

脏排泄尿酸减少,导致高尿酸血症;

三是高血压、糖尿病、肥胖、高脂血症以及慢性肾脏病患者也容易出现高尿酸血症。

## 具体危害是什么?

高尿酸血症导致痛风性关节炎、痛风石、肾结石、痛风性肾病和慢性肾功能衰竭,此外,还引起高血压、糖尿病、心梗和脑梗等其他危害。因此,高尿酸血症是继“三高”(高血压、高血糖、高血脂)之后被人们称作“第四高”。

### 一组看了让你惊悚的数据分析:

高尿酸增加亚洲人群高血压发生危险 57%,增加总死亡风险 8%,增加心血管疾病死亡风险 21%;增加冠心病发生风险 9%,增加冠心病死亡风险 16%;增加肾功能降低风险 21%,增加因慢性肾病死亡风险 68%;增加卒中发生风险 47%,增加卒中死亡风险 26%;同时还可损伤胰岛细胞,诱发或加重糖尿病。

## 如何远离高尿酸血症?

根据尿酸含量的多少,我们将食物分为 3 大类,甲类、乙类和丙类。

已有痛风、HUA、有代谢性心血管

危险因素及中老年人群,饮食应以低嘌呤食物为主,严格控制肉类、海鲜和动物内脏等丙类食物的摄入,中等量减少乙类食物摄入,进食以甲类食物为主。

多饮水,戒烟酒:每日饮水量保证在 1500ml 以上,戒烟,禁啤酒和白酒,红酒适量。

坚持运动,控制体重:每日中等强度运动 30 分钟以上。肥胖者应减体重,使体重控制在正常范围( $BMI < 24\text{kg/m}^2$ )。

同时注意避免应用使血尿酸升高的药物:如利尿剂(尤其噻嗪类)、皮质激素、胰岛素、环孢菌素、他克莫司、尼古丁、吡嗪酰胺、烟酸等。

## 常见治疗误区有哪些?

① 血尿酸降至正常水平(低于  $420\mu\text{mol/l}$ ) 即可。有些情况下这并未达到治疗的要求,并不能很好地预防痛风的发作。

② 过分强调低嘌呤饮食的作用,认为只要严格控制饮食就可以达到治疗效果。其实,由于外源性嘌呤仅占体内总嘌呤的 20%,因此,低嘌呤饮食的疗效有限,单纯依靠饮食控制不能起到很好效果。

③ 仅进行短期的治疗就停止了。其实,痛风是慢性病,需要长期治疗。