

不可忽视的尿酸

文 / 北京市通州区中西医结合医院 成海珍

尿酸主要由细胞分解代谢核酸、其他嘌呤类化合物以及食物中的嘌呤经过酶的转化作用分解形成，是一种评估肾功能损伤的重要指标，与新陈代谢、饮食有着直接联系。多数尿酸会通过肾脏以尿液形式排出体外，少部分尿酸则会通过胆汁以粪便、汁液形式排出体外。如果肾功能受损，尿酸排泄就会受到影响，甚至引发排泄障碍，而过高的尿酸更会引发高尿酸血症、痛风、肾炎等诸多疾病。

一、尿酸的标准范围

男性和女性有着不同的尿酸正常范围。通过酶法检测，若男性尿酸值在 $150\sim 416\mu\text{mol/L}$ 之间，女性在 $89\sim 357\mu\text{mol/L}$ 之间，可以认为尿酸含量并未超标。如果低于或高于该标准范围，则说明体内尿酸含量存在异常，需要立刻接受其他疾病检测。

二、尿酸偏高的原因

尿酸偏高与饮食、疾病、肾功能障碍都有一定的关联。

部分患者长期进食高嘌呤食物（如动物内脏、海鲜等），会导致外源性嘌呤含量大幅度提升，肝脏和肾脏无法处理如此大量的嘌呤和尿酸，就可能导致患者体内的尿酸含量偏高，并引发诸多疾病。一些患者患有高尿酸血症，在接受检测时也会发现其尿酸含量较高，这多是由于嘌呤代谢障碍引发的。

痛风是尿酸增高最常见的病因，研究证实，痛风与尿酸排泄异常、嘌呤代谢异常紧密相关，从而导致患者体内尿酸积蓄。肾炎会导致患者肾功能下降，肾脏无法有效将尿酸排出体内，从而引发尿酸积蓄，患者体内的尿酸含量就会大幅度提升。

三、尿酸偏高的表现

尿酸含量偏高会影响身体的正常新陈代谢和能量供应，可能导致诸多症状，如体能下降、易疲劳、乏力等。

尿酸盐结晶沉积在关节内，还可导致关节出现炎症反应，如红肿热痛、活动受限等。这些症状一般会出现于夜间休息时，发作较为突然，疼痛感较为剧烈，严重影响患者的正常生活。

如果尿酸含量过高，还会伤害肾脏，导致肾脏尿酸排泄能力进一步减弱，大量尿酸结晶会堆积在肾小球内，致使患者的双腿、脚部、眼睑等部位出现水肿。

四、尿酸偏高有哪些危害

（1）高尿酸血症：尿酸偏高可能会诱发高尿酸血症，使患者血液内的尿酸含量进一步提升，并逐渐发展为痛风。部分严重患者甚至会发展为关节畸形、尿酸性尿路结石等疾病。

（2）结石：由于尿酸含量较高，肾脏排泄尿酸的能力会不断下降，尿液中的尿酸浓度也会大幅度提高。这些尿酸会在尿道、肾脏、膀胱内形成尿酸盐晶体，并逐



渐堆积形成结石。

(3) 内分泌代谢障碍：体内尿酸含量过高会影响糖代谢和脂代谢，使患者发生肥胖的风险进一步提升，同时还可能会诱发心脑血管疾病、糖尿病。

(4) 高血压：血液中尿酸含量过高，会伤害血管内膜，引发血管硬化问题，可能导致血压升高。而高血压又会诱发诸多疾病，给人体带来较大威胁。

(5) 痛风性关节炎：尿酸盐结晶在关节、软组织中沉积，会引发各类炎性反应，导致关节红肿、疼痛，甚至严重的患者会出现关节畸形、运动障碍等问题。

(6) 肾功能不全：高尿酸还可能会诱发尿酸性肾结石、痛风性肾病等多种肾脏疾病，甚至可能直接伤害肾脏，引发肾功能不全、肾衰竭等问题。

五、如何规避高尿酸问题

(1) 减少高嘌呤食物摄入：部分食物中含有大量嘌呤，而嘌呤是引发高尿酸问题的重要因素，因此，想要规避高尿酸问题，就需要减少高嘌呤食物的摄入。目前，嘌呤食物被分为高、中、低三个等级。高嘌呤食物是指嘌呤含量为100~1000 mg/100 g的食物，如动物内脏、沙丁鱼、蛤蜊、蟹、大豆制品等；中嘌呤食物为嘌呤含量为75~100 mg/100 g的食物，如普通鱼类、普通肉类；低嘌呤食物为嘌呤含量低于75 mg/100 g的食物，如各类蔬菜、面包、麦片等。

因此，我们要尽量多吃蔬菜、水果，尽量不吃动物内脏，重油重盐的食物（如火锅等）也要尽量减少食用。进食一次高嘌呤食物后，后续一周内要尽可能规避这类食物，给身体留出充分调节的时间，避免身体内嘌

呤含量过高，引发高尿酸问题。

(2) 通过摄入碱性利尿食物降低尿酸：由于尿酸患者体内呈现较为明显的酸性，因此，可以适当吃一些碱性食物，通过这种方式平衡体内的酸碱度。多数蔬菜水果（如菠菜、蘑菇、白菜等）都呈现较为明显的碱性，并且嘌呤含量较低，可以作为日常食物。

如果患者体内尿酸含量偏高，还可以吃一些利尿食物（如薏仁、冬瓜、绿豆等），尽可能降低体内的尿酸，或者适量饮用咖啡、猫须草茶。排尿的另一个关键因素就是多喝水，高尿酸人群每天的饮水量应该达到2000 mL以上，这样才能增加排尿量，从而排泄出体内的尿酸，尽可能降低体内尿酸含量。

(3) 积极控制体重：考虑到肥胖是尿酸升高的一个重要因素，因此应积极控制体重，减少高嘌呤食物的摄入，通过适当的运动提高体内代谢水平，提高尿酸的排泄能力。建议选择有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，劳逸结合，避免剧烈运动导致脱水。通过合理饮食和适量运动，促使体重保持在合理范围内，减少尿酸过高的风险。

(4) 戒烟限酒：吸烟和过量饮酒均会损害身体健康，也会对尿酸的排泄造成一定影响。因此，建议尽早戒烟，尽量减少啤酒、白酒等含酒精饮品的摄入，因为酒精会抑制尿酸的排泄，导致尿酸升高。不过，葡萄酒对尿酸的影响相对较小，可以适量饮用。在尿酸排泄量不足的情况下，适量饮用苏打水或加入碳酸氢钠的碱性水可能有助于尿酸的排泄。

(5) 定期体检：定期体检可以让患者及时了解尿酸水平的变化情况。一旦发现尿酸升高，可以采取相应的措施进行治疗和调整，保证身体健康。

六、小结

高尿酸会引发诸多疾病和症状，大家一定要充分认识到高尿酸的危害，了解高尿酸的形成原因，这样才能在生活中合理地规避高尿酸问题。当出现高尿酸问题后，可以通过改变饮食结构、改变生活习惯等方式来控制体内的尿酸含量，并尽可能辅助肾脏将尿酸排出体外，以免尿酸不断积聚，诱发高尿酸血症、痛风、肾结石等疾病，甚至进一步引发肾功能衰竭等问题，危害患者身体健康，威胁患者生命。 **我们与人**