

# 胡乱“贴秋膘” 当心“第四高”

“秋风到，贴秋膘。”暑去秋来，不少地方流行“贴秋膘”的习俗，要多吃点肉，把夏天掉的“膘”补回来。但专家提醒，盲目进补、大吃大喝可能会引发高尿酸血症。

近年来，高尿酸血症的患病率明显趋高，被称为继高血压、高血糖、高血脂“三高”之后的“第四高”。什么是高尿酸血症？哪些人群易患高尿酸血症？如何预防？记者就此采访了相关专家。

## 1 容易被忽视的“第四高”

随着秋季来临，不少地方流行“吃炖肉、贴秋膘”，专家提醒，摄入过多肉类会增加患高尿酸血症的风险，特别是很多人原本就尿酸偏高，更要注意均衡饮食，不能盲目“进补”。

高尿酸血症，是指血液中尿酸水平超过正常范围的一种代谢性疾病。

从事销售工作的李先生平时应酬较多，常常在外喝啤酒、吃海鲜和烧烤。最近一段时间，他感觉自己的关节时不时会有些疼痛，尤其是大脚趾关节，偶尔还会红肿和触痛。到医院一查才发现，血液中的尿酸水平达到510微摩尔/升，超过了420微摩尔/升的正常范围，被诊断为高尿酸血症。

“尿酸是身体代谢嘌呤时产生的一种废物，嘌呤存在于许多食物中，比如红肉、海鲜等，我们的身体也会制造一些嘌呤。”山西省人民医院肾内科主任周晓霜说，正常情况下，尿酸会通过肾脏过滤后，随尿液排出体外，但当尿酸生成过多或排出不足时，血液中的

尿酸水平就会升高。

近年来，随着生活方式和饮食习惯的改变，高尿酸血症的患病率呈现上升趋势。根据《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识(2023年版)》，我国高尿酸血症患病率逐年增高，已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病，且呈年轻化趋势；2018年—2019年中国慢性病及危险因素监测数据表明，我国成人居民高尿酸血症患病率为14%，男性与女性患病率分别为24.5%和3.6%。

东南大学附属中大医院内分泌科副主任殷汉告诉记者，由于高尿酸血症和痛风患者日益增多，医院开设了专病门诊。“过去来就诊的高尿酸血症患者多数是中老年人，但现在60%以上是20—40岁的青壮年。”殷汉说。

“越来越多的青少年也出现在诊室里。”周晓霜说，刚刚过去的暑假就接诊了不少十几岁的孩子，十八九岁的居多，年龄最小的只有14岁。

## 2 “吃”出来的病？

周晓霜介绍说，很多被诊断为高尿酸血症的患者，一谈起饮食，都是经常喝啤酒、点外卖、吃火锅、大鱼大肉；一些年纪小的患者习惯喝饮料，从小把饮料当水喝。

“高嘌呤食物的摄入，如红肉、海鲜和啤酒，会增加体内尿酸的生成，导致血尿酸水平升高，而含糖饮料不仅会让身体产生更多尿酸，还会干扰代谢，影响尿酸的排泄。”他说。

除了饮食，其他一些不健康生活方式也是导致高尿酸血症的重要原因。

殷汉举例说，他的患者中有不少是IT从业者，像这样的人群工作压力大、生活不规律，经常久坐、熬夜，而且运动少、喝水少，也不注意控制体重，容易被高尿酸血症“找上门”。

此外，高尿酸血症的发生还与遗传、性别、年龄、肥胖状况、药物使用等多因素相关。

专家表示，一些人可能因为遗传原因而有较高的尿酸水平；男性比女性患病率更高；随着年龄增长，高尿酸血症的发生率可能会增加；肥胖会增加尿酸的生成，并且可能会减少尿酸的排泄；某些药物，如利尿剂、阿司匹林、某些降压药等，可能会影响尿酸的排泄，导致高尿酸血症。

“有高尿酸血症或痛风家族史人群，久坐、高嘌呤高脂饮食等不良生活方式人群，肥胖人群、代谢异常疾病患者、心脑血管疾病以及慢性肾脏病患者，都属于高尿酸血症的高危人群，应当予以高度关注。”周晓霜说。

## 3 危害不止“痛痛痛”

很多人将高尿酸血症与痛风画等号，但事实上，痛风只是高尿酸血症的“冰山一角”。

专家指出，血液中尿酸水平超过正常值时，尿酸盐会在血液中结晶析出，沉积在关节，导致痛风。尿酸盐结晶还会沉积在骨骼、肾脏、血管等不同部位，产生不同的临床表现，因此长期的高尿酸血症还会增加心血管疾病、2型糖尿病、肾脏疾病等多种疾病的发病风险。

预防和治疗高尿酸血症的关键在于控制血尿酸水平。周晓霜建议，高尿酸血症患者和高危人群要减少高嘌呤食物的摄入，多吃新鲜蔬菜和水果，多喝水，限制含糖饮料和酒精；同时保持健康规律的生活方式，适量运动、避免熬夜、做好体重管理。

新华社太原9月8日电

# “三高”因素 容易被忽视的肾病“隐患”

在我国，慢性肾脏病患者数量高达1.3亿，这意味着，平均每10个人中，就有一位慢性肾脏病患者。

北京大学第三医院全科医学科主任兼肾脏内科主任医师韩庆烽表示：“慢性肾脏病的高发并非单一因素所致，而是伴随着高血压、高血糖、高血脂等慢性病的存在。当下，‘三高’不仅是慢性肾脏病的重要诱因，在病情的发展过程中也扮演了‘关键角色’。”

三高如何影响肾脏健康？预防的关键是什么？近日记者专访韩庆烽，解读慢性肾脏病与三高之间密不可分的关系。

## 从“慢性病”到慢性肾脏病

近年，随着生活方式的改变和人口老龄化的加剧，三高问题日益严重，慢性肾脏病的患病率也呈逐年上升趋势。三高与慢性肾病如何相互作用？韩庆烽解释，高血压、糖尿病和动脉硬化等疾病，会造成肾功能不全，甚至引发尿毒症。长期的高血压会增加肾脏小血管压力，引起血管硬化，让血管内壁逐渐变厚，最终造成肾脏供血不足；而长期的高血糖，则会损害肾小球滤过功能，可能导致糖尿病肾病的发生；

高血脂则容易引发肾动脉粥样硬化，进一步加剧肾脏供血不足的问题。

值得注意的是，三高是慢性肾脏病的重要诱因，慢性肾脏病也可能反过来加重患者的三高症状，从而形成恶性循环。

“三高的知晓率、治疗率和控制率，与慢性肾脏病的发病率呈反比关系，也就是说，大众对三高管控得越好，慢性肾脏病的发病概率就越低。”韩庆烽强调。

## 定期体检、系统治疗是关键

治疗慢性肾脏病的关键，在于让患者充分管控自身的三高情况。

“明确了三高是大部分慢性肾脏病发病的根本原因后，对我们来说，让患者进行系统治疗，就是最重要的事情。”韩庆烽说。

在他看来，高血压超10年的病人、2型糖尿病患者、动脉硬化患者都是慢性肾脏病的“高危人群”，应当关注尿常规、尿微量白蛋白、肾功能检查等项目的结果。此外，即使没有三高问题，50岁以上的老年人也应开始关注肾脏健康，这部分人群由于患高血压、糖尿病、慢性肾脏病的风险显著增加，同样要定期进行体检。

“很多人在拿到检查报告后，会因为某些特殊指标后的箭头标记而过度担忧，怀疑自己肾功能已经出现了问题。但仔细分析后，许多所谓的‘异常’

实际上并不严重，错误解读化验结果可能导致不必要的恐慌。”韩庆烽提醒。

此外，饮食对“系统治疗”也起着至关重要的作用。韩庆烽指出，合理的饮食管理可以控制“三高”，减轻肾脏负担，延缓病情的进展，慢性肾脏病患者应重点控制蛋白质、钠、钾和磷的摄入，可以优先选择鱼类、禽类、鸡蛋和低脂乳制品等优质蛋白质，在日常烹饪时，减少食盐的使用，尝试用大蒜、姜、柠檬汁等天然香料来调味。

心理健康同样是慢性病管理的重要部分，不少患有慢性肾脏病、高血压、糖尿病或心血管疾病的患者，往往会表现出焦虑或抑郁的心理状态。韩庆烽建议，这部分患者可以通过科学的运动、在家里养宠物、在阳台种植花草、听舒缓的音乐等方式来缓解心理压力。

据《中国新闻》报

# 都说“春捂秋冻”，如何“冻”更科学？

在秋季气温下降时，不要过快地增加厚衣服。处暑时节，早晚天气有些凉，老人、小孩可以适当增加衣服，但是年轻人还是以夏季的衣服为主。到了九月中旬后，大家可以增加一点厚衣服。到了十月下旬，进入了

寒露、霜降节气，气温明显转冷，这时大家可以加厚衣服穿起来了。

“秋冻”的原则是，逐渐加衣，不要过快地上穿厚衣服，让身体对冷空气有一个适应的过程，迎接寒冷的冬天。

据健康中国

# 感染呼吸道疾病 恢复后反复咳嗽怎么办？

针对部分群众在感染呼吸道疾病恢复后仍然咳嗽不止等问题，在国家卫生健康委近日举行的新闻发布会上，专家表示，感染后咳嗽一般是自限性的，随着呼吸道屏障功能修复，症状会逐渐缓解。

“呼吸道感染的急性期过后，发热和其他呼吸道症状都消失了，只遗留咳嗽，有时拍胸片、CT也都正常，这种情况临床上称为感染后咳嗽。”北京医院主任医师李燕明在发布会上介绍，这种咳嗽一般以干咳为主，偶尔有少

量白痰，严重时也会影响患者睡眠和日常生活质量。感染后咳嗽发生的主要原因是感染而导致的气道炎症、气道屏障功能受损等。

李燕明表示，感染后咳嗽不建议长时间使用抗菌药物和抗病毒药物。如果咳嗽症状的确较重，影响了正常生活，可以短期服用镇咳药物或中药。但如果咳嗽持续时间较长，没有缓解趋势，要及时到医院进行诊治。

据新华社