



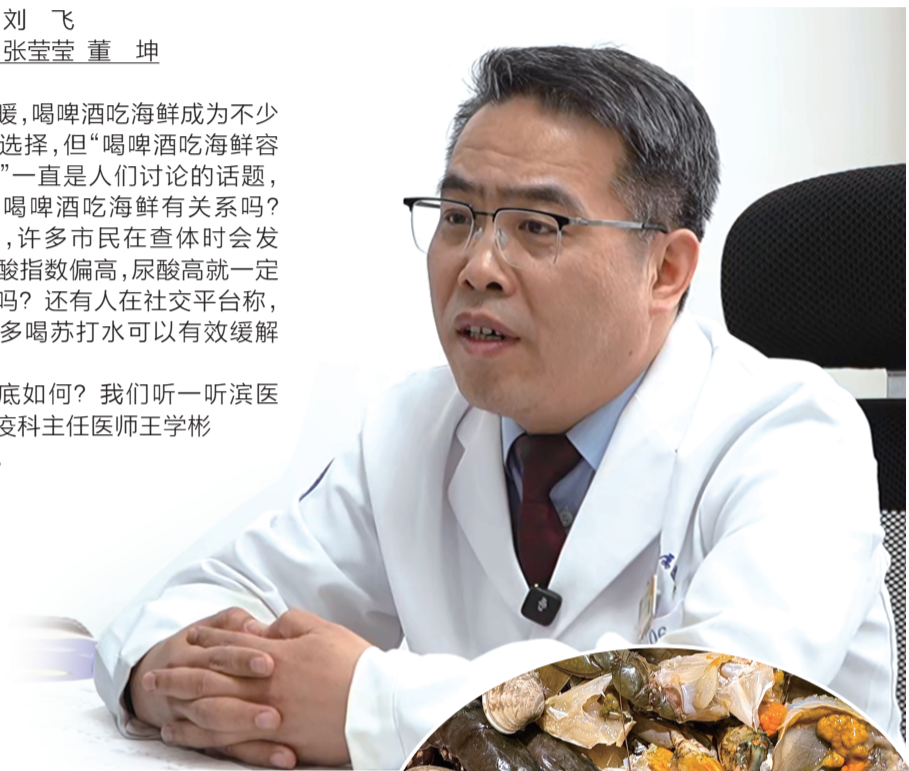
# 吃海鲜会痛风? 喝苏打水能治痛风?

## 滨医附院专家教你辨别痛风“误区”

□晚报记者 刘飞  
通讯员 张莹莹 董坤

天气转暖,喝啤酒吃海鲜成为不少市民的饮食选择,但“喝啤酒吃海鲜容易患上痛风”一直是人们讨论的话题,痛风真的与喝啤酒吃海鲜有关系吗?日常生活中,许多市民在查体时会发现自己的尿酸指数偏高,尿酸高一定会患上痛风吗?还有人在社交平台称,日常生活中多喝苏打水可以有效缓解痛风……

事实到底如何?我们听一听滨医附院风湿免疫科主任医师王学彬的专业见解。



### >>>尿酸高就会患上痛风吗?

很多市民注意到,自己体检报告上的尿酸指标已经高于正常值,一些市民不甚在意,而也有些市民却有所担忧,仿佛意味着痛风马上就要找上自己。

说到尿酸高,很多人就不自觉与痛风一词联系起来,那么尿酸值升高就一定会患上痛风吗?

医学对痛风的定义是,尿酸过高致结晶沉淀,引发关节疼痛。也就是说,尿酸高是痛风的主要诱因之一,当体内尿酸水平持续升高,超过肾脏排

泄能力,尿酸会在关节和周围组织中形成结晶,引发关节炎症反应,患者通常会经历突发的关节疼痛等症状。

“临床上,痛风一般分为无症状高尿酸血症期、急性痛风性关节炎期、间歇期和慢性痛风石期四个阶段。”王学彬解释,在无症状高尿酸血症期,患者血液中尿酸水平升高 $>420\mu\text{mol/L}$ ,但无关节疼痛或红肿症状,“随着尿酸水平持续升高,在一些诱因作用下患者便

会发展到急性痛风性关节炎阶段。”

但尿酸高并不意味着一定会发展为痛风。数据显示,约10%的高尿酸血症患者最终会患上痛风。

即便如此,由于高尿酸血症是痛风发病的直接危险因素。因此,日常生活中控制尿酸水平对预防和管理痛风至关重要。

### >>>痛风是饮食引起的吗?

长期以来,痛风被视为一种老年病,但随着年轻患者数量增加,这一健康问题逐步被人们所重视。

痛风到底是如何出现的,是否真的与我们平时所说的

“喝啤酒吃海鲜”有关系? “痛风原来有一个称呼叫‘帝王病’,就是说在物资缺乏年代,生活条件很好的人才容易患病。随着当代社会发展和生活方式的改变,痛风也进入

了‘寻常百姓家’。”王学彬称,在滨医附院风湿免疫科,一年接诊的痛风患者能达两三千人,十几岁的患者也并不少见。

### >>>痛风到底是如何发生的呢?

“痛风发生的直接原因就是高尿酸血症,高尿酸血症和痛风的病因,80%是内因,也就是患者机体的一些遗传因素,或者内在因素决定的。”王学彬解释,痛风并不是单纯的关节

炎啊,它不是独立存在的,往往与一些代谢综合征,比如高血压、高血脂,糖尿病、肥胖啊,胰岛素抵抗等疾病共存。

除了内因,另外20%主要是饮食因素,“如果饮食控制不

好,就像我们平时所说的喝啤酒,摄入含糖的饮料,还有大量食用海鲜、动物内脏等等,高尿酸血症和痛风的发病风险会明显增加。”王学彬称。

### >>>关节疼痛就是痛风吗?

痛风最标志的症状便是关节炎的急性发作。那么关节疼痛就是痛风吗?日常生活中,市民该如何区分痛风性关节炎呢?

首先是从发作时间来看,痛风性关节炎一般是急性发作的红肿热痛。“典型表现为骤然起病,它的发作时间比一般关节炎发病快,通常在24小时内,关节炎的发作会达到最高程度。”王学彬表示,在14天之内,关节疼痛会逐步得到缓解。

其次,痛风性关节炎的发作部位一般会累及单关节或少关节,而不是同时影响两侧对称关节,常见病发关节为大脚趾,也可见于手部关节、膝

盖、肘部等。

另外,痛风性关节炎的疼痛表现非常剧烈。“这类关节炎的疼痛程度非常严重,一般表现为撕裂性疼痛,就像用刀子割肉一样,很多成年人都受不了。”王学彬说。

当然,痛风的鉴别诊断应该依靠专业医生,如果患者伴有高尿酸血症,更有助于痛风的诊断。

而除了影响关节之外,高尿酸血症还可能会引起痛风性肾病,包括急、慢性尿酸炎肾病,进一步可能发展为肾衰竭。除此之外,高尿酸血症还会增加罹患心脑血管病的风险,比如冠心病、心肌梗塞、脑血栓等。

### >>>喝苏打水可以缓解痛风吗?

由此可见,高尿酸血症与痛风不但会对人体健康造成不利影响,还会给患者带来诸多痛苦,日常生活中预防高尿酸血症的发生显得尤为重要。

如何预防痛风的发生,体检发现尿酸升高又该如何去降尿酸?很多人在社交平台“支招”,有人说,摄入苏打水可以有效缓解痛风发生,真是如此吗?

“对于不同的人群,降尿酸的目标值也有所区分。”王学彬表示,对于普通人来说,尿酸水平在 $420\mu\text{mol/L}$ 以下就算正常,高于 $420\mu\text{mol/L}$ ,称为高尿酸血症,但不是说所有的高尿酸血症都需要降尿酸治疗。

如果患者没有关节炎的发作和相关的脏器损害,也没有高血压、糖尿病、脑血管病这些危险因素,在 $540\mu\text{mol/L}$ 以下的尿酸,就可以通过饮食与生活方式的干预来改善。

“日常生活中,我们鼓励痛风和高尿酸血症患者大量饮水。”王学彬

说,很多网友靠喝苏打水来缓解高尿酸血症与痛风,不排除有一定的效果,但不能“神话”苏打水的作用,它不能替代临床药物。

饮食方面,不管是高尿酸血症与痛风患者,还是我们普通市民,都应该减少高嘌呤食物的摄入,比如海鲜,特别是贝类螃蟹、深海鱼,还有动物内脏,肉汤等。

“一些年轻人喜欢喝饮料,果糖的过量摄入也是痛风发生的饮食性因素。”王学彬建议,大家在日常生活中要尽量减少含糖饮料的摄入,多食用水果、蔬菜等低嘌呤的食物。

预防痛风发作,定期体检很有必要。“如果发现尿酸值高于 $420\mu\text{mol/L}$ ,我们就应注意调整自己的生活方式,如果市民身体自身具有一些危险因素,比如高血压、高血脂等疾病,尿酸控制应该更严格,必要时可以寻求专业医生帮助,使用药物进行治疗。”王学彬说。