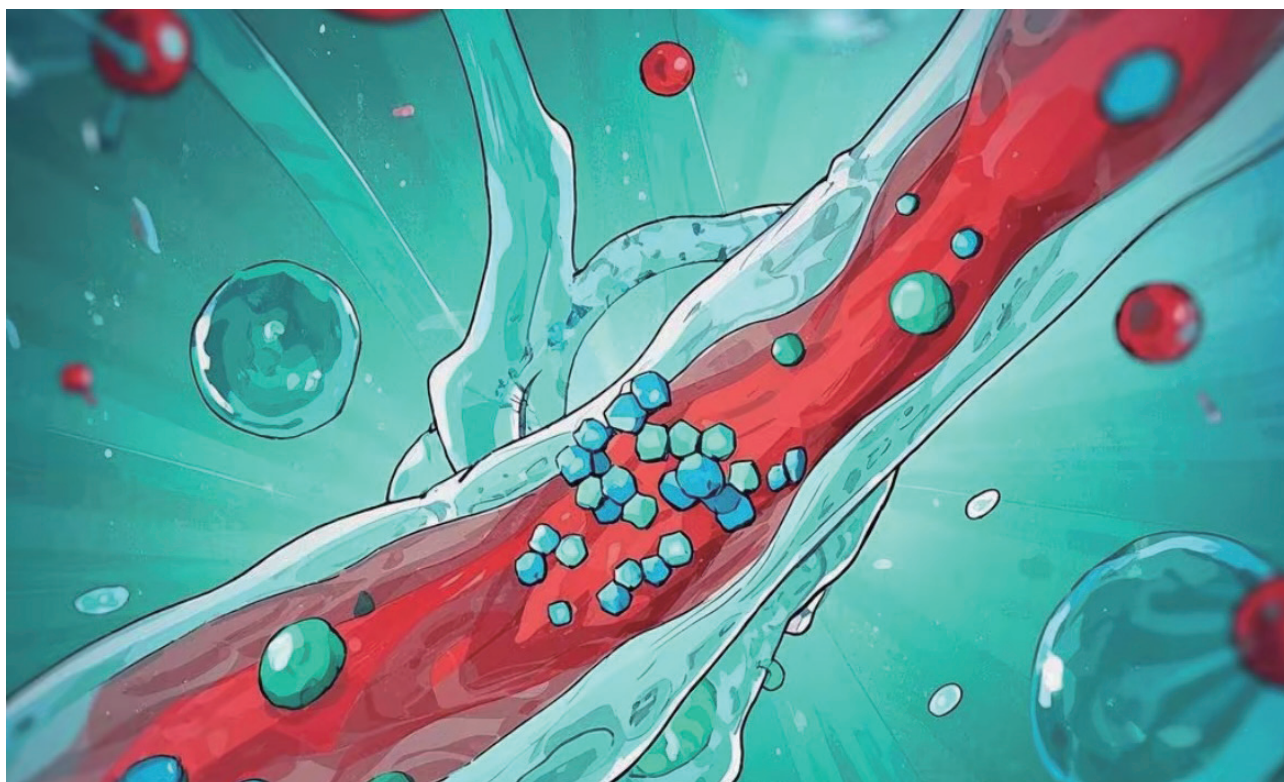


别让高尿酸血症“盯上”青少年

文 / 甘孜藏族自治州人民医院 代烧



近年来，高尿酸血症已不再是中老年人的“专属病”，越来越多的青少年开始受到高尿酸血症的困扰，现状十分令人忧心。

一、认识尿酸与高尿酸血症

1. 什么是尿酸

尿酸是人体内嘌呤代谢的最终产物。一方面，细胞新陈代谢会产生内源性嘌呤，经过一系列复杂的生化反应后转化为尿酸；另一方面，我们从食物中摄取的外源性嘌呤在体内被消化吸收后，也会参与尿酸的生成。正常情况下，人体每日生成的尿酸量约为600~1000 mg，其中约三分之二经由肾脏排泄，其余三分之一则通过肠道等途径排出体外，从而维持体内尿酸水平的动态平衡。

2. 高尿酸血症的定义

高尿酸血症是嘌呤代谢紊乱引起的疾病，指在正常饮食状态下，非同日两次空腹血尿酸水平超过420 $\mu\text{mol/L}$ 。该病可分为原发性和继发性两类：原发性高尿酸血症主要与遗传因素及先天性嘌呤代谢紊乱有关；继发性高尿酸血症则通常与其他疾病（如肾脏疾病、血液病等）、药物（如噻嗪类利尿剂、阿司匹林等）或特殊生理状态（如妊娠、饥饿等）有关。

二、青少年高尿酸血症的成因

1. 饮食习惯

（1）摄入过多高嘌呤食物

高嘌呤食物深受青少年喜爱。但是，长期大量摄入这类食物，会导致体内尿酸生成过量，超出正常代谢

能力，从而引发高尿酸血症。例如，一些青少年偏爱烧烤类食品，而一顿烧烤所摄入的嘌呤可能就会大大超过身体的承受范围。

(2) 过量饮用含糖饮料

奶茶、碳酸饮料及其他高糖饮品在青少年群体中广受欢迎，甚至有人直接将之当水喝。这类饮料含有大量的果糖，而果糖不仅会促进尿酸生成，还会抑制尿酸排泄。长期过量饮用含糖饮料，会导致尿酸水平持续升高，显著增加高尿酸血症的患病风险。

2. 生活习惯

(1) 缺乏运动

青少年多数时间需静坐学习，缺乏充足的运动。运动不足会使身体代谢率降低，脂肪更易堆积，从而引发肥胖。肥胖作为高尿酸血症的重要危险因素之一，可导致内分泌紊乱，并干扰尿酸的正常代谢。此外，缺乏运动还会减缓血液循环，降低肾脏对尿酸的清除能力。

(2) 长期熬夜

随着电子设备的普及，许多青少年沉迷其中，长期熬夜上网、玩游戏。熬夜会扰乱人体生物钟，引起机体代谢紊乱，阻碍尿酸的正常排泄。同时，长期睡眠不足还会损害免疫与内分泌系统的功能，进一步影响尿酸代谢。

3. 遗传因素

部分青少年发生高尿酸血症与遗传因素密切相关。家族中存在高尿酸血症或痛风病史的人群，其患病

风险会显著增高。因此，即便生活方式相对健康，有家族遗传病史的青少年仍可能患上高尿酸血症。

三、高尿酸血症的危害

1. 痛风

高尿酸血症最直接的危害是引发痛风。尽管痛风在青少年中较为少见，但一旦发作，关节部位会出现剧烈疼痛，令患者难以忍受。受累关节常表现为红、肿、热、痛及活动受限，严重影响患者的日常活动。若痛风反复发作，还会导致关节畸形，给青少年的身心健康带来长期负面影响。

2. 肾脏损害

高尿酸血症还会损害肾脏健康。尿酸结晶易在肾脏中沉积，引发尿酸性肾病。早期可能仅表现为微量蛋白尿，但随着病情进展，可出现肾功能减退，甚至发展为肾衰竭，需要长期透析治疗，对青少年患者造成巨大的身心负担。据统计，约20%的高尿酸血症患者会出现不同程度的肾脏损害。

3. 心血管疾病

心血管系统同样会受到高尿酸血症的影响。高尿酸血症是心血管疾病的独立危险因素，可促进动脉粥样硬化的发生与发展，增加青少年未来罹患高血压、冠心病、心肌梗死等疾病的风险。对于正处于生长发育关键阶段的青少年而言，心血管系统受损将严重影响其长期生活质量和预期寿命。





四、高尿酸血症的预防与治疗

1. 预防措施

(1) 调整饮食结构

青少年应遵循低嘌呤、低脂肪、低糖、高纤维的饮食原则，减少高嘌呤食物的摄入，多食用新鲜蔬菜、水果、全谷物等富含维生素与膳食纤维的食物。同时，应限制高糖饮料和油炸食品的摄入，每日饮水量建议保持在2000 mL以上，以促进尿酸排泄。

(2) 增加运动

建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如慢跑、游泳、骑自行车等。运动不仅有助于增强体质，还能促进新陈代谢，帮助控制体重。需注意，应避免过度运动，以免造成关节损伤。

(3) 控制体重

应保持健康体重，肥胖者需通过合理饮食与运动进行科学减重，切忌采取过度节食或快速减肥等不健康的减肥方式。

(4) 规律作息

应保持规律作息，避免熬夜，保证每日7至8小时的睡眠时间，并养成早睡早起的良好习惯。

2. 治疗方法

(1) 生活方式干预

已确诊高尿酸血症的青少年应首先进行生活方式

干预。具体措施包括：严格控制饮食，减少高嘌呤食物的摄入；增加日常运动量；将体重指数（BMI）控制在正常范围内；保持规律作息，避免熬夜；等等。

(2) 药物治疗

若经严格生活方式干预后，血尿酸水平仍高于正常范围的上限，或者已出现痛风、肾脏损伤等并发症，经专业医生评估后可考虑进行药物治疗。常用降尿酸药物包括别嘌醇、非布司他、苯溴马隆等。

(3) 定期复查

已确诊高尿酸血症的青少年需注意定期监测血尿酸、肝肾功能等相关指标，以便根据病情变化及时调整治疗方案。

五、结语

青少年高尿酸血症已成为一个不容忽视的公共卫生问题。它不仅威胁青少年的身体健康，还可能对其成长造成影响。家长、学校和社会应共同承担起责任，密切关注青少年的健康状况，积极引导他们养成健康的生活习惯，从而有效预防高尿酸血症的发生。让我们携手努力，为青少年的健康成长保驾护航，帮助他们远离高尿酸血症的困扰，拥抱一个充满活力、健康与美好的未来。

我们与人