

“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。



胡乱“贴秋膘” 当心“第四高”

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？

容易被忽视的“第四高”

秋天，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。

“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，一问起饮食，都是经常喝酒、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。

危害不止“痛痛痛”

很多人将高尿酸血症与痛风划等号，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。

殷汉表示，高尿酸血症可以分为无症状阶段和有症状阶段，很多高尿酸血症患者可能长期无症状，从而忽视了对疾病的干预，直到关节疼痛了才来就诊，就耽误了早期治疗的时机。事实上，如果体检发现尿酸水平过高，即便没有出现痛风等症状，也应当及时干预治疗。

受访专家还提到，一些患者缺乏科学治疗的意识，疼痛发作时就吃消炎药或输液止痛，疼痛缓解后就一切照常，不去规范治疗，导致病情加重；还有一些患者在服用降尿酸药过程中不遵医嘱，疼就吃、不疼就不吃，都会影响治疗效果，高尿酸血症患者应当定期就诊，遵医嘱科学治疗。

(马晓媛)

养生锤敲太久 反伤身

养生小锤，作为一种常见的养生工具，近年来逐渐受到人们的青睐。它通过敲打身体某些部位或者某些特定穴位进行自我按摩。在中医和一些传统的养生观念中，适当的按摩、敲打或拍打身体是很有好处的。

促进血液循环 良好的血液循环会为身体各部位提供充足的氧气和营养物质，同时帮助排出废物和二氧化碳，有助于维持身体的健康状态。

缓解肌肉紧张和疲劳 长时间保持同一姿势或过度使用某些肌肉群，会让人感到肌肉紧张和疲劳。使用养生小锤敲打，可以放松紧绷的肌肉，缓解疲劳感，让身体得到放松和恢复。

疏通经络 在中医理论中，经络是身体内气运行的通道。通过敲打特定的穴位和经络，养生小锤可以帮助疏通经络，调和气血，从而改善身体的整体健康状况。

增强免疫力 适量的敲打刺激可以促进身体的代谢和循环，激活身体的免疫系统，增强身体的抵抗力，预防疾病的发生。

缓解压力和焦虑 使用养生小锤敲打还可起到放松心情、压力的作用。通过专注于敲打的过程和身体的感受，人们可以暂时忘记烦恼和压力，缓解紧张和焦虑的情绪。

然而，如果这种动作持续时间过长或力度过大，就可能对身体造成负担或伤害。具体来说，长时间或过度用力使用养生小锤敲打，可能会导致肌肉或软组织损伤。过度的敲打可能使肌肉或软组织受到过大的压力，导致损伤或炎症；可能导致毛细血管破裂，引起淤血或出血；如果敲打的位置接近神经或神经丛，可能导致神经受压或损伤，引起疼痛或麻木；虽然直接敲打骨骼导致骨折的情况较少见，但长时间或大力度的敲打可能对骨骼造成慢性损伤。

因此，在使用养生小锤或其他类似工具进行养生时，应遵循以下原则：

适度为宜 一般来说，每天坚持使用养生小锤敲打按摩5~10分钟就会有养生的效果，具体敲打的力度和时间应根据个人的身体状况和耐受程度适当调整。如果敲打过程中出现不适或疼痛，应立即停止并寻求专业建议。

均匀敲打 在敲打时，应保持动作均匀、连续，避免在某个部位持续过久或是用力过猛。

避开敏感部位 避免敲打眼睛、耳朵、头部等敏感或重要部位，以免造成损伤。

需要注意的是，虽然养生小锤对身体有多种益处，但在使用时仍需注意方法和力度。如果身体存在任何不适或疾病，应在专业医生的指导下进行养生保健。

(来源:《生命时报》)

