

高尿酸血症患者的“心路历程”

文 / 首都医科大学附属北京世纪坛医院 穆海舰

随着生活水平的提高和饮食结构的改变，高尿酸血症已悄然成为常见的健康问题。据统计，我国高尿酸血症患者人数已接近2亿，高尿酸血症的发病率有追赶“三高”的趋势，可能成为“第四高”。然而，大多数人对这一疾病并未给予足够的重视，目前仍缺乏有效的干预和药物治疗。

那么，为什么高尿酸血症患者越来越多呢？其危害有哪些呢？又该如何预防呢？今天，我们试着进行分析。

一、什么是高尿酸血症

尿酸是嘌呤代谢的最终产物，在人体内具有抗氧化、参与能量代谢以及维持免疫功能等作用。正常情况下，人体内嘌呤代谢产生的尿酸会通过肾脏排出体外。然而，当尿酸生成过多或排泄不足时，血液中的尿酸浓度就会升高，从而形成高尿酸血症。

人体血液中尿酸的饱和浓度为 $420\text{ }\mu\text{mol/L}$ 。当尿酸浓度超过饱和水平时，单钠尿酸盐晶体析出，可直接黏附、沉积于关节及周围软组织、肾组织和血管等部位，引发相关疾病。根据诊断标准，检查非同日2次空腹血尿酸水平，男性大于 $420\text{ }\mu\text{mol/L}$ ，女性大于 $360\text{ }\mu\text{mol/L}$ ，即可判定为高尿酸血症。

二、高尿酸血症的发展趋势

近年来，我国高尿酸血症的患病率呈显著上升趋势，且越来越呈现出年轻化的特点。年轻人生活节奏快，工作压力大，依赖外卖饮食，高糖、高碳水食物摄

入过多，因此成为高尿酸血症的高风险人群。

此外，地域差异也对患病率有显著影响：沿海地区因海鲜摄入较多，患病率较高；城市地区的患病率也普遍高于农村地区。从性别分布来看，男性患病率显著高于女性。随着疾病的复杂性、多样性及突发性增加，高尿酸血症与其他基础疾病并存的情况日益普遍，这不仅加重了患者的健康风险，也增加了治疗的难度。

三、为什么产生高尿酸血症

高尿酸血症的形成与多种因素相关，主要包括饮食、生活习惯、遗传、疾病等。

1. 饮食因素

(1) 高嘌呤食物摄入过多：如海鲜、红肉、动物内脏、坚果等摄入过多。需要注意的是，并非所有海鲜的嘌呤含量都高。例如，鲑鱼的嘌呤含量相对较低，而沙丁鱼、金枪鱼、海蟹的嘌呤含量较高，过量食用易导致尿酸升高。

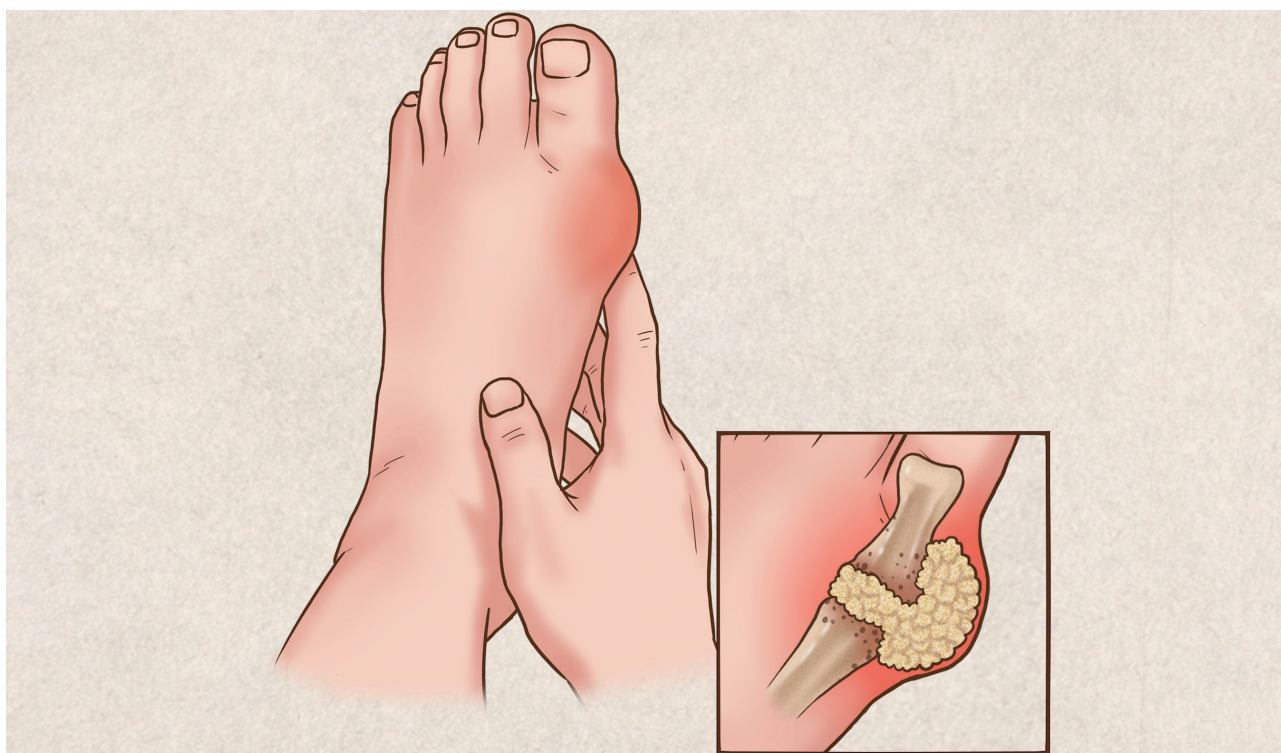
(2) 果糖摄入过多：果糖是高尿酸血症的重要诱因之一。过量摄入含糖的饮料或食物会使尿酸水平升高。

2. 生活习惯

大量饮酒、缺乏运动、作息不规律以及睡眠不足等不良生活习惯，也是导致高尿酸血症的重要原因。

3. 遗传因素

部分人群由于基因问题，嘌呤代谢效率较低，导致尿酸生成过多或排泄减少。



4. 疾病因素

肾脏疾病、糖尿病、心脑血管疾病、代谢性疾病等也会增加高尿酸血症的患病风险。

5. 健康管理不足

年轻人往往忽视定期体检和自我健康管理，误以为年轻即可远离疾病，却不知高尿酸血症正呈现年轻化趋势。成年人每天忙于工作和生活，无暇顾及自身健康，未能早期发现和干预健康问题，最终导致高尿酸血症愈发严重。

四、高尿酸血症的危害

高尿酸血症不仅是一种代谢性疾病，还可能引发多种严重的健康问题。

1. 痛风

高尿酸血症最常见的危害是痛风。当血液中尿酸浓度超过正常范围时，尿酸盐结晶会沉积在关节及其周围组织中，引发剧烈疼痛和炎症反应，甚至导致关节畸形。

2. 心血管疾病

高尿酸血症可激活肾素-血管紧张素系统，增加高血压的发生风险。同时，高尿酸血症常伴有C反应蛋

白水平升高，造成血管内皮损伤和坏死，引发心血管疾病。有研究表明，高尿酸血症患者的房颤、冠状动脉疾病和心力衰竭相关的死亡风险都显著升高。

3. 肾脏损害

高尿酸血症可引发慢性高尿酸血症肾病及急性肾功能不全。尿酸结晶沉积于肾脏，会对肾功能产生不良影响。此外，尿酸结晶在尿路中形成结石，患者可出现肾绞痛、血尿以及反复性尿路感染等症状。

4. 代谢综合征

高尿酸血症常与其他代谢性疾病并存，如糖尿病、高脂血症等。这些疾病相互作用，进一步影响患者的健康。

五、如何预防和控制高尿酸血症

1. 合理饮食

(1) 减少摄入高嘌呤食物（如红肉、海鲜、动物内脏等）。

(2) 增加摄入蔬菜和水果（如芹菜、胡萝卜、西红柿、香蕉等），有助于促进尿酸排泄，增强肾脏功能。

(3) 多吃碱性食物（如苏打饼干），可以中和血液

中的尿酸，降低尿酸浓度，减轻肾脏负担。

(4) 建议每日饮水量在2000 mL以上，以白开水或温开水为宜。充足的水分可以增加尿量，促进尿酸排泄，稀释血液中的尿酸浓度。

(5) 减少摄入高果糖饮料（如各种果汁、碳酸饮料等）。果糖代谢会增加脂肪堆积和尿酸生成。

(6) 避免饮酒。酒精会增加尿酸生成并减少尿酸排泄。如果必须饮酒，可少量饮用红酒。

2.科学运动

(1) 进行适度运动。可以选择散步、慢跑、做瑜伽和打太极等，能够提高新陈代谢，促进血液循环，增强肾脏功能，帮助尿酸排泄。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动。

(2) 避免剧烈运动。剧烈运动可能导致体内尿酸水平急剧上升——运动后乳酸增加会抑制肾小管的尿酸排泄功能，还可能因肌肉损伤使细胞内的嘌呤释放增加，从而引发尿酸升高。

3.控制体重

肥胖会增加尿酸生成并减缓尿酸代谢，控制体重

有助于降低尿酸水平。

4.定期检查

定期检测血尿酸水平，及时发现并干预高尿酸血症。当尿酸值高于 $540\text{ }\mu\text{mol/L}$ 时，应在医生指导下服用降尿酸药物；如果患有心脑血管疾病、肾脏疾病、糖尿病等疾病，尿酸值超过正常值便应及时就医，并遵医嘱服药。

总之，高尿酸血症的形成与饮食习惯和生活方式密切相关。通过合理饮食、科学运动、控制体重以及定期检查，我们可以有效预防高尿酸血症及相关并发症的发生。

高尿酸血症对患者的日常生活造成严重影响，患者往往依赖紧急药物治疗缓解症状，但无法根治。症状缓解后，若患者恢复以往不健康的生活方式，疾病难以得到有效控制。因此，对于已确诊的高尿酸血症患者，应在医生指导下进行综合治疗。只有通过科学的自我管理，才能有效控制病情，提高生活质量，远离高尿酸血症带来的健康威胁。

药物与A

