

全民关注痛风日 警惕“第四高” 科学降尿酸记住这四招



高尿酸血症作为痛风发作的“元凶”，已成为继高血压、高血糖、高血脂之后的“第四高”，正悄然威胁着越来越多人的健康。每年的4月20日是“全民关注痛风日”，旨在唤起全社会对高尿酸血症及痛风疾病的重视，倡导“未病先预防、早发现、早治疗”的健康理念。沈阳市第一人民医院内分泌与代谢性疾病科闫岩医生带大家详细了解高尿酸和痛风的危害以及日常注意事项。

很多人疼了才发现尿酸高

“当人体血尿酸水平达到或超过420微摩尔每升(420 μ mol/L)时，便可诊断为高尿酸血症。很多人把高尿酸和痛风画等号，其实不然。长期的高尿酸，对身体的影响是全身性的。痛风性关节炎，是它最“张扬”的表现。当尿酸结晶沉积在关节，尤其是大脚趾、脚踝这些地方，就会突然暴发剧烈疼痛、红肿，严重时连走路都困难。很多人正是因为一次刻骨铭心的痛风发作，才第一次知道自己的尿酸高了。”闫岩介绍。

高尿酸危害远不止“疼”那么简单

伤害肾脏。尿酸结晶容易在肾脏形成结石，引起肾绞痛、血尿；长此以往，还会损伤肾功能，甚至走向肾衰竭。这是最容易被忽视的“沉默杀手”。

心血管“隐形破坏者”。高尿酸会损伤血管内壁，加速动脉粥样硬化。研究显示，高尿酸血症患者发生冠心病、脑卒中的风险会增加30%。

伴随“三高”出现。高尿酸往往不是孤军奋战的，它经常伴随高血压、高血糖、高血脂，共同形成代谢综合征，让心脑血管雪上加霜。同时，它还会抑制胰岛素分泌，成为糖尿病的“推手”。

稳住尿酸 远离痛风做好四件事

面对这个“沉默的杀手”，我们并非束手无策。闫岩提醒，从日常生活入手，以下几点尤为关键。

管住口，多喝水。动物内脏、海鲜、浓肉汤尽量别碰；红肉、豆制品要少吃；多吃新鲜蔬果和蛋奶。每天保证喝2000到3000毫升水，白开水或苏打水都是很好的选择，但要远离含糖饮料。

远离酒和果糖。啤酒、白酒一定要戒掉。同时，奶茶、蛋糕、蜂蜜以及荔枝、龙眼、甘蔗等高果糖食物，同样会使尿酸升高，应格外注意。

规律运动，不熬夜。快走、游泳这些温和的运动方式很适合高尿酸人群，有助于控制体重。但要避免剧烈运动，同时保证规律作息，不劳累、不熬夜，才能维持代谢稳定。

定期复查，别擅自停药。每3到6个月查一次尿酸，这是了解病情最直接的方法。即便没有症状，如果尿酸持续偏高，要遵医嘱用药，禁止自行停药。

“全民关注痛风日”的设立正是为了提醒大家：痛风不只是“疼一阵”那么简单，高尿酸血症也不只是“数值偏高”而已。它完全是可防、可控的。只要我们足够重视、科学管理、积极干预，就完全能够把它控制在安全范围内，远离痛风、肾病和心脑血管疾病的困扰并战胜“第四高”。 姜晓菲

倒春寒来袭 肿瘤患者需科学养护 这份健康指南请收好

春回大地、万物复苏，春季气温逐渐回暖，但天气变化无常，“倒春寒”天气频繁出现，昼夜温差大、冷暖空气交替，给人们的健康带来考验。对于免疫力本就较弱的肿瘤患者而言，忽冷忽热的天气极易影响身体状态，甚至干扰正常治疗进程。沈阳市第六人民医院肿瘤放疗综合科副主任医师牛婷婷提醒，肿瘤患者在倒春寒时节，需做好全方位身心养护，平稳度过换季期。

牛婷婷指出，肿瘤患者自身免疫功能偏低，再加上放疗、化疗等治疗手段对免疫系统的影响，身体抵抗力远低于普通人。倒春寒带来的气温骤变，会进一步导致人体免疫力波动，小小的着凉感冒，都可能引发发烧、感染等问题，进而迫使治疗中断，影响整体治疗效果。同时，春季干燥多风、花粉增多，也会给患者的皮肤、呼吸道带来额外刺激，科学防护刻不容缓。

对此，牛婷婷从穿衣、护肤、饮食、活动、作息与心情等五大方面，为肿瘤患者量身定制养护指南，帮助患者守住健康防线。

穿衣方面，要牢记“春捂”原则，切勿因午间气温升高就盲目减衣。遵循“下厚上薄”的穿衣准则，重点做好腰腹部、关节、足部等核心部位的保暖，避免寒邪入侵。日常外出随身携带方便穿脱的薄外套、背心，进出室内外及时增减衣物，有效缓冲温差带来的身体刺激，减少感冒风险。

护肤环节需格外用心，春季大风干燥会加速皮肤水分流失，而肿瘤治疗易引发皮肤干燥、敏感、皮疹等问题，皮肤破损后感染风险大幅上升。患者洗漱时要控制水温，避免过高水温刺激皮肤；沐浴后，及时涂抹成分温和的润肤乳，保持肌肤滋润；日常穿着宽松、柔软的纯棉衣物，减少皮肤摩擦；外出佩戴口罩、帽子，既能防风保湿，又能阻隔花粉等过敏原。

饮食调养以“温”为先，拒绝生冷食物与饮品，避免肠胃受到刺激引发不适。饮食主打温热、细软、易消化，多选用山药、小米粥、瘦肉、鸡蛋等健脾养胃、富含优质蛋白的食材，为身体补充营养、修复机能。

日常活动要顺应天时，做到宜慢不宜急。初春气温不稳、花粉浓度较高，不建议过早、长时间进行户外活动。可选择上午10点至下午3点，阳光充足、风力较小的时段，在阳台、空旷避风处短暂晒太阳，每次时长控制在20分钟左右。

最后，作息与心情调节同样关键。患者要保持规律作息，早睡早起，保证每天7~8小时睡眠时间，中午可小憩15~30分钟；通过听舒缓音乐、与家人朋友沟通交流等方式舒缓情绪，避免过度焦虑，以平和积极的心态调养身心。 单强

谷雨顺时养生 安然度夏打基础

谷雨时节即将来临，这是春季的最后一个节气，同时标志着寒潮天气基本结束，气温回升加快。此时，自然界阳气渐盛，万物生长繁茂。辽宁中医药大学附属第四医院老年病科主治医师刘秀艳介绍，中医强调“天人合一”，在谷雨时节，我们应顺应天时，调整养生方式，为即将到来的夏季打好基础。

起居：早睡早起 勿忘“春捂”

谷雨过后，昼长夜短更为明显，此时，人们应顺应自然界阳气的变化，早睡早起，保证充足的睡眠，以促进身体的新陈代谢和自我修复。一般来说，晚上10点至11点入睡，早上6点至7点起床较为适宜。日前，虽然气温逐渐升高，但谷雨时节仍可能出现倒春寒。因此，“春捂”还是很有必要的。不要过早地换上轻薄的衣物，尤其是老年人和儿童，要注意根据天气变化及时增减衣物，重点护住颈部、腹部和脚部，避免受寒引发疾病。

饮食：健脾祛湿 养肝明目

谷雨时节，降雨增多，空气湿度加大，湿邪容易侵犯人体。“在饮食上，应注重健脾祛湿。可多食用一些具有健脾利湿作用的食物，如薏仁、芡实、白扁豆、山药、冬瓜、鲫鱼等。例如，薏仁粥就是一道简单又有效的祛湿美食，将薏仁提前浸泡，然后与大米一起煮粥，经常食用，能起到利水渗湿、健脾止泻的功效。同时，春季养肝正当时。肝开窍于目，此时可多吃一些养肝明目的食物，如菠菜、枸杞、猪

肝等。菠菜性凉，具有滋阴平肝、助消化的作用；枸杞则能养肝明目、滋补肝肾，可直接嚼食，也可用来泡水、煲汤。此外，谷雨时节还应避免食用过多辛辣、油腻、生冷的食物，以免加重肠胃负担，损伤脾胃功能。”刘秀艳表示。

运动：适度运动 宣泄阳气

春季是运动养生的好时机，谷雨时节也不例外。散步、慢跑、太极拳、八段锦等都是适合谷雨时节的运动方式。比如，每天清晨或傍晚，到户外空气清新的地方散步30分钟至1小时，既能放松身心，又能促进消化吸收。打太极拳时，动作缓慢、柔和，能让全身的经络和气血得到舒展，有助于调节身心平衡。运动时要注意根据自身情况调整运动强度和运动时间，以微微出汗为宜。运动后要及时补充水分，避免着凉。

情志：保持舒畅 戒躁戒怒

中医认为，肝主疏泄，调畅情志。刘秀艳介绍，谷雨时节，肝气处于旺盛时期，如果情绪波动过大，容易导致肝气郁结，影响身体健康。因此，要学会保持心情舒畅，戒躁戒怒。可以通过听音乐、赏花、踏青、与朋友聊天等方式来调节情绪，缓解压力。

谷雨时节，我们应从起居、饮食、运动、情志等方面入手，做好养生保健工作。顺应天时，调整生活方式，让我们在这个美好的季节里滋养身心，为迎接夏天的到来做好准备，拥有健康的体魄和积极向上的生活态度。 姜晓菲