

被痛风“盯上”？

这些高危因素要注意

“痛起来微风吹过都疼”“晚上睡觉被疼醒”“平时悄无声息，发作起来痛不欲生”……4月20日是全民关注痛风日。尿酸升高怎么办？痛风患者饮食需要注意什么？如何治疗？记者采访了相关专家。

尿酸升高？当心痛风找上门

痛风属于代谢性疾病，以高尿酸血症和尿酸盐晶体的沉淀和组织沉积为特征。当尿酸水平长期高于正常值，尿酸盐结晶沉积在人体的关节处，刺激关节形成无菌性关节炎，则为痛风。

北京协和医院全科医学科(普通内科)副主任张昶介绍，虽然尿酸升高不意味着一定会出现痛风，但会增加痛风的风险。除了高尿酸，痛风的发作还往往需要“诱因”，如“大吃大喝”导致体内尿酸突然增多，腹泻导致身体失水引起尿酸浓度增高，冬天在寒冷地区体温降低导致尿酸盐结晶析出等。

痛风往往急性发作，常在晚上发作，出现关节红肿、剧烈疼痛等症状。如不及时治疗，发作频率会逐渐增加，甚至损伤关节结构，导致长期的关节不适，还会累及心脑血管、肾脏等多个器官。

专家提示，多种因素都可能会导致尿酸升高，包括遗传

因素，熬夜、饮食不当、饮酒过量等生活方式因素，甲亢、甲减、肾脏疾病等导致尿酸代谢异常的疾病因素。此外，服用含利尿剂的降血压药物等也有可能会导致尿酸升高。出现尿酸升高时要及时明确病因，并进行相应的治疗。

减少高嘌呤饮食 痛风患者要“管住嘴”

国家卫健委发布的《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》指出，合理搭配膳食，减少高嘌呤膳食摄入，保持健康体重，有助于控制血尿酸水平，减少痛风发作，改善生活质量。

痛风患者要如何“管住嘴”？北京大学人民医院临床营养科主任柳鹏表示，痛风急性发作期嘌呤摄入量每天应控制在150毫克以内，宜选用鸡蛋、牛奶、丝瓜、冬瓜等含嘌呤较少的食物，缓解期也应遵循低嘌呤的饮食原则，但可稍稍放宽限制，适量增加选择麦片、红豆、绿豆、鸡肉等含嘌呤中等量的食物。不论是急性发作期还是缓解期，都应该避免动物内脏、贝类海鲜等含嘌呤高的食物。

此外，长期摄入高能量食品、大量酒精、高果糖的饮料等也与高尿酸血症与痛风的发病息息相关。柳鹏提示，要注意控制每日总能量摄入，并且戒酒、减少果糖摄入。

适当运动 药物和非药物治疗共同发力

近年来，我国痛风患病率呈逐年上升趋势，且发病年龄趋于年轻化。专家表示，治疗痛风需要药物和非药物方式共同发力。

“一些病人认为痛风是间歇发作，不疼了就可以停药，

这种观点是不正确的。”张昶强调，不规律服药只会加速病情进展，如果医生判断需要服用降尿酸药物，要遵医嘱规律服药，不可擅自停药。

张昶表示，除药物治疗外，改变不良生活方式、适当运动、锻炼关节周围肌肉等非药物举措对于患者的长期康复至关重要。但应避免跳绳、爬山等下肢负重大的运动。

“对于有痛风及高尿酸血症遗传家族史的人群，要更加严格管理生活方式，并重点关注尿酸，一旦出现尿酸升高要及时就医。”张昶说。

(据新华社)

4月20日 全民关注痛风日

预防痛风要避免摄入过多高嘌呤含量的食物，适当运动排出尿酸，定期检测尿酸值



医学专家：老年人春季锻炼要量力而行



老年人春季锻炼要从低强度、短时间的锻炼开始，循序渐进，锻炼时要量力而行

春季气候温和宜人，正是锻炼身体的好时节。专家提醒，老年人春季锻炼要从低强度、短时间的锻炼开始，循序渐进，锻炼时要量力而行。

“老年人可以根据自己实际所处的环境条件和自身兴趣爱好确定运动方式。”北京医院康复医学科副主任医师马钊说，健步走、跑步、游泳、太极拳、广场舞和一些球类运动等都是不错的选择。也可以不同的运动方式交替进行，兼顾有氧能力、肌肉力量、柔韧性和平衡协调能力的锻炼。

马钊特别提醒，合适的运动量应该让人锻炼后略感疲劳，休息一会儿疲劳感消失，次日晨起没有明显疲劳感。年龄越大，锻炼强度增加的速度越慢。

同时，专家建议，老年人要根据气温变化、身体状况和心情灵活调整锻炼时间与锻炼强度；锻炼时要穿着合适的衣服鞋子，选择合适的锻炼场地，避免运动损伤和跌倒；锻炼前要热身，锻炼后要有整理运动。

春季气温多变，也是疾病多发季节。北京医院老年医学科副主任武文斌提醒，老年人在坚持锻炼的同时，日常生活中也要保证充足的睡眠和充分的营养，增强身体抵抗力。

(据新华社)

研究发现一些减肥药停药后体重易反弹

治疗2型糖尿病的药物司美格鲁肽现在也被用来帮助不少肥胖症患者减轻体重。但相关研究显示，这类药物在停用后容易出现体重反弹，人们需要在停药后继续保持健康生活方式并关注后续体重，如果体重反弹趋势明显可能要恢复用药。

司美格鲁肽是一种胰高血糖素样肽-1(GLP-1)受体激动剂，能促进胰岛素分泌、抑制胰高血糖素分泌，延缓胃排空而增加饱腹感，抑制下丘脑摄食中枢的作用而抑制食欲，达到降血糖减轻体重的效果。它最初是为治疗糖尿病开发，后被发现能显著减轻体重且副作用可控，在一些国家和地区已被用于肥胖症治疗。

一篇近期发表在《自然》杂志网站的文章说，不少患者在服用这类药物一段时间后因胃肠道反应、达到减重目标或用成本高昂等原因停药，很多停药的患者体重反弹，一些人出现血压升高、血糖和胆固醇回升等症状。

这篇文章援引此前发表在《美国医学会杂志》上的研究称，大约800名参与者连续每周注射司美格鲁肽并配合饮食调整和锻炼以及心理咨询，4个月后体重平均降低10.6%，之后近一年里三分之一的参与者转为注射安慰剂而其余人继续注射司美格鲁肽，结果发现注射安慰剂的患者体重平均反弹近7%，注射司美格鲁肽的患者体重则持续降低。

对肥胖症有长期研究的健康专家阿里亚·夏尔马说，人体天然地试图让体重保持在原先水平，而这类药物的作用就像给橡皮筋施加拉力一样改变体重的初始状态，离开药物体重容易出现反弹。肥胖症是一种慢性疾病，需要长期治疗，而医生能做的只是改变患者身体状况，目前还无法治愈这种病。

专家建议人们在停药后应持续关注食欲和体重变化，维持健康饮食习惯、锻炼身体等，同时研究人员也应关注患者达成预期的体重目标后他们身体的变化情况。

(据新华社)



专家提示 小心“吃出来”的癌症

病隐匿，早期症状不明显，很多患者出现症状时已是局部晚期。食管良性病变的发病率较低，如果感觉吞咽不畅甚至困难，尤其要引起重视，及时就医排查食管癌的可能。有食管癌家族史、居住在食管癌高发地区、吸烟饮酒、饮食习惯不健康的人群尤其要提高警惕。

我国也是胃癌高发的国家。北京大学肿瘤医院胃肠肿瘤中心一病区副主任陈克能介绍，幽门螺杆菌感染是慢性胃炎、消化性溃疡和胃癌的主要致病因素。幽门螺杆菌的传播途径主要包括口口传播、粪口传播，共用餐具会显著增加感染风险。建议在

体检中重视对幽门螺杆菌感染的筛查，感染者应遵医嘱规范服药治疗，在生活中尽量分餐或使用公筷公勺。此外，高盐、腌制食物也会显著增加罹患胃癌的风险。

“近年来，结直肠癌在我国发病率有所上升，与饮食习惯改变有一定关系。”陈克能提示，长期饮食结构不合理，例如大鱼大肉，过量食用高脂肪和高蛋白食物，不爱吃新鲜蔬菜，食物中缺乏膳食纤维，都是结直肠癌的高危因素。如果生活中发现便血，千万不要想当然以为是痔疮，应及时就医通过肠镜等手段排查结直肠癌的可能。

(据新华社)

谷雨时节养生防病

注重“健脾祛湿”

4月19日是谷雨节气，此后天气日益回暖，降雨量逐渐增加。中医专家提示，谷雨时节抓住“健脾祛湿”这个养生防病的关键词，方能安然入夏。

谷雨取自“雨生百谷”之意，此时中秧苗初插、作物新种，雨水滋润最有利于作物生长，因此，春雨绵绵、湿气增加是谷雨节气的主要气候特点。

“谷雨节气之后气温变化较大，忽冷忽热，但‘春捂’也须有度，过度保暖只会助长‘春火’之势，反

而不利于身体健康。”首都医科大学附属北京中医医院消化科副主任医师孟梦说，此时应注意随气温变化适当增减衣物，可着薄外套，方便穿脱；脚裸不宜裸露，因为湿气、寒气从裸露的部位进入体内，容易导致感冒等疾病。

脾胃为后天之本，谷雨节气养护脾胃尤为重要。孟梦指出，雨水增多容易滋生湿邪入侵人体，体内湿气过重就会损伤脾胃健康，出现胃痛、胃胀满、反酸烧心、消化不良等消化道症状。

谷雨时节可适当多吃健脾胃、祛湿的食物，如香椿、春笋、黑豆、薏米、山药、鲫鱼等，尽量少吃辛辣油腻食物，以防大辛大热食物邪热化火，胃火上炎诱发口疮、痈疽疔等症。

“起居方面同样要注意防湿气。”孟梦说，因为谷雨时节经常起风下雨，不少人会关紧门窗，还应及时透气通风，防止屋内潮湿，滋生湿气。

春季万物生长，郊外空气清新，正是养阳气的好时机。专家建

议谷雨时节宜多晒太阳，适当运动。选择慢跑、有氧操、球类、放风筝等运动，或踏青出游、爬山，不仅能畅达肝气、怡情养性，还能增强身体的新陈代谢，改善心肺功能。



谷雨时节抓住“健脾祛湿”这个养生防病的关键词方能安然入夏

(据新华社)