

# 注意：痛风“逼近”年轻人！

本报记者 冯金灿

已过立秋，又到了“贴秋膘”的时候了。说起“贴秋膘”，各种美食少不了。但是，当你在觥筹交错间开怀畅饮时，当你拿起筷子无所忌惮地伸向海鲜时，你是否意识到，这些美酒和美食里含有大量的嘌呤，可能会将你推向痛风的“深渊”。

据河南省人民医院风湿免疫科主任楚天舒介绍，最近几年，痛风的发病率呈上升趋势，而且年龄日趋年轻化，不少年轻人都患上了痛风。那么，年轻人频发痛风的原因是什么？又该怎么预防和治疗呢？

→8月17日，河南省人民医院举办“红色警戒：痛风逼近年轻人”公益讲座，吸引了大批患者参加。图为患者在认真阅读宣传材料。

冯金灿/摄



## 痛风发病年龄日趋年轻化

“最近一段时间，特别是暑假期间，来我们门诊看病患者大多是年轻人。”楚天舒说，“现在，我们每天门诊能遇到四五十个年轻的痛风患者，占我们所有痛风患者的90%以上。”

楚天舒说：“与其他痛风患者相比，年轻痛风患者有尿酸血症、疼痛发作部位不典型、与遗传因素相关、反复发作、有家族聚集性趋势等特点。”

据介绍，作为一种嘌呤代谢紊乱导致尿酸水平增高或尿酸排泄减少导致尿酸盐晶体在组织沉积的疾病，痛风在古代好发于帝王将相和达官显贵，故被称为“富贵病”。如今，我国有痛

风患者近2亿人。

据楚天舒介绍，痛风一般骤然起病，常发生于第一跖趾，多出现关节剧痛难忍，严重时连走路都困难。典型发作是下肢单一关节突然轻微肿痛，入夜后疼痛加剧，患者往往无法入眠。疼痛在12小时左右达到高峰。部分患者可有发热、寒战、头痛、心悸、恶心等全身症状，可伴有白细胞升高、血沉增快。消退时关节部位有脱屑、肤色变暗等症状。

“就临床而言，血液中尿酸含量超过420μmol/L(微摩尔每升)，就会导致尿酸盐晶体在组织沉积，从而引起痛风。究其原因，其中有20%是

因为大量摄入高嘌呤食物导致的，有80%是因为内源性的嘌呤代谢异常生成尿酸导致的。”楚天舒说，血液中的尿酸饱和之后会形成尿酸盐结晶，尿酸盐结晶沉积在关节、肾脏等器官就会引起体内炎症反应，进而引起关节疼痛、肾绞痛等症状。

## 痛风有哪些症状

据介绍，原发性痛风以往在我国比较少见，但近年来由于营养条件改善，平均寿命延长，以及引起对本病注意等因素，已有较多发现。继发性痛风大多发生于骨髓增生性疾病如慢性白血病、红细胞增多症及多种癌症化疗时，细胞内核酸大量分解而致尿酸产生过多；或在肾脏疾病、高血压、动脉硬化晚期，由于肾功能衰竭尿酸排泄困难而使血尿酸增高。继发性痛风患者尿酸浓度常较原发性患者高，尿路结石的发生率亦高，但由于病程不长，关节症状不如原发性患者典型，且往往不易被发现。

**无症状高尿酸血症** 不少高尿酸血症患者可以终生不发病，称为无症状高尿酸血症。

**急性痛风性关节炎** 是原发性痛风最常见的症状，好发于下肢关节，起病急骤，患者可以在上床睡觉时还很健康，但到了半夜因脚痛而惊醒，数小时内症状发展至高峰，关节及周围软组织出现明显的红肿热痛，痛甚剧烈，甚至不能忍受被褥的覆盖。

**痛风石及慢性关节炎** 未经治疗的患者，尿酸盐在关节内沉积增多，炎症反复发作进入慢性阶段而不能完全消失，引起关节骨质侵蚀缺损及周围组织纤维化，使关节发生僵硬畸形、活动受限，在慢性病变的基础上仍可有急性炎症反复发作，使病变加重，畸形越来越显著，严重影响关节功能。

此外，痛风还会引起肾脏病变，如：痛风性肾病、急性肾功能衰竭、尿路结石原发性痛风等。

## 痛风的核心问题是尿酸

据楚天舒介绍，痛风的发作根源是尿酸，尿酸的排泄主要在肾脏。所以，尿酸和肾脏病的发生密切相关。长期严重高尿酸血症，不仅会导致痛风，还有可能导致尿毒症。但是，高尿酸不等于痛风，只有不到两成的高尿酸血症患者才会发生痛风。

人体在37℃(摄氏度)时血尿酸的饱和度约为420μmol/L，血尿酸浓度超过正常范围的上限时即为高尿酸血症。在正常嘌呤摄入的情况下，非同日连续两次测得血尿酸值，男性超过7毫克每分升，女性超过6毫克每分升即可诊断为高尿酸血症。

近年来的流行病学调查显示，高尿酸血症的患病率为13.3%，局部区域高尿酸血症发病率超过20%。同时，高尿酸血症呈现高流行、年轻化趋势，且男性高于女性，沿海高于内地。

除了会导致痛风，血尿酸升高会导致尿酸盐结晶沉积在关节，会导致痛风性关节炎，严重时导致关节变形；尿酸盐结晶沉积在肾脏，会导致痛风性肾病和尿酸结石，严重时导致尿毒症；高尿酸血症还会刺激血管壁，导致动脉粥样硬化，严重时导致冠心病、高血压病和脑卒中；高尿酸血症还会损伤胰腺细胞，引发糖尿病。

“除了通过食物导致的嘌呤急剧增加外，肥胖也是高尿酸血症的易感因素。”楚天舒说，肥胖的人要比正常体型的人患高尿酸血症的概率高出2-3倍。

好的生活习惯，做到戒烟，绝不酗酒。经常饮酒、吸烟的人群，更容易出现尿酸升高，从而引起痛风加重。

## 痛风无法根治但能控制

楚天舒说，非常遗憾，痛风无法治愈，但如果控制得当，它基本不会影响生活。如果发现自己出现相关症状，要第一时间前往医院，接受治疗。拖得越久，并发症也会逐步跟着一起出现。

在日常生活中，控制痛风的关键，是控制好尿酸水平，主要就是做好饮食调整，还要

对于痛风，有哪些认识误区呢？楚天舒说：

- 只要关节不痛，尿酸高也不用管。长期高尿酸血症会导致痛风性关节炎的反复发作，并由急性转为慢性，增加痛风结石的形成率。
- 一旦得了痛风，终生与肉食无缘。痛风患者在急性期要严格控制嘌呤摄入，尽可能远离肉内，但在缓解期，如果患者尿酸维持正常水平，可以适当摄入肉食。
- 在治疗过程中，再次发作就是天大的事。其实这是尿酸水平骤然下降引起的关节滑膜或者软组织尿酸晶体脱离导致的痛风发作，虽然短时间会导致痛风发作，但长期来看是有利的。
- 痛风是吃出来的病，仅通过饮食控制就能控制。其实，通过食物导致的尿酸增高只占痛风发作的20%，剩下的80%是由自身新陈代谢出现问题导致的，所以饮食控制只能减少外在嘌呤摄入，对自身导致的痛风不会有影响。

## 南阳市卧龙区加强智慧型预防接种门诊建设

本报讯(记者乔晓娜 通讯员褚青坡)近日，南阳市卧龙区卫生健康委员会联合中医药发展局，组织辖区内的12个乡镇卫生院院长、防保科长等共30余人到安皋镇中心卫生院、蒲山镇卫生院观摩学习智慧型、标准化预防接种门诊建设情况，旨在推动卧龙区“医联体”建设和“疾病防控一体化”进程。

据悉，安皋镇中心卫生院预防接种门诊是全区首家智慧型、数字化预防接种门诊，也是卧龙区在儿童预防接种领域实现“互联网+预防接种”服务的又一次成功尝试；蒲山镇卫生院预防接种门诊是“省级示范预防接种门诊”，在今年“疾病防控一体化”精神引领指导下，在标准化预防接种门诊建设方面又取得了显著成效。

在随后的座谈会上，卧龙区卫生健康委员会相关领导表示，智能化管理更有效规避了不规范操作的预防接种责任风险，提高了接种门诊的工作效率，满足了群众更高层次的服务需求，为提升基层公共卫生服务能力，促进卫生健康事业稳定有序发展，建设“首善之区，美丽卧龙”奠定基础。

## 商城县人民医院全力推进高血压病防控工作

本报讯(记者王明杰 通讯员姚爽)记者昨天从信阳市获悉，7月23日，国家基本公共卫生服务项目基层高血压管理“群雁计划”培训会在商城县人民医院举行。河南省疾病预防控制中心、河南省高血压防治中心的有关专家，以及商城县、乡、村的150余名医师参加了培训。

在会上，有关领导对商城县人民医院近年来在基层高血压病的预防控制与管理方面的重视和投入表示肯定，希望该院继续发挥二级甲等医院的优势，积极做好商城县高血压病的预防控制与管理。

此次“群雁计划”培训的内

容，涵盖了继发性高血压的识别，高血压病的诊断与评估，五大类降压药物介绍，高血压病管理、转诊及随访，老年高血压病的诊治，慢性病的预防与控制等。整个培训深入浅出，通俗易懂，达到了预期效果。

商城县人民医院的相关负责人表示，该院将以此次培训为契机，以高血压防治中心建设为起点，以“健康商城”为目标，进一步加强高血压病的预防控制工作，推进商城县卫生健康事业快速发展，为建设“美丽乡村·文明城镇·幸福商城”做出新的贡献！



连日来，济源市卫计委积极推进健康教育进农村活动，让基层群众得到实实在在的“健康红利”。图为济源市邵原镇李洼村卫生室村医姚张龙为村民进行健康知识宣讲。

王正勤 侯林峰 杨阳/摄



本报讯 为了做好2019年郑州市人群合理膳食指导质量管理工作，按照《省人群合理膳食指导工作计划》要求，郑州市疾病预防控制中心开始对全市人群合理膳食指导工作开展情况进行现场督导。7月30日，郑州市疾病预防控制中心公卫所副所长陈彦哲带领工作人员，来到中牟县广惠街街道一社区进行督导(如图)。

陈彦哲说，以《中国居民膳食指南》为蓝本，开展人群合理膳食指导工作，向大众普及合理膳食的营养知识，指导居民平衡膳食、合理营养，提高居民营养健康知识知晓率，推动国民健康饮食习惯的形成，也是《国民营养计划》主要目标和主要行动之一。郑州市疾病预防控制中心将进一步提高思想认识，认真组织落实，保证此项工作顺利推进。

在现场督导过程中，督导组着重对参与合理膳食指导的受众人、指导老师基本情况、现场指导的学时和内容、指导前后测评情况等指标进行了查看，并对未进行现场督导的村(社区)的膳食指导工作情况进行了核实。同时，督导组还对中牟县今年的膳食指导和干预工作进度进行了督促，向督导单位反馈了整改意见，使其在今后膳食指导工作中，能够充分准备，按时推进，保质保量地完成工作任务。

## 郑州市疾病预防控制中心强化人群合理膳食指导质量控制

(姜松强)



## 焦作市加强艾滋病预防控制工作

本报讯 8月16日，焦作市召开了艾滋病防治工作现场观摩(推进)会，旨在总结交流工作经验，分析存在的问题，部署下一步工作。

近年来，焦作市不断加强艾滋病预防控制工作的领导，加大综合预防控制力度，强化健康教育和疫情监测，认真实施各项干预措施，严格落实母婴阻断政策，措施和美沙酮替代药物治疗，

各项工作取得了一定成效。焦作市首先从宣传教育着手，将宣传覆盖面进一步扩大，重点人群宣传持续深入，开展了多形式的艾滋病防控进校园活动。其次，焦作市艾滋病病毒感染者及病人管理质量明显提升，全市各县(市、区)艾滋病病毒感染者及病人结核病筛查比例均达到100%，艾滋病病毒感染者及病人规范随访干预比例均达到95%以上，高危人群干预覆盖率、检测率均达到90%以上，综合干预效果明显。据介绍，焦作市首先在河南理工大学对新生大学生开展了艾滋病咨询检测服务，2019年将全面开展大中院校新生艾滋病自愿检测工作。

在会上，有关领导强调，下一步，焦作市将加强艾滋病预防控制机构建设，切实把艾滋病预防

和艾滋病预防控制知识进场所宣传等干预行为落到实处；多渠道筹集资金解决经费保障不到位问题，建立完善信息沟通与例会制度，加大大中专院校新生入学自愿咨询检测力度。

会议结束后，与会人员还观摩了月季公园重点人群宣传干预现场和白作乡卫生院艾滋病治疗点工作。

(王正勤 侯林峰 侯娟)