

# 痛风绊倒很多青壮年

董长喜

有人用“痛不欲生，来去如风”概括痛风的症状特点，可谓贴切。作为一种代谢性关节炎，痛风的发病基础是高尿酸血症。近日，《科学报告》杂志刊载的由成都第二人民医院进行的大规模流行病学调查显示，高尿酸血症已成为我国西南地区35~79岁城市成年人的主要健康问题。但武汉市第一医院内分泌科主任、主任医师高明松，四川省人民医院风湿免疫科副主任医师陈栖栖均表示，不仅西南地区，全国范围内，因高尿酸血症导致的痛风都值得警惕。

## 35~79岁患病率高达13.5%

该研究在成都和重庆采样，纳入了1万余名参与者的数据，结果发现，35~79岁成年人的高尿酸血症标准化患病率为13.5%，与女性相比，男性患病率更高，达17.3%。然而，随着年龄增长，女性患病率会出现较明显增加，男性受到的年龄影响则较小。研究显示，与35~44岁相比，55~64岁男性患高尿酸血症的风险更低，推测这可能与中国男性在退休阶段对健康的关注更多有关。

新研究得出的数据与此前一些调查结果有所差异。比如，2009~2010年，一项有关国家慢性肾脏病的调查数据显示，中国18岁以上成年人中，高尿酸血症的患病率为8.4%；2011年“中国健康与养

老追踪调查”进行的一项更大范围的国家调查则发现，45岁以上成年人中高尿酸血症的患病率为6.4%。研究人员解释说，这种差异部分归因于招募受试者的社会经济背景及年龄差别。相对来说，经济发达地区和城市地区的高尿酸血症患病率更高，因此，新研究的结果会比大量纳入欠发达地区和农村地区样本的国家调查数据高得多。

高明松在接受《生命时报》记者采访时说，目前痛风的病因和发病机制尚不清楚，但比较明确的是，高尿酸血症是引起痛风的原因之一。尿酸是嘌呤的代谢产物，在人体内没有什么生理作用，正常情况下，体内产生的尿酸2/3由肾脏排出，1/3从肠道排出。正常人每升血中所含的尿酸，男性应低于420微摩尔/升，女性应低于357微摩尔/升。当人体出现代谢紊乱，导致尿酸的合成增加或排出减少，就会引起高尿酸血症，进而引发痛风。

## 风险因素男女不同

痛风是一种古老的疾病。早在公元前5世纪，古希腊“医学之父”希波克拉底分析痛风发生的人群后，认为痛风与放纵饮食有关，富人和穷人都会得此病，若妇女未闭经，通常不会患痛风。迄今为止，这些观点仍被认为是部分正确的。比如，此次新研究再次

确认，男女性别在高尿酸血症的患病风险因素上，略有不同。

研究人员对女性相关危险因素分析后发现，男性的相关危险因素主要包括高血压、高血脂症、超重或肥胖，以及中心型肥胖；女性相关危险因素则不仅包括上述4个，还有高龄、当前吸烟和糖尿病。

高明松解释说，年龄对男女性痛风患病风险的影响，首先源于雌雄激素水平变化。由于雌激素有助促进肾脏排泄尿酸，降低血尿酸水平，故绝经前女性在对高尿酸血症方面，有着先天优势；绝经后，女性体内雌激素（雌二醇）水平下降，保护作用就会越来越小。对男性来说，雄激素能抑制尿酸排泄，但随着年龄增长，雄激素水平下降，对尿酸排泄的抑制作用减弱，嘌呤代谢同时受到影响，从而使痛风患病的相对人数随年龄减少。

事实上，可能导致痛风的危险因素还有很多。高嘌呤饮食：无论男女，高嘌呤饮食均是急性痛风的诱发因素；剧烈运动：运动可以促进尿酸排泄，但剧烈运动却会导致尿酸浓度上升，增加痛风风险；精神压力过大：可导致内分泌紊乱，造成尿酸的代谢异常，使尿酸浓度上升；低温环境：尿酸盐在温度低

的环境中更容易析出为晶体，沉积在关节周围，引起关节炎发作，这也是痛风容易在夜间发作的原因之一。此外，无论男女，已婚都是一个相关保护因素，尽管程度不同。调整饮食。少吃高嘌呤食物，如动物心、肝、肾、肠、脑等内脏，沙丁鱼、带鱼、鲱鱼、鲑鱼、基围虾、扇贝、牡蛎等海鲜，以及浓肉汁等。在烹调肉制品时，建议先把肉切成片或丝，焯水后再进行下一步烹饪，有助减少嘌呤摄入。此外，痛风患者吃肉时最好搭配新鲜蔬菜，可加速尿酸盐溶解。要提醒的是，有些蔬菜并不属于低嘌呤食物，比如芦笋、紫菜、豌豆苗等。

## 四招预防痛风发作

20世纪50年代以前，痛风在欧美地区属于常见病，亚洲则比较少见。医学数据库资料显示，我国1948年首次报道仅2例，1958年以前仅25例，但如今，痛风在我国已成为继糖尿病后又一常见代谢性疾病。2017年，全国痛风患者人数超过2000万，且总体患病率呈现增长趋势。

虽然痛风是少数可以治愈的疾病之一，复发率却很高。据统计，痛风首次发作后，50%以上的患者可在一年内复发，长期无复发者只占7%。痛风发作时，患者会出现突然性的关节严重疼痛，并伴随红肿和活动受限，可持续几天或几周不等，尤以晚上突发居多。“最常发病的关节是大脚趾，因此患者常常是‘跳着脚’来看病的。”高明松说，“疼痛还常见于手部关节、膝盖、肘部等。如病情长期得不到控制，痛

# 总熬夜损伤牙齿

本报综合讯 如今，人们的夜生活越来越丰富，很多工作压力大，年轻人结束白天的工作后，希望尽可能利用短暂的夜间时段娱乐放松。于是，熬夜成了非常普遍的现象。熬夜的危害有很多，其中一点常被大家忽视，那就是损害口腔健康。

唾液分泌减少，导致口干口臭。长期熬夜会使唾液分泌减少，出现口干症状。唾液有清洁口腔的作用，分泌减少会使口腔卫生变差、食物残渣堆积，细菌尤其是厌氧菌大量繁殖，导致口臭。由于唾液含有一定的杀菌成分，当其分泌减少时，还会带来龋齿、牙龈炎、牙周炎等口腔疾病。

频吃零食夜宵，加重口腔炎

症。长期熬夜会导致机体抵抗力下降，若口腔本来就有炎症，病情会变得严重，更有甚者会出现急性疼痛，如智齿冠周炎患者。人在熬夜时难免通过零食、夜宵补充体力，如不注意清洁就睡觉，酸性物质和细菌，会造成牙齿龋坏和牙龈炎。

因此，口腔医生同样建议大家不要熬夜。一旦熬夜，需要注重口腔卫生的护理。要选择有抑菌作用的牙膏，在刷牙的基础上加用非处方漱口水，进一步降低口腔内的细菌量，预防牙龈炎和龋齿；多清洁一次牙齿，熬夜睡觉前务必刷牙，并使用牙线清洁牙缝和食物残渣；多喝水，少喝浓茶、酒类；发现口腔问题及时治疗。

# 中年“变笨”的三大诱因

本报综合讯（萧志彦）美国加州大学旧金山分校流行病学专家团队发现，高血压、糖尿病和吸烟是中年后思维能力、认知功能下降的三项高风险因素。

研究人员收集了近2700名平均年龄为50岁的参与者数据，在研究开始时和5年后，分别测试他们的记忆力和思维能力。其中，高血压患者占31%，糖尿病患者占11%，肥胖症患者占43%，高血脂症患者占9%，目前吸烟者占15%。5年后，5%的参与者神经系统功能衰退。在考虑了年龄、种族、教育程度等因素后发现，吸烟者和高血压患者大脑加速衰退的可能性分别高出了65%和87%，糖尿病患者该风险高出近1.5倍。同时具备两个风险因素的人，大脑加速衰退的可能性增加了77%，三项全中者风险则会增加近2倍。研究报告发表在《神经病学杂志》上。

研究人员表示，绝大多数老年痴呆症相关的公共卫生预防工作集中在老年人身上，但还需综合考量一个人一生中的认知表现。有一个或多个心血管疾病风险因素统功能衰退。在考虑了年龄、种族、教育程度等因素后发现，

保持健康体重，但不建议女性盲目减肥。盲目减肥可能导致女性雌激素分泌出现紊乱，若蛋白质、维生素和微量元素摄入明显下降，也不利于正常身体机能的维持。

健身达人要控制运动量。运动量过多、强度过大，可能导致体内产生更多嘌呤，建议运动达人控制好锻炼强度，有痛风家族病史者尤应注意。

# 一只烤鸡腿=吸50支烟？



本报综合讯（阮光锋）烧烤的诱惑让很多人难以拒绝，其存在的一些健康隐患也不容忽视。但网上流传的“1只烤鸡腿的毒性等于吸了50支香烟”的说法确实有些夸张。其给出的说法是烤鸡腿里有苯并芘，其含量是一支烟的50倍，会增加女性患乳腺癌的风险。苯并芘是一种有五个苯环的多环芳烃，国际癌症研究机构的确将苯并芘列为致癌物（已经明确对人类有致癌作用）。苯并芘主要来自脂肪的受热反应，脂肪在温度超过200℃时就会产生，而且温度越高，产生的苯并芘越多。国外研究发现，以柴火烧制的烤鸡中苯并芘平均含量为0.4微克/千克，

炭烧的平均含量高达0.9微克/千克。按此计算，1只烤鸡腿中苯并芘含量一般为40~90纳克（1纳克等于0.001微克）。有研究对20种常见国产香烟进行检测发现，香烟中苯并芘含量平均大约是17纳克/支。可见，“1只烤鸡腿毒性等于50支香烟”的说法有些夸大了。更重要的是，香烟中没有任何有益健康的营养成分，还有尼古丁、多环芳烃等20余种有害成分，其毒性远高于烤鸡腿。当然，这不代表我们可以大量吃烧烤。因为除了致癌物，烧烤还含有其他不利于健康的物质。比如，澳大利亚南澳大利亚大学和韩国庆尚大学的最新研究报告显示，吃高

温烹任的肉制品（比如烧烤），会显著增加血浆中糖化蛋白产物的浓度，这种物质会对心脏造成伤害。如果实在想吃顿烧烤解馋，建议通过一些方法降低有害物的产生。烧烤时应避免食物接触到火焰，而且热源最好处于上方。烤时包裹一层“外衣”，如用锡纸、竹筒、荷叶等将肉包裹后再烤，可避免过多含致癌物的烟雾进入食物中。如果没有“外衣”，也可以将肉本身的皮当作外衣，可带肉皮烤，吃时去掉即可。另外，烧烤的肉类越肥，脂肪越多，产生的致癌物就越多。因此，少选大肥的肉烤，或带点吸油纸，吃前用吸油纸擦一下。

# 睡眠不足6小时伤肾

本报综合讯（刘彦彦）许多研究发现睡眠行为与心血管疾病和肾功能有关，但很少有研究考察睡眠时间长短对肾功能的损害。韩国首尔大学医学院研究人员发现，与中等睡眠时长（每天6~8小时）相比，睡眠时间短（每天<6小时）或睡眠时间长（每天>9小时）均与慢性肾脏病患病率较高相关。该研究发表在《美国肾脏病学杂志》上。

研究团队分析了来自英国生物银行前瞻性队列中40~69岁参与者的数据，包括25605个自我报告睡眠时间短（每天<6小时）的人、404550个自我报告睡眠中等（每天6~8小时）的人和35659个自我报告睡眠时间长（每天>9小时）的人。研究团队考察了睡眠时间

长短与慢性肾脏病阶段的相关性，并用专门的统计方法进行分析。结果表明，睡眠时间太短或太长均与较高的慢性肾脏病发病率相关。孟德尔随机化是利用大规模基因组关联分析数据来阐明因果关系。它受反向因果关系或混杂因素的影响很小，因此能阐明因果关系。研究团队对321260位英国白人进行孟德尔随机分析，同样进一步验证了睡眠时间短与慢性肾脏病的因果关系。

这项研究成果表明，睡眠时间短对慢性肾脏病有显著影响，睡眠时间短或过长均会导致肾脏损伤。因此，临床医生应当要求高危患者保证良好睡眠，以降低患上慢性肾脏病的风险。

# 享“镁”食 益代谢

本报综合讯（陈林烽）微量元素镁虽然知名度不及钙、铁、钾和锌，但是对人体健康同样起到至关重要的作用。美国《临床营养学》杂志刊登一项新研究发现，日常饮食中镁摄入量越高，代谢综合征（高血压、血脂异常、中心性肥胖、高血糖等）风险就越低。

为了探讨镁摄入量与代谢综合征危险性的具体关联，美国田纳西大学健康科学中心研究员丹尼尔·T·迪巴巴博士和哥伦比亚大学医学中心研究员陈澄博士（音）及其研究小组对6802名45岁以上的参与者展开了研究。研究人员通过问卷调查了参与者日常食物的摄入频率、多种营养素日摄入量等一系列数据，同时还调查了参与者代谢综合征发病情况。

在平均为期10年的跟踪调查中，研究人员共发现了1470例确诊代谢综合征病例。对比分析结果显示，参与者微量元素镁摄入量每天最高大于438毫克，最低不足224毫克。前者罹患代谢综合征的风险比后者降低79%。也就是说，多吃富含镁的食物，有益降低代谢综合征风险。

研究人员分析指出，镁可激活人体内300多种重要酶，直接关系到蛋白质、脂肪、葡萄糖的正常代谢。由于叶绿素分子中含有镁，所以，深绿色叶菜均为镁的好来源。此外，豆类、坚果、全谷杂粮等也富含镁，肉类、淀粉类食物、牛奶的镁含量较少。正常人群通过饮食补镁即可，少数特殊人群可在医生指导下通过药物补镁。

# 珲春企业家进博会觅商机

（上接一版）他表示，该公司主要经营国内酒水代理业务，希望通过本届进博会，了解世界先进的食品用品加工制造技术，并与相关企业沟通洽谈，引进适合延边本地消费者的产品，更好地为公司未来发展助力。

表示，面对这样一个充满机遇，实现双赢，让世界分享红利的大“舞台”，延边州将利用好这一国际一流开放平台，把握机遇，扩大对外贸易规模，优化经贸合作布局，引领消费创新升级，进一步融入国家“双循环”发展格局，推动延边高质量发展。

# 玩手机耗气伤神

本报综合讯（吕沛宛）边走边看，时不时刷一下信息，就连吃饭上厕所都要带着才安心……手机不离手成为现代人的生活常态。但从中医角度讲，经常玩手机可能会给身体带来很多伤害。

伤神 传统医学认为，“精神内守，病安从来”。意思是说，意根清静，不拘泥于琐事之中，才活得自在健康。每天看手机，接收大量信息，容易刺激心神，使人不安，缺乏内心的宁静快乐。

伤气 中医认为，五脏六腑之精气，皆上于头面部。气息运动对维持身体状态非常重要，人体“怡然自得”时，呼吸吐纳的过程升降清浊，可以排出病气。但整天盯着手机，人体的气息会时而跟着信

息、视频等内容紧张、松弛，这样会打乱气息运行的基本规律，体质自然也就跟着变差。

此外，有些人玩手机还喜欢戴着耳机，用耳过度也会伤气。耳为肾所主，耳为诸脉之所系，直接循行耳部的经脉有三焦经、胆经、小肠经、胃经、膀胱经，加之其他的络脉循行于耳，因此，耳为经脉聚会之处。用耳过度，会损伤十二脉之气。

伤血 《黄帝内经·素问篇》中说：“久视伤血”，意思是说目与血的关系最密切。长时间盯着屏幕，一是血液流动不畅，会导致气滞血瘀；二是过度用眼，会消耗气血，影响视物。肝开窍于目，目受肝之精血滋润和滋养

方能视物清晰，若无滋润或滋养，就会眼干眼涩。

手机作为现在社会工作、交际不可缺少的设备，完全不用不现实，但一定要科学使用。首先，避免久视。电子产品单次使用不宜超过15分钟，读写连续用眼时间不宜超过40分钟，每看40分钟左右，要休息10分钟。休息的方式是做“转睛功”，每天睡前醒后，眼球顺时针逆时针各转动36圈。其次，使用手机尽量用外扩音，不要长时间佩戴耳机。再次，用手机处理完事情后，要注意安心宁神，学会处理好一件丢一件，避免前思后想。最后，如果不可避免需要长时间用手机，日常可用玫瑰、枸杞等代茶饮。

# 三种运动适合心脏康复



本报综合讯（陈雪莹）得了心脏病后，不少人觉得静养才有助身体恢复。但事实恰恰相反，美国俄亥俄州立大学韦克斯纳医学中心的心血管病研究员韦斯利·米尔克斯认为，运动是促进心脏康复的关键部分，患者应在医生指导下合理安排运动。

适合心脏病患者康复期间的运动包括：  
散步 在平坦的路面上以合适的速度行走，对心脏病患者来说是最安全、和缓的。建议以呼吸频率略微上升，但仍能与别人交谈为度，若呼吸急促，无法对话，就要放慢速度。运动要循序渐进，逐渐增加散步时间，从每天10分钟开始，在4~6周内增加到30分钟。

椭圆机 椭圆机是最常见的心脏运动训练工具，能充分锻炼患者的脚和手臂，这种有氧运动对关节的冲击力低，适合心脏病患者康复期间练习。

划船机 划船机不属于负重锻炼器械，而且冲击力低，关节有问题和体重较大的人能较为轻松地用它来锻炼，既能提高心率，也包含力量训练的部分。随着病情逐渐恢复，患者可适当增加力量训练。如果锻炼过程中出现以下不适症状，很可能是心脏病再次发作，要立即停止，并尽快就医，比如胸痛、呼吸急促、心悸、头晕或昏厥、疼痛向左臂、肩膀或背部放射，出冷汗，喉咙或下巴疼，恶心、烧心、消化不良或胃痛。