

“00后”患者不断增多 痛风为何 “找上”年轻人?

“我经常脚疼，有时痛得都走不了路。到医院一检查，尿酸居然超标近2倍……”最近，因为长期关节疼痛到成都市第三人民医院就诊的患者小林怎么也没想到，才上大一的他被医生确诊为痛风性关节炎，需要住院治疗。

近年来，年轻痛风患者逐渐增多。国家卫生健康委印发的《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》指出，痛风患病率呈逐年上升趋势，发病年龄趋于年轻化。作为大家眼中的“老年病”，痛风缘何不断“找上”年轻人?

A “00后”“10后”痛风患者不断增多

前不久，15岁的小龙突然踝关节疼痛，到成都市一家医院检查后，被确诊为高尿酸血症。

“高尿酸血症是痛风发生的病理基础，由高尿酸引起的关节疼痛肿胀等急性症状则为痛风。”湖南省第三人民医院内一区主任杜亮亮说。

多地一线医生反映，年轻痛风患者在不断增多。“有的高中体检，几百个孩子中，有10多个孩子尿酸高。”成都市第三人民医院内分泌代谢病科医生王柳说，“今年6月到7月，因为尿酸高来就诊的患者中，14岁到18岁的就有10多个，20多岁的患者几乎每天都能遇到。”

2022年，国家儿童医学中心发布的一项针对五万多名3至19岁儿童青少年

开展的研究显示，高尿酸血症总体患病率高达23.3%，男孩高于女孩；在非超重、超重、肥胖和极端肥胖者中患病率分别为18.2%、37.6%、50.6%和64.5%。

《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识(2023年版)》显示，我国高尿酸血症患病率逐年增高，并呈年轻化趋势，已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。

“很多人认为痛风是一种常见的慢性病，忽视了其危害。”中南大学湘雅三医院肾风湿病科副主任医师王建文告诉记者，痛风患者会出现脚痛、关节红肿、剧烈疼痛等症状，严重的话会影响睡眠，患者如果不及及时治疗，可能会损伤关节，累及肾脏等器官。

B 多重因素助推痛风成“隐形杀手”

业内人士认为，痛风日益年轻化，有多重原因。

不少年轻人认为痛风是“老年病”，缺乏足够认知，错过早期治疗的“时间窗口”。一些年轻的高尿酸血症患者长期没有明显不适症状，常常是体检时才发现尿酸过高，随后被确诊。

不少年轻人对高尿酸的危害所知甚少，认为这只是“小毛病”。“平时喝了啤酒后，第二天手和脚会痛，但周围不少人都这样，就觉得没啥，忍一忍就过去了。”23岁的成都市民陈先生说。

“患者早期尿酸水平超标时，如果及时就医得到有效调节，可以避免发展成痛风。”王柳说。

杜亮亮告诉记者，近年来，发生痛风的年轻人增多，其中不少年轻患者体重超标，有不良饮食习惯，长期过度摄入高脂

肪、高嘌呤食物。

“孩子上高一，平时住校读书，我们觉得他很辛苦，周末回到家，一家人就变着花样做吃的，一天三顿大鱼大肉，碳酸饮料不离手，晚上还要吃烧烤当宵夜，没想到让娃娃‘吃’出了痛风。”来自四川的一名家长懊悔地说。

业内人士认为，针对高尿酸和痛风的干预体系仍不甚健全。“例如，缺少针对青少年的大规模、周期性尿酸检测；在诊疗上，不少缓解痛风治疗的药品明确标注适用于18岁以上的患者，针对低龄患者的药物还比较缺乏。”一位临床医生坦言。

有专家指出，不少年轻患者患有高尿酸血症合并肥胖、高血压等多种疾病，相互影响、互为因果，需要同时进行干预，但当前干预体系仍相对单一，尚未形成合力。

C 防治关口需前移

业内人士指出，要使年轻人群远离高尿酸血症与痛风，需普及相关健康知识，健全社会防控干预体系。

“要通过科普讲座等方式，提升年轻人对高尿酸、痛风的认识程度，倡导吃动平衡的生活方式。”杜亮亮说。

多位临床一线医护人员建议，在青少年体检中增加尿酸检查，以便早诊早治。如果调整生活方式后，尿酸水平仍降不下来，一定要及时就医，在医生指导下通过药物进行干预。

除高尿酸血症外，高血压、高血脂、脂肪肝等其他代谢综合征的发病年龄也在提前，需警惕“共病”多发的趋势。

“高血脂、尿酸高等存在相互影响。如肥胖会影响肾脏功能、尿酸代谢，进而导致高尿酸血症。”王建文认为，针对当前年轻人代谢性疾病“共病”多发的问

题，探索开设多学科门诊、加快研发适合年轻群体的药物，建立家—校—医联合防治体系，积极进行早期干预。

专家提醒，患高尿酸血症的年轻人需改变不良饮食习惯及结构。中南大学湘雅医院肾内科主任许辉建议，年轻人要健康饮食，控制摄入的总热量，避免暴饮暴食，少吃甜食，适当限制摄入高嘌呤食物；多吃新鲜蔬菜，建议每日饮水量不少于2000毫升。

控制体重也是降尿酸的有效手段。王建文建议，年轻人要坚持规律的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。

四川省营养学会心理营养专委会主任委员何江军还呼吁，面对高尿酸血症或痛风，孩子可能会产生焦虑、自卑等情绪，学校和家庭应给予足够的心理支持，鼓励孩子积极面对。

据新华社

如何在日常饮食中科学增加豆、奶摄入?

国家卫生健康委22日召开新闻发布会，介绍“时令节气与健康”有关情况。会上，有记者提问，增豆添奶对于提高膳食质量、促进健康等方面非常重要，请问增豆添奶的好处到底有哪些?如何在日常饮食中科学增加豆、奶的摄入?

对此，北京协和医院主任医师于康介绍，首先看大豆，应该说大豆及其制品它的营养价值是相当高的，含有非常丰富的蛋白质，而且这些蛋白质都属于优质蛋白。同时，还含有非常丰富的不饱和脂肪酸，同时在微量营养素(比如钙、钾)、维生素E含量也很丰富。还有就是它含有大豆异黄酮、植物甾醇这些对健康有益的植物化合物。所以我们说大豆的营养成分非常完整，也非常立体。

于康称，经常吃大豆，对不同人群可以产生相当的健康益处，比如对儿童青少年整个的生长发育是有帮助的。对于成年人，经常食用大豆，可以在一定程度上降低像心血管疾病，还有女性乳腺癌的发病风险。对于老年人，因为豆腐或者是豆制品的口感、咀嚼吞咽相对容易，所以对老年人而言是一个非常好的优质蛋白质补充的来源。所以，它对于延缓老年人的肌肉衰减，改善老年人的肌肉状况是有帮助的。对于健康成人而言，每天的大豆及其制品的摄入量现在推荐是15-25克，可以增加不同的类型，比如像豆浆、豆腐、豆腐丝、豆腐干、腐竹等等，都是不同类型的来源，可以选择自己喜好的豆制品摄入，并且建议融

入一日三餐，这样对补充蛋白质是有帮助的。对于全素人群，建议摄入量提高到每天50-80克，对于蛋奶素的人群，建议每天25-60克。

于康表示，对于奶及其奶制品，同样是含有非常丰富的优质蛋白质，而且是非常重要的钙的来源，而且还可以给我们提供维生素B2、铁、锌这些微量元素。建议成年人每天应该摄入300-500毫升的液态奶或者是等量的奶制品。可以选择不同类型的奶，或者是奶制品，也可以把奶或者奶制品作为重要的配料用于烹调，这样可以为各类食物或者菜肴在烹制过程中增添不同的口感和风味。

据中新网

肺结节一定会变肺癌?

事实上，绝大多数肺结节都是良性的，不会发展为肺癌。大多数肺结节患者没有任何症状，均为在体检中偶然发现。国外一项关于肺癌筛查的研究显示，在12029名因体检发现肺结节的患者中，结节为恶性的仅有144人，约占1.2%。从国内门诊情况来看，大多数患者的肺结节也被确认为良性。因此，大家发现肺结节不用过于焦虑，请专业的胸外科医生评估、诊断是最有效、妥当的应对方式。

据《北京青年报》

肾病患者应吃低钠盐?

肾病患者应该减少钠的摄入量，所以食用低钠盐更好，这话听着对，但实际上不对!“低钠盐”之所以含钠低，是因为掺入了30%的钾。虽然摄入钠的含量低了，但是钾含量却高了，这样容易导致出现高钾血症。所以肾病患者虽然要少摄入些钠，但最好还是从饮食中减少盐的摄入量为好。

据《北京青年报》

骨折后喝大骨头汤有益?

喝大骨头汤能对恢复、治疗骨质疏松或者骨折有好处?这个观点其实是生活中的误区。大骨头汤主要的内含物就是脂肪，而脂肪并不能直接帮助我们治疗骨质疏松和骨折，对恢复、治疗骨质疏松或者骨折的积极作用较小。

据《北京青年报》

霜降时节，哪些疾病容易“盯上”孩子?

霜降意味着冬季即将开始，气温低、天气干燥，儿童容易患呼吸道疾病、消化道疾病等，例如流感、支原体感染、呼吸道合胞病毒感染、腺病毒感染、轮状病毒肠炎或诺如病毒感染等。部分孩子还容易发生过敏性疾病。

为了预防这些疾病，家长最关键是要做好对孩子的照护。要注意给孩子适时添加衣物，防寒保暖。注意饮食卫生，外出用餐时注意食品安全。瓜果蔬菜要洗净，食品加工时要生熟分开。注意营

养均衡，膳食合理，品种丰富，荤素和粗细搭配，保证蛋白质摄入。秋冬天气干燥，给孩子多喝水，多吃水果和蔬菜。适当运动，锻炼身体，规律作息，保证睡眠充足。注意家庭环境和个人卫生，养成良好的卫生生活习惯，勤洗手，不随地吐痰。呼吸道疾病流行季节里，尽量不带孩子去人员密集、空气不流通的场所。家中要定时通风。家里有人发生呼吸道感染时，尽量与孩子隔离。孩子尽量不要带病上学。

如果孩子有过敏性疾病，应尽量远离过敏原。有湿疹等皮肤过敏的孩子，应注意皮肤保湿，穿纯棉衣物等。有过敏性鼻炎的孩子应注意佩戴口罩，遵医嘱给药。

如果没有禁忌证，建议适龄儿童积极接种流感疫苗、轮状病毒疫苗等。另外，家里可以备一些适合孩子年龄的常用药物，例如退烧药、口服补液盐、抗过敏药等。

据中新网