

尿酸高的危害 不只是痛风



近年来,越来越多的人出现了尿酸高的问题,并担心自己会得痛风,惶惶不可终日。

大家都知道,高尿酸血症是痛风发生的重要原因,尿酸越高,痛风的发作就越频繁。那么,尿酸高了,是不是只会引发痛风这一问题? 什么情况下需要服药呢?

导致慢性肾功能不全

在正常情况下,尿酸主要通过肾脏来排泄。正常人尿酸的生成和尿酸的排泄呈现正平衡的状态,当人体内产生的尿酸突然增加或者出现排泄障碍就会导致高尿酸血症。

长期高尿酸血症可以损伤肾小球、肾小管,导致慢性肾脏病变,造成肾小管的堵塞,引起肌酐和尿素氮的升高,严重者甚至会引发肾功能衰竭。

引起高血压

长期高尿酸血症可以引起血管紧张素的升高,血管紧张素升高可以引起血压升高。高尿酸血症也可以引起水钠潴留,前面谈到的肾脏病变、慢性肾功能不全等都可以加重水钠潴留,引起高血压。

增加患糖尿病的风险

高尿酸血症与糖尿病的关系也非常密切,其主要机制是导致胰岛素抵抗。

胰岛素需要一氧化氮(NO)来激活其对葡萄糖的摄取。高尿酸水平可抑制内皮细胞一氧化氮的水平,导致相关组织对胰岛素的敏感性、反应性降低或消失,同时,迫使胰岛β细胞代偿性地分泌几倍甚至十几倍的胰岛素。这会使血中胰岛素水平升高,引起高胰岛素血症,进而导致胰岛素抵抗。尿酸水平增加,患者发生2型糖尿病的风险也相应增加。

诱发心血管病变

我们国家痛风与高尿酸血症规范化诊疗指南的编写团队中,有不少心血管科医生,可见高尿酸血症对于心血管的危害不容忽视。

尿酸盐结晶可以直接损伤血管,引发凝血障碍,并阻塞血管。对于糖尿病患者来说,高尿酸血症会危害他们体内的大血管,引起冠脉病变等。

这些情况建议服药

大家一旦发现自己的尿酸水平不正常了,可能首先想到的是通过吃药把尿酸降下去。其实,降尿酸可不容易,是个“技术活”。

痛风性关节炎发作大于等于2次或痛风性关节炎发作1次且同时合并下述任意一项:年龄<40岁、血尿酸>480微摩尔/升、有痛风石或关节腔尿酸盐沉积证据、尿酸性肾石病或肾功能损害、高血压、糖耐量异常或糖尿病、血脂紊乱、肥胖、冠心病、卒中、心功能不全,应立即开始降尿酸治疗。

一般情况下,高尿酸伴有明显痛风发作的患者,要服用降尿酸药物;高尿酸伴有痛风石和高尿酸内脏病变并发症患者,也要服用降尿酸药物,但必须在医生指导下进行。在痛风急性发作期,尽量不要服用大量的降尿酸药物,有肾功能不全的患者尽量不要使用促进尿酸排泄的药物。

目前,国内临床常用的降尿酸药物包括抑制尿酸合成(别嘌醇和非布司他)和促进尿酸排泄(苯溴马隆)两类。

痛风患者降尿酸治疗目标为血尿酸<360微摩尔/升,并长期维持;若患者已出现痛风石、慢性痛风性关节炎或痛风性关节炎频繁发作,降尿酸治疗目标为血尿酸<250微摩尔/升,直至痛风石完全溶解且关节炎频繁发作症状改善。

当然,也不能忽略生活方式的改变。尿酸水平升高的人应注意减重,避免剧烈运动或突然受凉、多饮水,少吃或不吃嘌呤含量高的食物。

来源:《健康报》 文:深圳大学附属华南医院 黄慈波

教你吃出好眼力

当今社会,越来越多的人开始长时间使用电子屏幕,从而导致眼睛超负荷工作,引起各种眼部问题。要保护眼睛,就要给眼睛充足的营养。食疗是中医养生的重要内容。随着现代营养学的兴起,人们通过分析食物的营养成分,探究营养素对机体的作用,使食疗的内涵越来越丰富。下面给大家列举几种可以明目的食物以及防治常见眼病的食疗方。

能明目护眼的食物

胡萝卜 味甘、辛,性平,能健脾和中、滋肝明目。研究发现,胡萝卜含有丰富的β-胡萝卜素。β-胡萝卜素在人体内可以转化成维生素A,维生素A对维持视觉细胞正常功能和皮肤黏膜层的完整性具有重要作用。

因为β-胡萝卜素是脂溶性维生素,所以将胡萝卜用油炒着吃可以提高β-胡萝卜素的利用率。

菠菜 味甘,性平,能养血、止血、平肝、润燥。研究发现,菠菜含有丰富的维生素C、叶黄素、β-胡萝卜素、类黄酮等。维生素C能增强人体免疫力,叶黄素有助于延缓和改善眼睛老化,维生素C和β-胡萝卜素有抗氧化功能,类黄酮能延缓视力衰退。

菠菜可做汤或炒食,也可用水焯后凉拌。注意,脾虚大便溏泻者不宜过食菠菜。

枸杞 味甘,性平,能养血明目。研究发现,枸杞含有丰富的β-胡萝卜素和枸杞多糖。枸杞多糖具有抗氧化应激、调节免疫和神经保护作用,有利于眼睛健康。

枸杞可用来泡水,适合同金银花、菊花等一起泡饮,不宜同茶叶一起泡饮;可同粳米、小米、玉米等其他谷物搭配煮粥;亦可直接口服。注意,脾虚便溏者慎食枸杞。

玉米 味甘,性平,能调中开胃。研究发现,玉米含有丰富的叶黄素、玉米黄素、维生素E、谷胱甘肽和硒等。叶黄素和玉米黄素属于类胡萝卜素,对维持视网膜黄斑功能具有重要作用。维生素E、谷胱甘肽和硒有很强的抗氧化作用。

玉米属于粗粮,可以直接水煮食用,也可碾碎或磨粉,熬粥或蒸粗粮窝窝头。

猪肝 味甘、苦,性温,能益肝明目、补虚止痢。研究发现,猪肝含有丰富的铁、硒、锌、维生素A、维生素B12、维生素B2等。维生素B12具有神经保护作用,对视神经有益。

食用猪肝可采用炒、蒸、煮等方式,注意一定要充分加热,以杀灭可能残存的病原体。猪肝的胆固醇、嘌呤含量高,大家要适量食用。

常见眼病的食疗方

视疲劳——猪肝菠菜汤

材料:新鲜菠菜200克,新鲜猪肝150克,生姜片、黄酒、食盐、麻油适量。

做法:将菠菜去根、洗净、切段,猪肝洗净、切片;锅内水烧开后,放入菠菜、猪肝、生姜片、黄酒、食盐、麻油适量。

姜片、黄酒、食盐,煮至肝熟,加少许麻油即可食用。

功效:补肝、养血、明目。

近视——羊肝二黑粥

材料:羊肝50克,黑豆、黑米各50克,生姜丝、食盐、麻油适量。

做法:将羊肝洗净、切薄片,黑豆洗净后用水浸泡1~2小时;将黑豆、黑米放入锅中,加适量水,大火煮沸后,改小火煮至粥将成时,放入羊肝和生姜丝,继续煮至肝熟粥成;放入食盐调味,淋麻油,调匀即成。顿服或分2次空腹食用,每日1剂。

功效:益气补血、补肝肾、强身健体,可用于青少年防治近视。

白内障——杞实粥

材料:芡实21克,枸杞9克,粳米75克。

做法:把芡实、枸杞、粳米用刚烧开水泡透,去水,放置一夜。第二天早晨用砂锅盛水烧开,下芡实煮四五沸;然后放入枸杞煮三四沸,再放粳米,共煮至熟烂。煮粥的水一次加足,中途勿添冷水。粥成后空腹食之,以养胃气。

功效:聪耳明目,适用于脾肾两虚所致的老年人视力减退。

青光眼——冬瓜赤豆汤

材料:带皮冬瓜500克,赤小豆30克。

做法:将冬瓜洗净后切碎,赤小豆洗净后浸泡1~2小时;将二者放入锅中,加适量水,煮至豆烂,加适量蜂蜜或食盐调味。饮汤食瓜及豆,每日1剂。

功效:利水健脾,可用于眼压已控制但不稳定的开角型青光眼患者。

玻璃体混浊(飞蚊症)——凉拌海带

材料:海带30克,食盐、麻油适量。

做法:将海带用水泡发后洗净、切细丝;将海带丝用水煮熟,捞出,用食盐、麻油(或酱油)凉拌,佐餐食用。

功效:软坚散结,促进混浊物吸收。

视网膜出血——藕汁茅根饮

材料:新鲜嫩藕1节,鲜白茅根500克(或干品100克),冰糖适量。

做法:先将藕去藕节后洗净、切碎,将碎藕放入榨汁机中,加入少量凉开水,榨汁备用;将白茅根洗净,捣碎后放入锅内,加水煎30分钟后加入冰糖,待糖溶化后,滤渣取汤;将藕汁倒入白茅根汤内,搅匀。代茶饮用,每日1剂,15日为1个疗程。

功效:清热、凉血、止血,可用于视网膜出血初期,有出血倾向或反复发作者。

特别提醒

在现代医学日趋发达的今天,我们一方面要尊重和认可食疗的价值,另一方面也要看到食疗作用的局限性。大家在眼睛出现问题时,要及时去医院诊治,以免贻误病情。

来源:《健康报》 文:复旦大学附属眼耳鼻喉科医院 王鑫、上海中医药大学附属龙华医院吴泾分院 解云

