

嘌呤刺客 退退退！ 医生教你科学拆解痛风雷区

世界痛风日

记者 刘威

误区

1 血尿酸降得越快越低越好？

宋丽表示，在接诊的痛风患者中，有很多人希望在规定时间内“把尿酸迅速降低”，便自行加大用药剂量，但往往事与愿违。“实际上，血尿酸不是降得越低越快越好。这是因为服用药物后，血液中的尿酸经代谢很快排出体外，尿酸水平迅速下降。而关节液中的大量高浓度尿酸来不及向血液中转移，使关节和血液中尿酸浓度相差悬殊，致使已沉积在关节表面及其周围组织的尿酸盐结晶骤然释放，对关节的刺激会更加猛烈。这样的刺激会诱发甚至加重关节炎发生。”

因此，患者应根据自身病情和医生的建议，将血尿酸水平控制在合理范围内，以实现最佳的治疗效果。

2 痛风患者只要关节不痛就没事？

39岁的银川市民李先生6年前被诊断为痛风。每次痛风发作，他就吃点止疼药了事，平时仍然是啤酒、烧烤不断，也没有进行规范治疗。上周，李先生突然感觉到肾绞痛，还伴有尿中带血的情况，于是赶紧到医院就诊。经检查，他的肾脏已经受到损害，血肌酐高达400+ $\mu\text{mol/L}$ ，被诊断为痛风性肾病。这是因为血尿酸排泄骤增时，肾小管中尿酸浓度过高，形成了结晶阻塞了肾小管，就导致少尿、血肌酐升高，而长期血尿酸波动可加重肾间质纤维化，从而发展为慢性肾病。如果再任其发展，会导致肾功能持续下降，甚至可能发展成慢性肾衰竭。

痛风性关节炎发病时，患者往往疼痛难忍，走路常常一瘸一拐，严重影响正常生活，所以就医意愿强烈。但多数患者在治疗后，关节不疼了，就觉得自己的痛风已经好了，不会关注肾脏损伤。

对此，宋丽表示，痛风和肾脏关系密切，痛风患者体内的尿酸水平没有得到控制，大量尿酸盐结晶沉积于肾脏，形成炎症反应，对肾脏组织造成破坏，从而引起痛风性肾病；长期服用止痛药物也会引起肾间质损害。如果不及时干预，随着病情的不断进展，最终将导致肾衰竭。

“所以，高尿酸以及痛风患者，一定不要忽视尿常规、尿微量蛋白、泌尿系统B超以及肾功能等方面的评估。”宋丽说。

痛风，痛在骨里，疼在心里，其来势凶猛，有时甚至让人痛到怀疑人生。2025年4月20日是“世界痛风日”，今年的主题是“走出误区，回归科学”。本期，银川市中医医院肾病科主任医师宋丽盘点了门诊中常见的痛风认知误区。一起来看看你是否也存在这些误区？

”

3 痛风患者只能吃素不能吃荤？

提起痛风，大家往往对“高嘌呤食物”深恶痛绝。有些人认为，肉类都属于高嘌呤食物，于是选择天天吃素，但是嘌呤依然居高不下，这是为啥？

对此，宋丽解释，虽说大多数蔬菜属于高嘌呤食物，大多数素菜属于低嘌呤食物，但这样的界定并不适用于所有食物。比如，鸡蛋、牛奶的嘌呤含量很少，痛风患者适量食用这类食物，既能补充身体所需的优质蛋白质，又不用担心嘌呤摄入过多的问题；鸡、鸭、鹅、鱼等白肉的嘌呤含量相对较低，痛风患者可以适量食用；牛、羊的精瘦肉，煮熟撇汤后嘌呤含量也不是太高，痛风患者可以少量食用。

很多人不知道的是，有些蔬菜也是“嘌呤大户”，比如，紫菜、海带、香菇、豆芽、花菜、西兰花等素菜的嘌呤含量就比较高，痛风患者应尽量少吃，或者提前焯水后再食用。

4 长期喝苏打水可防治痛风？

网上有传闻说，苏打水是碱性的，可以碱化尿液，常喝苏打水能降尿酸，治疗痛风。这让不少人信以为真，指望喝苏打水来降尿酸。

苏打水是一种含有碳酸氢钠的饮品，碳酸氢钠在一定程度上可碱化尿液、促进尿酸排泄，但是市售的苏打水碳酸氢钠含量很少，难以达到降尿酸的功效。此外，长期服用碳酸氢钠片也难以达到降尿酸药物的效果，还会导致钠摄入过高，增加罹患高血压病的风险。因此，不推荐长期服用碳酸氢钠预防痛风。

高尿酸血症与痛风人群，在心、肾功能正常情况下应当足量饮水，每天建议喝2000~3000mL热水。尽量维持每天尿量大于2000mL。优先选用白开水，也可饮用柠檬水、淡茶、无糖咖啡，但应避免过量饮用浓茶、浓咖啡等，同时要远离含糖饮品。



资料图片

判断

这种疼痛多由痛风引起

要判断疼痛是否由痛风引起，在医学界有以下共识：红、肿、热、痛是痛风的典型症状，且有较为明显的“好发”部位，例如大脚趾、脚

踝、手指关节、腕关节和膝盖。此外，还需要借助血尿酸的检测和影像学检查，观测是否在关节内有尿酸的结晶沉积，从而确诊痛风。

提醒

适当运动可降血尿酸

对于痛风患者来说，适度运动可以减轻体重、缓解压力，降低血尿酸水平，有助于痛风的康复。但

运动要循序渐进，不可过量，不宜剧烈。有利于痛风患者身心健康的运动方式包括慢跑、游泳、骑车、瑜伽、太极等。

小贴士

痛风为何总爱在夜间捣乱？

不少痛风患者曾有这样的经历，在半夜，特别是下半夜，睡得正香的时候因突如其来的关节剧痛而惊醒，常痛得撕心裂肺，大汗淋漓，久久不能缓解。

为何痛风多发于夜间？首先，夜间糖皮质激素水平较低，抗炎、止痛、排泄尿酸的能力下降。其次，夜间人体处于相对缺水状态，尿酸更易沉积。第三，夜间人体体温较低，新陈代谢率低，尿酸容易结晶沉积。