多少? 不同年龄有差别

世卫组织建议碳水化合物的摄入应主要来自全谷物、蔬菜、水果和豆类:

1. 成年人每天至少摄入400克蔬菜和水果(强烈建议)。
2. 儿童和青少年按下述建议摄入蔬菜和水果(有条件的建议):
 - 2-5岁,每天至少250克
 - 6-9岁,每天至少350克
 - ≥10岁,每天至少400克
3. 成年人每天从天然食物中摄入至少25克的膳食纤维(强烈建议)。
4. 儿童和青少年膳食纤维的推荐摄入量如下,同样要来自于天然食物(有条件的建议):
 - 2-5岁,每天至少15克
 - 6-9岁,每天至少21克
 - ≥10岁,每天至少25克

世卫组织额外的几点说明

1. 建议实现“蔬菜+水果 800克/天”

400克是个下限值,如果有能力有条件,建议实现“蔬菜+水果 800克/天”。不过,仅仅满足下限400克,就已经能“显著有益于”我们的健康。在每天400克这个下限基础上,蔬菜水果吃得越多,所有疾病(癌症除外)的健康风险降低越大。大白话说就是,蔬菜水果吃得越多越有利于健康。

2. 警惕金属罐装食物的健康隐患
如果环境条件不佳,容易发生食源性性疾病(比如卫生条件差,不能保证充分清洗果蔬等)的地区,已经烹饪熟的、冷冻的、罐装的果蔬,都是可选的。只不过要警惕金属罐装食物的健康隐患(比如有可能增加冠心病发生风险)。

至于水果干和果汁,都含有大量简单糖,因此尤其不建议用于儿童青少年;另外,某些罐装蔬菜可能含有较高的添加钠盐,也不利于儿童青少年。因此,一般情况下不要用罐装蔬菜替代新鲜蔬菜给孩子们吃。

3. 一定选择最原始的全谷类

一些超加工食品(比如某些饼干、早餐谷物片等),虽然食材选用的是全谷物(也就是咱们中国人所说的粗杂粮),但是经过了精细加工,且往往添加了不少的糖、盐、油脂,并非健康选择。一定要选择最原始的全谷类,即几乎没有经过加工的。比如整粒的糙米、整片的燕麦片等。

4. 膳食纤维须来自天然食物

一定会有小伙伴问:补充剂形式的膳食纤维可以吗?对此,WHO做了特别的解释说明,强调天然食物,而不是来自各种粉剂/胶囊/片剂形式的膳食补充剂。

5. 碳水化合物供能占膳食总能量的40%-70%之间,死亡率最低

每日总碳水的摄入量应该继续基于推荐的蛋白质和脂肪摄入量进行调整。2018年的荟萃分析结果表明,相比于低碳水化合物饮食(碳水供能70%),碳水化合物供能占膳食总能量的40%-70%之间,死亡率最低。据《北京青年报》

新聚焦传媒

新聚焦电梯广告

①广告形式
多媒体视频+数码海报

②覆盖范围

兰州城关、七里河、安宁、西固4区
【公共区域】交通枢纽/宾馆/人气商场
【楼宇电梯】高档写字楼/精品住宅楼
【特色餐饮】品牌拉面馆/特色餐饮店

③播放频次

每天早6:30至晚11:30全天17小时循环播放,最低150次/天

广告热线 610 2222 611 2222

国家二级广告企业 甘肃省一级广告企业