

夏季尿酸易超标

生活起居请注意这些要点

记者 王敏

一到夏天,因高尿酸和痛风而到医院就诊的患者明显多了起来。相比其他季节,为何夏天尿酸更容易失控?对此,宁夏医科大学总医院泌尿外科副主任医师张超指出:“夏季,由于饮食、生活习惯的改变,尿酸更容易失控。尿酸超标就像推倒的多米诺骨牌,不仅会引发关节剧痛,还会悄悄损害肾脏、血管,甚至增加心脑血管疾病的风险。”

案例

小龙虾+冰啤酒 令他的尿酸飙升

35岁的王强(化名)是个球迷。上周的一天晚上他熬夜看球,点了一些麻辣小龙虾,配着冰啤酒边吃边喝。凌晨3时许,王强的右脚大脚趾突然像被针扎一样疼,红肿得不能碰。强忍到天亮后,到医院一查,尿酸高达 $580\mu\text{mol/L}$,被确诊为痛风。

医生分析说,小龙虾是高嘌呤食物,啤酒里的酒精会让尿酸排不出去,两者搭配,相当于尿酸的“催化剂”,加上熬夜打乱身体代谢,尿酸不飙高才怪。

资料图片



1 尿酸高的危害 不只是痛风

许多患者认为,尿酸高点没关系,只要关节不痛,就不需要特别关注。但张超强调:“高尿酸血症的危害远不止痛风。长期尿酸超标,尿酸盐结晶可能沉积在肾脏,导致肾结石、慢性肾病;还可能损伤血管内皮,增加高血压、动脉硬化的风险。”

张超提到一个典型案例:门诊上一位45岁的男性患者,平时爱喝啤酒、吃海鲜。几年前体检就发现了尿酸偏高,但从没有痛风症状,因此未规律治疗。今年夏天,他因突发腰痛就医,检查发现双肾多发结石,血尿酸高达 $580\mu\text{mol/L}$,肾功能已轻度受损。

高尿酸对身体的危害是一个渐进性的过程,就像“温水煮青蛙”一样。更令人担忧的是,高尿酸带来的损害往往是悄无声息发生的,患者可能很长时间都感觉不到明显不适,等到出现症状时,病情通常已经比较严重了。

张超说,即使痛风没有发作,只要男性尿酸持续高于 $420\mu\text{mol/L}$ 、女性尿酸持续高于 $360\mu\text{mol/L}$,就应该引起重视,及时干预。

2 为啥夏季尿酸 更容易失控?

同样的药物,同样的体重,到了夏天,有些患者的尿酸控制得明显不如其他季节。这是为啥?

对此,张超详细解释道,夏季尿酸更容易失控是多因素共同作用的结果。首先,高温天气导致人体大量出汗,如果未能及时补充足够的水分,就会造成尿液浓缩,使得尿酸排泄减少,血液中的尿酸浓度自然升高。这种情况在户外工作者中尤为常见,他们往往在不知不觉中流失了大量体液,却没有相应增加饮水量。

其次,夏季饮食习惯的改变也是尿酸容易失控的重要原因。夏季人们普遍会增加烧烤、海鲜、啤酒等高嘌呤食物的摄入,而这些食物代谢后会产生大量尿酸。特别是啤酒,它既含有嘌呤,其中的酒精又会抑制尿酸排泄,对身体形成“双重打击”。

另外,炎夏很多人长期处于低温的空调环境中,会导致外周血管收缩,使得尿酸盐更容易在肢体远端关节(如脚趾、手指)沉积,这也是很多高尿酸患者在吹空调后突发痛风的原因。

3 剧烈运动也会让尿酸“爆表”

值得注意的是,夏季运动方式不当也是尿酸“爆表”的重要诱因。

很多人误以为出汗多就是身体在“排毒”,于是夏天仍然坚持进行剧烈运动,如跑步、打球等。殊不知剧烈运动产生的乳酸会竞争性抑制尿酸排泄,加上运动后大汗淋漓会导致血容量

减少,反而容易诱发病急性发作。

夏天适当运动能帮尿酸代谢,但应避免剧烈运动,推荐温和的运动,如快走、游泳、打太极拳等。另外,运动后应及时补水,防止脱水导致体内尿酸浓度升高。喝温凉的白开水最好,冰饮会刺激肠胃,影响尿酸排泄。

4 夏天稳住尿酸,做好这些事

张超建议,夏季不想尿酸失控,关键在于调整生活方式。

- 调整饮食,减少高嘌呤食物的摄入,如动物内脏、浓肉汤、海鲜(尤其是贝类、沙丁鱼)、啤酒等。适量选择鸡肉、鸭肉、淡水鱼等中等嘌呤食物,但烹饪方式应以清蒸、炖煮为主,避免油炸。

- 科学饮水,促进尿酸排泄。夏天每日饮水量应达

到2000ml以上,分次饮用,避免一次性大量喝水。避免摄入含糖饮料,如果汁、碳酸饮料,其中的果糖会促进尿酸生成。

- 痛风患者夏天吹空调、电扇时,最好穿着袜子,防止尿酸盐在低温环境下沉积。

- 对于尿酸长期超标($\geq 540\mu\text{mol/L}$)或已有痛风发作的患者,建议在医生的指导下使用降尿酸药物治疗。

建议

以下人群定期查尿酸

- 有痛风或高尿酸家族史者
- 长期高嘌呤饮食、饮酒者
- 肥胖、高血压、糖尿病患者
- 60岁以上中老年人

尿酸超标不是一朝一夕形成的,也不会短期内消失。夏天不想让尿酸悄悄超标,要记住三字诀:多喝水、管住嘴、适度动!



小贴士

降尿酸 试试中药茶饮

葛根茯苓饮

葛根10克、白茯苓6克、枸杞10克、薏苡仁6克。每天一剂,或泡或煮,当茶来喝,可加速尿酸排出。

木瓜车前薏米饮

木瓜30克、车前草30克、薏苡仁20克,煎煮去渣后当茶饮,有降低尿酸、防治痛风的作用。

荷叶茶

干荷叶泡茶饮用,有清热健脾利湿的作用。

注意:代茶饮不能代替药物,请在医师指导下使用。