

痛风为何越来越“青睐”年轻人?

提醒:龙虾季来临,它也是痛风诱因

大咖健康课

平时“不声不响”，一疼起来就让人“发疯”。痛风这个困扰着数千万患者的“帝王病”，已不再是中老年人的“专属疾病”。南京市中西医结合医院(南京市中西医结合老年医院)内分泌科主任、副主任中医师张永文指出，门诊上年轻痛风患者的比例在逐年攀升，而这大多离不开不良的饮食习惯和生活方式，治疗痛风也需“精准施策”，并非仅控制饮食这么简单。

视频 于浩洁 许倩倩
扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩
实习生 施嘉羽



大咖小传

张永文 南京市中西医结合医院(南京市中西医结合老年医院)内分泌科主任、副主任中医师。

江苏省中西医结合学会糖尿病一体化诊疗专业委员会委员、江苏省中医药学会糖尿病专业委员会委员、南京中医药学会内分泌专业委员会副主任委员、南京中西医结合学会理事会理事、南京市爱国卫生专家库专家、南京理工大学医院特聘医疗专家。擅长中医中药、中西医结合治疗代谢性及风湿性疾病，尤其擅长糖尿病、糖尿病周围神经病变、糖尿病足病、良性甲状腺结节、甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退、痛风性关节炎、类风湿性关节炎、系统性红斑狼疮等疾病的中西医结合诊治。

啤酒、烧烤加海鲜，成了年轻人的“痛风套餐”

高尿酸血症是痛风发生的病理基础，而高尿酸血症前期往往无症状，具有隐匿性，典型的发现方式之一就是疼痛的“突袭”。

23岁的小陈(化姓)就有过一次深刻的体验。4月9日晚，他和朋友打完篮球后就去烧烤店吃了夜宵，烤肉、啤酒、小龙虾是他们的必点菜，吃饱喝足之后已经夜里1点。可入睡没多久，突然就感觉脚蹠像被锯子慢慢锯开一样钻心地疼。后来等到了天亮，就被家人背着去医院就诊，借助尿酸的检测和影像学检查，发现关节内有明显的尿酸结晶沉积，从而确诊痛风。

“我以前从来没有任何症状，怎么就突然痛了?”和小陈有着相同困惑的年轻人不在少数。而其实，小陈在去年的一次体检时，抽血结果显示其空腹状态下尿酸指标高达570 $\mu\text{mol/L}$ ，提示高尿酸血症，但因为没感觉到身体的异常，而忽视了问题的存在。

尿酸是人体代谢产物之一，主要由膳食摄入和体内分解的嘌呤化合物经肝脏代谢产生，通过肾脏和消化道排泄，当嘌呤代谢障碍时，就会出现高尿酸血症。“神出鬼没”的高尿酸血症，正在盯上越来越多的年轻人。张永文告诉记者，像小陈这样的年轻患者，在这周四的门诊上，半天就接诊了5位，询问病史得知，都是在前一天晚上饮食不当导致痛风急性发作。“啤酒、海鲜、动物内脏、高糖果汁饮料等都是痛风的重要诱因，特别是接下来小龙虾的大量上市，根据以往经验来看，病人还会明显增多，需要特别注意。”

痛风急性发作，豆制品也“难辞其咎”

高尿酸血症本身通常不会直接引起疼痛，当尿酸升高超出人体承受的范围，这些尿酸就会形成尿酸盐结晶沉积于关节、软组织和肾脏，继而引起关节炎、肾脏损害等，临床主要表现为反

复发作的急性关节炎等。

除了遗传、药物作用等因素外，痛风往往被认为是“吃出来”的病。针对备受争议的豆制品摄入问题，张永文从临床经验上给出了建议，他介绍，干黄豆的嘌呤含量约190mg/100g，但经过加工后(比如制成豆浆、豆腐等)，嘌呤含量可降至50mg/100g以下，已经接近低嘌呤含量食物。“这意味着在理论数据上是支持适量食用的，但从我们接诊的患者情况来看，确实有很多急性发作的病人在发作前48小时内曾进食豆制品。这可能与个体代谢差异、伴随摄入的其他食物，以及加工方式有关。”

张永文建议痛风患者采用“阶梯式饮食管理”，即急性期完全避免豆制品，缓解期可尝试每周摄入2~3次豆腐(每次 \leq 100g)，同时密切监测尿酸波动。

此外，现代年轻人熬夜、缺乏运动、高压力生活等不良习惯，也是诱发痛风的重要因素。张永文解释说，熬夜会导致体内代谢紊乱，影响尿酸的正常排

泄;而长期久坐不动则容易引发肥胖，进一步加重代谢负担。他特别提醒，年轻人应避免将高嘌呤饮食与不良生活方式“叠加”，否则痛风的风险也会成倍增加。

警惕“第四高”，防治需多管齐下

和高血压、高血糖、高血脂一样，第四高“高尿酸”同样也是一种慢病，临床更在乎的是病情“可控”。张永文认为，它的控制标准主要有两点，一是疼痛症状不复发，二是尿酸水平在正常范围内。“如果尿酸超出标准，患者即使没有疼痛表现，也是处在一个高风险的状态。”

张永文介绍，痛风治疗一般分为三个阶段:对于尚未发作痛风的高尿酸血症患者，应通过降尿酸药物将尿酸控制在正常范围，预防尿酸盐结晶形成;急性发作期需尽快用药控制炎症;长期管理中则需重点预防痛风结石及肾损伤。“此外，痛风患者常伴有肥胖、高血压、高血脂及脂肪肝等代谢综合征，建议通过增加运

动、减轻体重、低脂低嘌呤饮食等方式改善整体代谢状态。”

单纯依靠饮食控制难以“对付”痛风，但放任不管可能会付出更大的代价。张永文坦言，门诊也曾遇到一些患者，就诊时经过相关检查直接确诊为痛风肾病，甚至也有已经发展到尿毒症期的病例。“长期高尿酸会导致尿酸盐结晶在肾脏沉积，引发肾功能不全，表现为肌酐和尿素指标升高。这类损伤往往隐匿发展，因此患者需定期监测肾功能指标，尤其对于已出现痛风石或血尿酸持续超标者，建议每3~6个月检查一次尿常规及肾小球滤过率。”

张永文提醒，痛风患者应在医生指导下制定个体化治疗方案，将生活方式干预与规范用药相结合，同时定期复查尿酸、肝肾功能等指标，才能有效阻止疾病进展，避免关节破坏和肾损伤等不可逆后果。“此外，患者也不能自行停药，降尿酸治疗需长期维持血尿酸稳定，以防止结晶反复析出。服药剂量的改变或停药等都需严格遵循医嘱。”

理疗馆给6月龄婴儿刮痧引热议

专家:6岁以下儿童群体不适合

近日，四川成都一家理疗馆给6个月大的婴儿刮痧引争议，是“传统疗法”还是健康隐患?涉事机构回应称，此次操作是应家长要求作出的“特例处理”。婴幼儿是否适合刮痧?江苏省中医院儿科主任中医师陈秀珍表示，刮痧属于刺激较强中医外治法，最好用于6岁以上的儿童。“婴幼儿皮肤娇嫩，刮痧可能引起皮下毛细血管破裂等出血风险。”

网传视频显示，一名男子用软橡胶器具刮擦一名六个月大婴儿的颈部，刮痧部位已经呈现红色。涉事理疗馆称，该店主营业务为成人推拿，此次给婴儿刮痧是应家长要求，并且是免费进

行的。“婴儿当时有痰多发炎等症状，家长担心吃药有副作用。”该负责人强调，操作位置在两颈动脉之内，上至舌下腺，下至天突、膻中，确保安全才会进行操作。目前，该理疗馆账号已删除此前发布的视频。

记者在某团购平台发现，南京约有60家理疗保健馆提供刮痧团购套餐，但没有一家提供“小儿刮痧”项目，约50家店铺提供“小儿推拿”团购套餐，适用人群为0至12岁儿童。记者致电5家保健馆，工作人员均表示不提供小儿刮痧。

江苏省中医院儿科主任中医师陈秀珍表示，一般不主张对6岁以下儿童进行刮痧治疗。相

较于推拿、贴敷、熏洗等疗法，刮痧属于力度较大的治疗技术，在中医补泻理论中属于“泻法”。该疗法需以特定刮痧器具刮拭皮肤至发红或皮下出痧(痧象)方能起效。这种刺激强度对婴幼儿而言明显过重。“附近有颈动脉，婴儿皮下脂肪较薄，刮痧力度过大很可能会压迫血管，甚至造成血管损伤。”

陈主任强调，刮痧疗法临床应用需严格遵循双重标准——年龄与病症适应症。该疗法一般适用于6岁以上儿童群体，可用于儿童风寒感冒(伴随发热、流鼻涕、颈肩疼痛及周身酸痛)、实证咳嗽、哮喘及肺炎恢复期等治疗。

针对风寒感冒的儿童患者，陈秀珍主任建议刮拭大椎穴、风池穴以及足太阳膀胱经区域。“这些部位操作方便，年龄稍大的儿童配合度也较高。”她强调，实际操作时应根据孩子的体型和体质，灵活调整刮痧手法和强度，“需要专业医师综合评估患儿的体质、病程阶段以及具体症状后才能实施。”

陈秀珍建议，对于0到6岁的孩子，小儿推拿是一种绿色安全、物理刺激的疗法，也是目前最安全的方法之一。从临床应用范围来看，小儿推拿可覆盖儿科主要疾病谱系，包括呼吸系统、消化系统及神经系统等常见病症。对于儿童食欲不

振、消化不良、腹泻便秘等胃肠功能紊乱症状，其疗效常优于药物干预。此外，临床实践表明，生长发育迟缓等非典型适应症通过系统性推拿干预也能获得明显改善。

扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟

便民信息

◆人才招聘 ◆搬家服务
◆专业疏通 ◆老年公寓
◆保洁清洗 ◆房产信息
各种分类广告刊登热线:
15951803813(微信)
新街口中山路81号华夏大厦1008室

疏通水电

疏通水电、测漏 83269995