

# 痛風糾倒很多青壯年

## 我國研究顯示,與35~44歲相比,55~64歲男性患病風險更低

有人用“痛不欲生，來去如風”概括痛風的癥狀特點，可謂貼切。作為一種代謝性關節炎，痛風的發病基礎是高尿酸血症。9月24日，《科學報告》雜誌刊載的由成都第二人民醫院進行的大規模流行病學調查顯示，高尿酸血症已成為我國西南地區35~79歲城市成年人的主要健康問題。但武漢市第一醫院內分泌科主任、主任醫師高明鬆、四川省人民醫院風濕免疫科副主任醫師陳栖均表示，不僅西南地區，全國範圍內，因高尿酸血症導致的痛風都值得警惕。

### 35~79歲患病率高達13.5%

該研究在成都和重慶採樣，納入了1萬餘名參與者的數據，結果發現，35~79歲成年人的高尿酸血症標準化患病率為13.5%，與女性相比，男性患病率更高，達17.3%。然而，隨着年齡增長，女性患病率會出現較明顯增加，男性受到的年齡影響則較小。研究顯示，與35~44歲相比，55~64歲男性患高尿酸血症的風險更低，推測這可能與中國男性在退休階段對健康的關注更多有關。

新研究得出的數據與此前一些調查結果有所差異。比如，2009~2010年，一項有關國家慢性腎臟病的調查數據顯示，中國18歲以上成年人中，高尿酸血症的患病率為8.4%；2011年“中國健康與養老追蹤調查”進行的一項更大範圍的國家調查則發現，45歲以上成年人中高尿酸血症的患病率為6.4%。研究人員解釋說，這種差異部分歸因於招募受試者的社會經濟背景及年齡差別。相對來說，經濟發達地區和城市地區的高尿酸血症患病率更高，因此，新研究的結果會比大量納入欠發達地區和農村地區樣本的國家調查數據高得多。

高明鬆在接受《生命時報》記者採訪時說，目前痛風的病因和發病機制尚不十分清楚，但比較確定的是，高尿酸血症是引起痛風的原因之一。尿酸是嘌呤的代謝產物，在人體內沒有什麼生理作用，正常情況下，體內產生的尿酸2/3由腎臟排出，1/3從腸道排出。正常人每升血中所含的尿酸，男性應低於420微摩爾/升，女性應低於357微摩爾/升。當人體出現代謝紊亂，導致尿酸的合成增加或排出減少，就會引起高尿酸血症，進而引發痛風。

### 風險因素男女不同

痛風是一種古老的疾病。早在公元前5世紀，古希臘“醫學之父”希波克拉底分析痛風發生的人群後，認為痛風與放縱飲食有關，富人和窮人都會得此病，若婦女未閉經，通常不會患痛風。



迄今為止，這些觀點仍被認為是部分正確的。比如，此次新研究再次確認，男女性在高尿酸血症的患病風險因素上，略有不同。

研究人員對男女性相關危險因素分析後發現，男性的相關危險因素主要包括高血壓、高脂血症、超重或肥胖，以及中心型肥胖；女性相關危險因素則不僅包括上述4個，還有高齡、當前吸烟和糖尿病。

高明鬆解釋說，年齡對男女性痛風患病風險的影響，首先源於雌雄激素水平變化。由於雌激素有助促進腎臟排泄尿酸，降低血尿酸水平，故絕經前女性在對抗高尿酸血症方面，有着先天優勢；絕經後，女性體內雌激素（雌二醇）水平下降，保護作用就會越來越小。對男性來說，雄激素能抑制尿酸排泄，但隨着年齡增長，雄激素水平下降，對尿酸排泄的抑制作用減弱，嘌呤代謝同時受到影響，從而使痛風患病的相對人數隨年齡減少。

事實上，可能導致痛風的危險因素還有很多。高嘌呤飲食：無論男女，高嘌呤飲食均是急性痛風的誘發因素；劇烈運動：運動可以促進尿酸排泄，但劇烈運動卻會導致尿酸濃度上升，增加痛風風險；精神壓力過大：可導致內分泌紊亂，造成尿酸的代謝異常，使尿酸濃度上升；低溫環境：尿酸鹽在溫度低的環境中更容易析出為晶體，沉積在關節周圍，引起關節炎發作，這也是痛風容易在夜間發作的的原因之一。此外，無論男女，已婚都是一個相關保護因素，儘管程度不同。這可能是由於配偶可在健康監測方面（如健康行為、膳食模式等）起到相互促進作用。

### 四招預防痛風發作

20世紀50年代以前，痛風在歐美地區屬於常見病，亞洲則比較少見。醫學數據庫資料顯示，



我國1948年首次報道僅2例，1958年以前僅25例，但如今，痛風在我國已成為繼糖尿病後又一常見代謝性疾病。2017年，全國痛風患者人數超過2000萬，且總體患病率呈現增長趨勢。

雖然痛風是少數可以治愈的疾病之一，復發率却很高。據統計，痛風首次發作後，50%以上的患者可在一年內復發，長期無復發者祇占7%。痛風發作時，患者會出現突然性的關節嚴重疼痛，并伴隨紅腫和活動受限，可持續幾天或幾周不等，尤以晚上突發居多。“最常發病的關節是大腳趾，因此患者常常是‘跳着腳’來看病的。”高明鬆說，“疼痛還常見於手部關節、膝蓋、肘部等。如病情長期得不到控制，痛風可導致腎結石及腎臟損害。”

陳栖說，防痛風不能急，既需藥物，也要生活方式上進行控制。

**調整飲食。**少吃高嘌呤食物，如動物心、肝、腎、腸、腦等內臟，沙丁魚、帶魚、鱈魚、鯖魚、基圍蝦、扇貝、牡蠣等海鮮，以及濃肉汁等。在烹調肉制品時，建議先把肉切成片或絲，焯水後再進行下一步烹飪，有助減少嘌呤攝入。此外，痛風患者吃肉時最好搭配新鮮蔬菜，可加速尿酸鹽溶解。要提醒的是，有些蔬菜並不屬於低嘌呤食物，比如蘆筍、紫菜、豌豆苗等。

**多喝水。**充足的飲水可以增加尿酸排出，建議每天至少飲水2000毫升，但腎功能不全或心肺功能異常者要根據病情限制水的攝入量。

**保持健康體重，但不建議女性盲目減肥。**盲目減肥可能導致女性雌激素分泌出現紊亂，若蛋白質、維生素和各種微量元素攝入明顯下降，也不利於正常身體機能的維持。

**健身達人要控制運動量。**活動量過多、強度過大，可能導致體內產生更多嘌呤，建議運動達人控制好鍛煉強度，有痛風家族病史者尤應注意。

# 秋季腹瀉，食療有方

**編者的話：**秋冬是腹瀉高發季節，不但小兒易中招，平素體弱的成年人飲食上稍不注意或受寒涼也會發生腹瀉。中醫認為，脾胃為後天之本，主運化水谷。當脾胃虛寒或外感寒邪時，脾陽不振，就會出現食慾不振、脘腹部冷痛、大便溏稀、惡心嘔吐等不適症狀。平時胃腸功能不大好、經常腹瀉、口淡喜熱飲、手足不溫的患者，可試用以下四個方子調理腸胃。

### 陳皮砂仁鯽魚湯祛寒溫脾

取陳皮8克、砂仁15克、白術20克、鯽魚1條、胡椒粒、生姜適量。將鯽魚去鱗及內臟，抹幹水分後，用平底鍋煎至兩面金黃；砂仁打碎後放進隔渣袋中，陳皮、白術洗淨；全部藥材放進瓦煲中，注入清水，大火煲沸；煎好的鯽魚放進煲湯袋中，再放進瓦煲裏，大火滾至湯變奶白色後，加入胡椒粒，調味後飲用。

方中，陳皮性溫味辛，芳香味厚，歸脾、胃、肺經，有理氣和中、燥濕化痰、降逆開胃的功效，最適合脾胃寒濕氣滯引起的食少腹脹、嘔逆飽滯、噯酸等胃失和降的癥狀。砂仁味辛性溫，歸脾、胃二經，能消食開胃、溫脾止瀉、溫胃止嘔、行氣化濕，常與陳皮、白術搭配一起使用，以增強其寬胸利膈的作用。白術味甘性溫，入脾、胃經，能補氣健脾、燥濕利水。鯽魚味甘性平，入脾、胃、大腸經，具有健脾利濕、和中開胃、活血通絡、溫中下氣的功效，且容易被吸收消化。胡椒雖是調味品，却能溫中、散寒、下氣。

本湯香氣四溢，甘甜鮮美，可醒脾健胃、理氣溫中，特別適合產婦、老人、小兒及術後患者等胃寒者飲用。

### 桂皮丁香紅糖飲消滯止痛

取桂皮10克、丁香6克、紅糖適量，桂皮、丁香水煎去渣取汁，加入紅糖適量，調勻熱飲。

方中，桂皮既是藥材，也是食用香料，其性熱味甘，味厚芳香走竅，入脾、腎經，有暖脾胃、散風寒、活血脈的作用，常用於治療脘腹冷痛、胃寒嘔吐等癥狀。丁香味甘性溫，能溫中降逆、行氣止痛，擅

長治療呃逆嘔吐、心腹冷痛、反胃瀉痢諸癥。紅糖則能補脾益氣、活血止痛。三味合用，尤其適合中焦虛寒偏重的痛、嘔二癥突出的患者飲用，能散寒止痛、溫胃止嘔。

食用藥方調理的同時，要注意飲食清潔衛生，養成飯前便後洗手的習慣；避免攝入生冷、滯膩食物，勿暴飲暴食；天寒及時添衣，尤其要做好腹部保暖。

### 豬肚煲雞湯健脾祛濕

取豬肚1個、母雞1只、白果20克、蓮子30克、陳皮2瓣、玉竹30克、紅蘿卜1根、胡椒粒適量。豬肚清水洗淨後，用食鹽反復抓，洗去黏液，母雞切塊，兩者用沸水焯後撈起；胡椒粒放進豬肚中；紅蘿卜去皮切塊，連同陳皮、蓮子、玉竹、白果一起放進湯煲裏，大火煲沸後轉慢火煲1.5小時即可，調味後飲湯吃料。

豬肚煲雞湯是南方一道有名的秋冬醒脾暖胃養生湯，天寒冷濕時食用功效最好。方中，豬肚味甘性溫，能補虛損、健脾胃，脾胃虛弱、食慾不振、泄瀉下痢者最宜食用。胡椒味辛性熱，歸胃、大腸經，能溫中散寒、健胃止痛。母雞性味甘溫，能健脾、益中氣、活血脈、強筋骨。白果味甘澀、性平，常用於收斂固澀、化濕止瀉。蓮子同為收斂強壯藥，素有“脾果”之稱，能厚腸胃、止泄瀉，擅長治療脾虛泄瀉、消化不良等癥狀。脾胃喜燥惡濕，配以陳皮行氣燥濕。為防性偏，加入益胃養陰的玉竹和紅蘿卜。

幾味同用，可溫中散寒、健脾暖胃。

### 山藥薏仁小米粥止瀉補中

取淮山藥30克、炒薏仁30克、蓮子30克、幹百合30克、紅棗2個、小米適量。薏仁放進鐵鍋中，慢火炒至微香後盛起，此為熟薏仁，生薏仁偏寒，熟薏仁止瀉力較好。蓮子去心，紅棗去核。全部材料洗淨後放進瓦煲中共煮，煮熟後可放冰糖調味食用。

方中，山藥味甘性平，入脾、肺、腎經，在藥食兼用的中藥材裏，是最負盛名的大眾補益藥，其中以補脾益胃的功效最為顯著。其平補三焦，作用緩和、不寒不燥，補氣而不滯、養陰而不膩，常用於治療脾胃虛弱、食少腹瀉等。炒薏仁味甘性平，焦香入脾，能健脾、祛濕、止瀉。蓮子固澀止瀉、健脾補中。百合潤養五臟，補不助火、清不傷正。小米色黃味甘入脾，能健脾、補氣血、益虛損。

幾味合用，能健脾補中、固澀止瀉，中正平和，適合男女老少食用。



## 炮姜丁香茶溫胃健食

胃寒、易積食的患者，可常服用炮姜丁香茶，以達到溫胃健食的效果。具體為：炮姜10克，丁香6克，炒神曲、炒麥芽各15克，沸水衝泡燜10分鐘，代茶飲。

方中，炮姜和丁香均性溫。鮮姜晾乾或烘乾後成幹姜，幹姜炒至表面微黑、內成棕黃色即是炮姜，可以溫中散寒止瀉，治療脾胃虛寒引起的腹痛泄瀉。丁香的藥用部分是丁香樹的花蕾或果實，對寒證胃脘痛以及寒性腹痛、腹脹、遇冷吞酸等癥狀，可用其溫脾胃、理氣降逆。《本草綱目》記載：用丁香三個、陳皮一塊，水煎，趁熱服，可治療胃冷嘔逆。所以炮姜和丁香合用，可以溫胃散寒，適合因飲食不節、過食生冷等而出現胃部怕冷、容易腹瀉等表現的患者。需要注意的是，有些人因胃部有熱而出現胃脹、噯氣、泛酸、口苦等的表現，則不能服用上兩味藥，需在中醫辨證指導下用藥。

炒神曲和炒麥芽均有良好的消積化滯功效。其中，神曲是用面粉與其他六味中草藥混合而成的，所以也叫“六神曲”，可以化水谷宿食、積滯，健脾暖胃；麥芽為大麥的成熟果實，炒麥芽可消化澱粉類食物，主治食積不化、脘悶腹脹、脾胃虛弱、食慾不振等癥狀，對於輕度消化不良者，可單用炒麥芽煎服或炒焦後研細末用開水調服。平時所吃的食物不同，產生的食積也不同。肉類吃多了而不消化，可把神曲炒後研成末，再用炒麥芽煮水衝下；米面等主食吃撐了，可用米湯衝下炒後的神曲。所以二藥合用，能明顯地增強消化功能。

