



# 警惕“第四高”——高尿酸血症



什么是高尿酸血症？导致高尿酸血症的原因有哪些？4月16日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市第三人民医院内分泌科主任殷应传，与读者交流。 ■ 记者 马冰璐 文/图

## 高尿酸血症已成为“第四高”

**读者：**什么是高尿酸血症？导致高尿酸血症的原因有哪些？

**殷应传：**高尿酸血症是指正常嘌呤饮食状态下，非同日2次空腹血尿酸水平：男性>420微摩尔/升，女性（绝经前）>360微摩尔/升。目前生活方式下，随着肥胖人群的不断增多，高尿酸血症的队伍还在不断壮大，已经成为继高血压、高血糖、高血脂之后的第四高。高嘌呤饮食、代谢综合征和肾功能损害是导致高尿酸血症的主要原因。

## 高尿酸血症是导致痛风病的先决条件

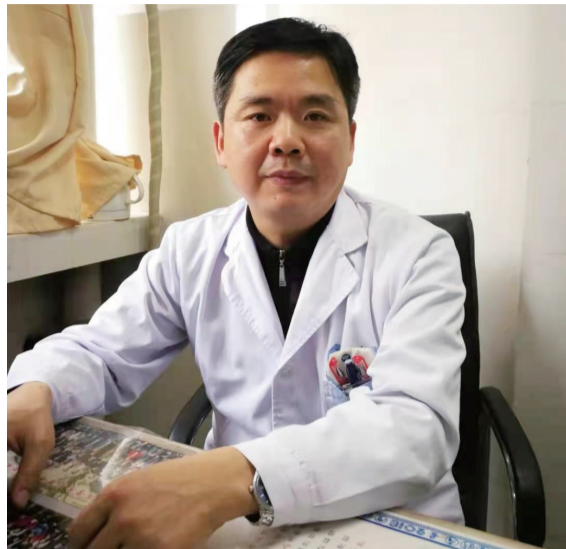
**读者：**高尿酸血症与痛风病有什么关联？

**殷应传：**高尿酸血症是导致痛风病的先决条件，当血液中的尿酸含量偏高导致尿酸结晶沉积在关节的滑膜上，引起关节滑膜炎时，就会导致痛风性关节炎的发生。另外，高尿酸还可以导致肾脏疾病引起泌尿系统结石、肾功能衰竭；引起血管动脉硬化导致脑中风；沉积在胰腺可导致糖尿病的发生。

## 对无症状高尿酸血症的治疗建议

**读者：**对无症状高尿酸血症有哪些治疗建议？

**殷应传：**对无症状高尿酸血症提出以下治疗建议：1. 体检时常规进行血尿酸监测，尽早发现无症状高尿酸血症；2. 所有无症状的高尿酸血症患者均需进行治疗性生活方式改变，尽可能避免使用使尿酸升高的药物；3. 无症状的高尿酸血症合并心血管危险因素或心血管疾病时（包括高血压、糖耐量异常或糖尿病、高脂血症、冠心病、脑卒中、心力衰竭或肾功能异常），血尿酸大于420微摩尔/升时给予药物治疗；无心血管危险因素或心血管疾病的高尿酸血症，血尿酸值大于540微摩尔/升时给予药物治疗；4. 血尿酸治疗的目标值为小于360微摩尔/升；5. 积极控制无症状高尿酸患者并存的心血管危险因素。此外，



**名医简介**

**殷应传** 副主任医师、合肥市第三人民医院内分泌科主任，从医20余年，擅长内分泌代谢性疾病、风湿免疫性疾病治疗，例如糖尿病、甲状腺疾病、高尿酸血症、类风湿性关节炎、骨质疏松症等。

有痛风家族史的患者也因进行降尿酸治疗。

高尿酸血症最终发展到痛风有很多诱因，比如饮食不当、寒冷、劳累、饮酒等，或是外伤、手术以及使用一些影响尿酸代谢的药物等因素，这些综合作用可导致痛风。建议高尿酸血症或痛风患者到正规医院专科（内分泌科）医生进行规范治疗。

## 高尿酸血症的防治

**读者：**高尿酸血症如何防治？

**殷应传：**首先改善生活方式治疗：健康饮食（低嘌呤饮食）、限制烟酒、坚持运动和控制体重等。健康饮食：（低嘌呤饮食为主，鼓励低脂或无脂、蔬菜饮食，避免内脏等高嘌呤饮食、避免饮用高糖谷物糖浆饮料、限制含糖高的水果及天然果汁、牛羊肉、海鲜、限制酒精）、多饮水（保证每天尿量至少1500ml，最好每天2000ml以上）限制吸烟、坚持运动（每日中等强度运动30分钟以上）和控制体重（肥胖者应减轻体重，使体重在正常范围之内）等。



**读者：**我患高血压病十几年了，今年出现视物模糊、四肢麻木，这是高血压的并发症吗？

**专家：**患了高血压，没有感觉并不代表没有损害。高血压病初期，一些身体的症状不易被发现，如全身细小动脉痉挛，随着病情的发展，细小动脉渐渐发生硬化，中等及大动脉出现内膜脂质沉积，形成粥样硬化斑块和血栓。这种变化，多发于冠状动脉、脑动脉、肾动脉，它会慢慢破坏患者的心、脑、肾器官，堪称健康“隐形杀手”。在我国，高血压病最常见的并发症是脑血管意外（脑梗塞或脑出血），其次是高血压性心脏病，再是肾功能损害。眼部可出现视网膜动脉硬化，患者出现视力下降；高血压合并下肢动脉硬化时，可造成下肢疼痛、跛行；严重的并发症为主动脉夹层动脉瘤，其起病常突然，迅速发生剧烈胸痛，向背或腹部放射，常可危及生命。所以高血压病要及时诊治，以防出现严重的并发症。

■ 记者 马冰璐

## 健康提醒

### 晚春吃喝有讲究 应以清淡饮食为主

星报讯（王津波 记者 马冰璐）春天，万物复苏，气候由寒变暖。古人云，天人相应，作为与大自然息息相关的人来讲，在饮食上也应有所注意。昨日，安徽省针灸医院医学博士、副主任医师、脑病三科主任柳刚表示，晚春应以清淡饮食为主，可饮用绿豆汤等。

晚春，气温日渐升高，《饮膳正要》曰：“春气温，宜食麦以凉之。”晚春时节，应以清淡饮食为主，在适当进食优质蛋白质类食物之外，可饮用绿豆汤、赤豆汤、酸梅汤及绿茶，防止体内积热。不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品，以防邪热化火，变发疮痍疔肿等疾病。另外，夏季临近，从养生保健的角度讲，还应注意饮食卫生，严防病从口入。

## 遗失声明

安徽出版集团物业有限公司，食品经营许可证副本，许可证编号JY23401040002141 遗失，声明作废。

## 交房公告

尊敬的龙湖·观湖山苑业主：  
您购买的合肥市蜀山区龙湖·观湖山苑项目1栋、2栋、3栋、10栋、11栋、12栋、13栋、15栋、16栋、19栋、20栋、21栋、22栋、23栋、25栋、26栋、27栋楼经政府相关部门验收合格，具备交房条件。按观湖山苑《商品房买卖合同》约定，2021年4月22日至2021年4月24日我公司在龙湖天境小区东门进行集中交付，请您前来办理交付手续。  
合肥锦院源房地产开发有限公司  
2021年4月21日

## 健康新闻

# 新生儿呛奶命悬一线，及时施救转危为安

星报讯（鲍瑾 记者 马冰璐）近日，在安徽省妇幼保健院西院急诊科上演了一场现实版的“生死时速”。李女士出生30多天的孩子呛奶呛到气管里，面色发青，口唇紫绀，随后昏厥。新生儿科主任汪家安判断这是典型的窒息表现，及时给予救治，宝宝转危为安。昨日，专家提醒，新手父母给孩子喂奶要注意方式方法，喂完还要“拍嗝”、侧卧位，科学喂养，防止呛奶。一旦发生呛奶窒息，急救措施可使用“海姆立克急救法”。

据普儿科万燕明主任介绍，当婴儿吃奶过程或吐奶后，奶汁误入气道，叫作“呛奶”。如果呛奶后经过处理，哭声洪亮、脸色红润一般并无大碍。呛奶严重者，奶汁可直接吸入肺部堵塞气道，引发呼吸困难和缺氧，即称为“呛奶窒息”，表现为脸色青紫、呼吸不规则，甚至呼吸暂停，如抢救不及时极易造成婴儿“猝死”。

万燕明主任表示，一旦发生呛奶窒息，急救措施可使用“海姆立克急救法”，急救黄金时间是5分钟。

# “点亮抗癌之路，助力健康中国”

## ——第27届全国肿瘤防治宣传周暨中国抗癌日系列活动隆重举行

2021年4月16日，由中国抗癌协会、安徽省科学技术协会、安徽省卫生健康委员会、安徽省抗癌协会联合主办，安徽济民肿瘤医院、阜阳市肿瘤医院、安徽省医疗集团承办的“第27届全国肿瘤防治宣传周暨中国抗癌日”安徽站启动仪式在安徽济民肿瘤医院隆重举行。

安徽省科学技术协会副主席魏军锋、安徽省疾控中心慢病科主任查震球、安徽省抗癌协会理事长陈振东、常务副理事长刘爱国；安徽省红十字基金会秘书长王立

东、安徽省癌症康复协会副会长朱静等领导出席启动仪式并讲话；安徽省广播电台、市场星报等媒体及安徽省肿瘤界知名专家、肿瘤康复患者、志愿者等共计200余人参加此次启动仪式。

启动仪式正式开始。安徽省抗癌协会常务副理事长刘爱国教授介绍嘉宾，并宣读本届“全国肿瘤防治宣传周”活动宗旨及活动主题。此次宣传周主题为“点亮抗癌之路，助力健康中国”。 ■ 乐娟