



## 名医档案

**姚民秀** 教授、主任医师。青岛大学第二临床医学院(青岛市中心医院)内分泌科主任、内科学教研室主任,硕士研究生导师;中国老年医学学会内分泌代谢分会委员;山东省医学会内科学分会、糖尿病分会、中西医结合内分泌分会、中西医结合糖尿病分会委员;青岛市医学会内分泌分会、中西医结合协会内分泌分会副主任委员。

坐诊时间:周一、周三上午

## 90后小伙拿饮料当水喝 被痛风“偏爱”

上周,90后小伙大山(化名)因为大脚趾疼痛到中心医院内分泌风湿免疫科就诊,被诊断为痛风。大山很诧异,一般来说,爱吃海鲜容易得痛风,可自己平时很少吃海鲜,不爱喝啤酒,怎么就得了痛风?就此,姚民秀提醒,痛风好发于中老年人群,但由于现代人饮食习惯的影响,近年来有痛风低龄化的趋势,越来越多90后,甚至00后都患上痛风,因为痛风“偏爱”好喝饮料的年轻人。

大山自述,他的大脚趾关节已经疼了3天,刚开始还好,可是第二天开始疼得快睡不着觉了,实在忍受不了到医院就诊。在问诊中,大山告诉姚民秀,自己平日里并不爱海鲜啤酒,网上说的那些“痛风套餐”,自己好像都没有涉及到。

随后,姚民秀在仔细问诊中得知,大山非常喜欢喝饮料,平日里几乎是用喝饮料来代替饮水,多的时候一天要喝六七瓶。“他比较有代表性,喜欢喝饮料,含糖高的饮料是会引起尿酸升高,

虽然不像别人那样喝酒吃海鲜,但他是长期喝饮料引起尿酸升高而导致痛风的发作。”姚民秀介绍说。

姚民秀说,尿酸是人体内存在的一种代谢产物,通常人体一天生成尿酸600mg。除此之外,体内其他尿酸由食物中的嘌呤等分解而来,进食嘌呤含量高的食物,会使血尿酸浓度升高。若把人体比作一个工厂,尿酸则是工业生产时产生的废物,肾脏是废物处理系统,当人体摄入高嘌呤食物过多或肾脏功能下降时,废物便会越积越多,随之出现高尿酸症状。长期高尿酸,大量尿酸盐结晶会逐渐沉积在关节甚至肾脏,引起一些并发症。沉积在肾脏,会引发痛风性肾病;沉积到关节,便会引发痛风。

幸运的是,这几天大山的症状在对症治疗后,很快得到了控制与好转。不过,姚民秀提醒,一定要坚持服药,将尿酸基本降至 $300\mu\text{mol/L}$ 以内,并维持一段时间才能预防痛风的反复发作。

# 来得急去得慢 夏季痛风很猖狂

「痛风」夏季高发并呈年轻化趋势 诱发因素不只「痛风套餐」

## 病去如抽丝 盲目快速降尿酸不可取

炎炎夏日,对于尿酸偏高的人群来说,又到了危险的季节。由于天气炎热,人们大量出汗,导致血液中尿酸浓缩,不少人喜欢喝啤酒吃烧烤,加之摄入较多高嘌呤食物,极易诱发痛风。

“痛风之所以夏季容易发作,主要有两大因素。首先与饮食有关,夏季气温较高,很多人喜欢到外面撸串儿,再配上冰啤酒,这些食物中通常含有大量嘌呤,经常吃便会引发痛风。”姚民秀提醒,夏季出汗较多,喝进去的水会以汗液的形式蒸发掉,导致人体内的水从肾脏排出量减少,大量尿酸容易在体内聚积。同时,夏季人体汗液蒸发过多时,会导致血液浓缩、血容量减少,此时尿酸的浓度相对较高,容易聚积在局部组织,形成尿酸盐结晶。对此,许多人的第一反应就是想办法快速降尿酸。

姚民秀强调,对于尿酸很高或者正处于痛风发作期的患者,尿酸不宜降得太快。有时尿酸快速下降会导致痛风性关节炎的发作。“前段时间,就有个患者,痛风发作想要快速降尿酸,自己在家吃了降尿酸药物,结果导致痛风加剧,自己都没想明白是怎么回事。”姚民秀表示,降尿酸并不是降得越快越好,这是因为对于高尿酸血症的患者来说,在其肌肉、皮肤、血管、器官以及骨骼内都沉积了很多的尿酸,而血液中的尿酸下降了,组织中的尿酸必定向血液转移,这时就很容易打破关节中尿酸的浓度平衡,而使得尿酸容易在关节等组织中造成结晶,从而引发急性痛风的发病。

正是由于血尿酸水平的显著变化可以诱发或加重痛风,因此,在痛风的急性发作期,应尽量维持患者血尿酸浓度的相对稳定。不主张在关节炎急性发作时,立即加用降尿酸药物,而是要等到关节疼痛完全缓解后,按照医嘱用药。但是,如果患者是在服用降尿酸药期间出现急性发作,则不必停用降尿酸药,这样做的目的也是为了维持血尿酸浓度的相对稳定,一般在服用降尿酸药加用止痛药即可。

需要提醒的是,痛风石溶解的过程往往需要半年以上,甚至数年时间,因此,患者需要有足够的耐心和恒心才能达到治疗的目的。

## 对着空调直吹半小时 痛风急性发作

到了三伏天,内分泌门诊痛风患者明显增加,很多痛风患者发作更加频繁,却不知道原因何在。夏季痛风为何如此“猖狂”?

青岛市中心医院内分泌风湿免疫科主任姚民秀提醒,天热出汗多,如果不能及时补充水分,排尿会减少尿酸;夏季人们饮食上,偏爱吃些海鲜、烧烤,喝些啤酒等人们戏称的“痛风套餐”,容易诱发痛风;

夏季人们喜欢待在空调房间里,太过贪凉也容易诱发痛风。

家住市北区的张先生今年58岁,有着十多年痛风病史,医生叮嘱要减少高嘌呤食物的摄入,所以他每次吃饭都是小心翼翼地控制饮食,海鲜类食物、豆制品根本都不敢沾,肉不敢吃,酒也是戒了很多年,自嘲已经过上了“唐僧的日子”。

尽管这么小心谨慎,痛风还是在这个夏天发作了。近几日,因天气炎热,张先生工作回家后,每天都对着家里空调吹半个小时的冷风。一天晚上,他突然出现双上肢,左下肢肿胀,就像给四肢戴上了“紧箍咒”,疼痛难忍,彻夜难眠,于是到了医院就诊。医生介绍,刚入院时,张先生呈急性痛苦病容,四肢明显肿胀,双手尤为肿胀明显,握拳困难,因既往有痛风病史,医生结合检查结果和临床症状,被诊断为痛风急性发作。

姚民秀介绍,患者有十多年的痛风史,一直以来尿酸过高,容易在关节部位形成结晶,吹空调受寒很可能导致尿酸盐结晶更易析出而脱落到关节腔中,从而引起痛风性关节炎急性发作,病变关节疼痛剧烈,还会有关节红肿、发热的症状出现。

姚民秀提醒,在夏季,痛风患者吹空调时,要注意空调的温度不要调得过低(不低于23摄氏度),室温要保持在26摄氏度左右,并且避免长时间吹空调,尤其是空调出风口不能直接对着关节部位,要注意关节部位的保暖,防止关节受凉;房间里面要注意常通风换气。

观海新闻/青岛早报记者 徐小钦 图片由院方提供