

健康提醒

胡乱“贴秋膘” 当心“第四高”

“秋风到，贴秋膘。”暑去秋来，不少地方流行“贴秋膘”的习俗。但专家提醒，盲目进补、大吃大喝可能会引发高尿酸血症。

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”

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。

李先生平时应酬较多，常常在外喝啤酒、吃海鲜和烧烤。最近一段时间，他感觉自己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。专家表示，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。

►“吃”出来的病？

医生介绍说，很多被诊断为高尿酸血症的患者，一问起饮食，都是经常喝啤酒、点外卖、吃火锅、大鱼大肉。

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。

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。

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，都属于高尿酸血症患者应当定期就诊，遵医嘱科学治疗。

度关注。

►危害不止“痛痛痛”

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型糖尿病等多种疾病的发病风险。

专家建议，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。

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，从而疏忽了对疾病的干预，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。

专家还提到，一些患者疼痛发作时就吃消炎药或输液止痛，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

“燥证”来袭，如何应对

口干、眼干、咽喉干、皮肤干燥……秋季到来，不少人感觉到“燥”，并且有点不分季节、一年四季都感觉在“秋燥”。这到底是怎么回事？其实它就是中医所说的“燥证”。人身体内的“水”，中医称为“津液”。燥证是由于各种原因引起体内津液不足，精血枯竭，或津液不能正常输布，致脏腑、组织、器官、毛窍失于濡养，而出现口干咽燥、鼻干唇裂、干咳无痰、两目干涩、皮肤干燥脱屑、毛发干枯等一系列干燥症状。燥证的根本是“津液不足”，而造成津液不足的原因有很多。

燥证病因多
饮食、疾病、医源大不同

+

若无法得到及时补充，则容易出现津液亏乏之燥证。慢性消耗性疾病则导致精血暗耗，例如，肺痨病(肺结核)多兼内燥证候。

医源性原因：即因治疗所引起的燥证。近年来，各类癌症治疗多采取手术、化学治疗、放射治疗三者合并，尤其是放射性治疗，中医认为属于“火疗”范畴，较容易导致耗气伤津，许多患者会先出现燥证的表现。症状包括咽干口燥、口渴、尿少、大便干结、舌红少津等，病重者还可见两目干涩、视物模糊、肢体麻木等，这些都是阴血不足、不得濡润的征象。

燥证的治疗原则：燥者濡之，临床采用生津润燥之品。当然如果有饮食因素、生活习惯的原因，首先应该改掉这些饮食和生活习惯。我们常说：一些患者不从自身做起，除去病因，而只是依赖医生治疗，就如“一边灭火，一边放火”，十分荒唐。

有相关疾病的人则应该到医院就诊，如干燥综合征，应该到风湿科就诊。有些人认为不就是口干、眼干，没什么大不了，多喝点水，点点眼药水就行了。殊不知干燥综合征这种病是由于免疫系统紊乱引起的全身性疾病。

生活习惯：不喜饮水、长时间开空调、长时间看电视电脑，吸烟、熬夜等不良生活习惯均可能致燥。

疾病致燥：

常见的慢性病如糖尿病，中医称消渴；干燥综合征，中医称干燥病，都可能致燥。

很多保健品也都含有一些温燥的药物，短期内服用虽然使人感觉精力旺盛，但实际上暗耗真阴，伤损津液，都会引起燥证。所以，保健品服用一定要慎重，如有必要

要建议咨询正规医院有经验的医生。

+

燥者濡之
忌“一边灭火，一边放火”

燥证的治疗原则：燥者濡之，临床采用生津润燥之品。

当然如果有饮食因素、生活习惯的原因，首先应该改掉这些饮食和生活习惯。我们常说：一些患者不从自身做起，除去病因，而只是依赖医生治疗，就如“一边灭火，一边放火”，十分荒唐。

有相关疾病的人则应该

到医院就诊，如干燥综合征，应该到风湿科就诊。有些人认为不就是口干、眼干，没什么大不了，多喝点水，点点眼药水就行了。殊不知干燥综合征这种病是由于免疫系统紊乱引起的全身性疾病。

药物导致燥证也较为常见，西药如长期大量使用青、链、氯、螺旋、红霉素、吗丁啉、阿司匹林类药物、皮质激素类药物，中药如补气药人参等、补肾壮阳药如鹿茸等，都可能致燥。

单就口干而讲，由于是唾液腺受损，唾液分泌障碍，唾液的杀菌作用减弱，牙周软组织干枯萎缩，牙槽骨吸收，牙齿松动、脱落，甚至出现猖獗龋、牙质疏松、逐渐变黑或成块脱落，这一系列连锁反应最后形成全口的残根，不但影响

治疗。

很多保健品也都含有一些温燥的药物，短期内服用虽然使人感觉精力旺盛，但实际上暗耗真阴，伤损津液，都会引起燥证。所以，保健品服用一定要慎重，如有必要

单就口干而讲，由于是唾液腺受损，唾液分泌障碍，唾液的杀菌作用减弱，牙周软组织干枯萎缩，牙槽骨吸收，牙齿松动、脱落，甚至出现猖獗龋、牙质疏松、逐渐变黑或成块脱落，这一系列连锁反应最后形成全口的残根，不但影响

治疗。

很多保健品也都含有一些温燥的药物，短期内服用虽然使人感觉精力旺盛，但实际上暗耗真阴，伤损津液，都会引起燥证。所以，保健品服用一定要慎重，如有