

2022 年食品安全系列宣传之四：

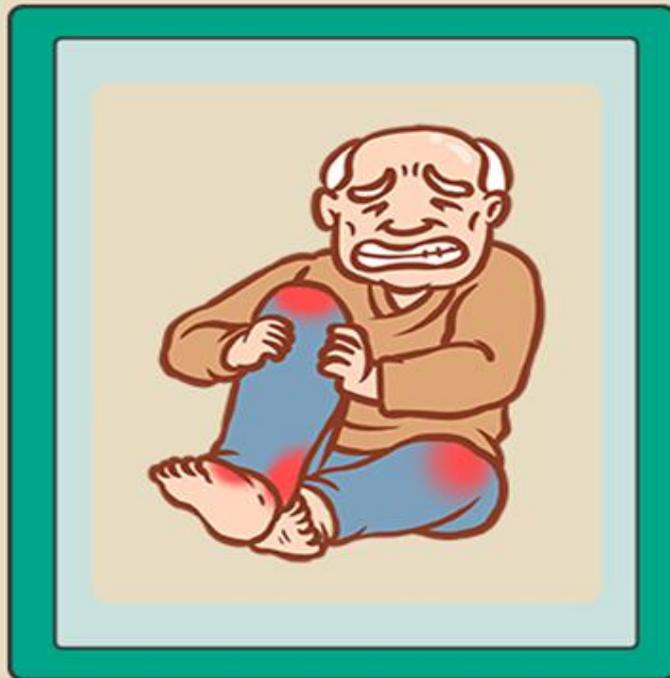
尿酸高不等于痛风？这些才是诱因

张学武

2021 年 12 月 29 日 08:32 | 来源：人民网-科普中国

熊猫医学科普

高尿酸 \neq 痛风，
这些才是痛风发作的首要诱因！



文字：北京大学人民医院 张学武

呆呆，我要谢谢你啊！上周末你和我老板出去喝酒吃串，一下子把他喝痛风了！他一休息，大家也都放假了！



虽然你老板总让你加班还不给加班费，但他也是个人啊！咱们还是关心关心他，就让北京大学人民医院的张学武大侠，讲讲痛风的问题吧！



一到冬天，喝着啤酒吃着火锅，确实是一件非常惬意的事情，但是，乐极容易生悲，这个悲剧就是痛风。

张学武
主任医师

北京大学人民医院
风湿免疫科



痛风关节炎最大的特点，就是突然发作，即某个关节突然出现“红、肿、热、痛”，这个疼痛是刀割一样疼痛。



痛风最常发生的位置是第一跖趾关节，有的人出现在踝关节、足背，或膝关节。年龄越大，发作的概率也就越大。但近年来痛风关节炎的发作有年轻化趋势。



有些人说，尿酸高就会痛风，
是这样么？



血液里尿酸水平高，并不能和痛风划等号。绝大部分高尿酸血症没有症状，但尿酸会在人体组织内，比如关节、肾脏、血管等部位沉积，给人体造成危害。



而痛风发作，也就是关节肿痛，则需要一定诱因。高尿酸血症的人好比一个火药桶，体内的高尿酸就好比是火药，你得去用火点它的引信，它才能炸。



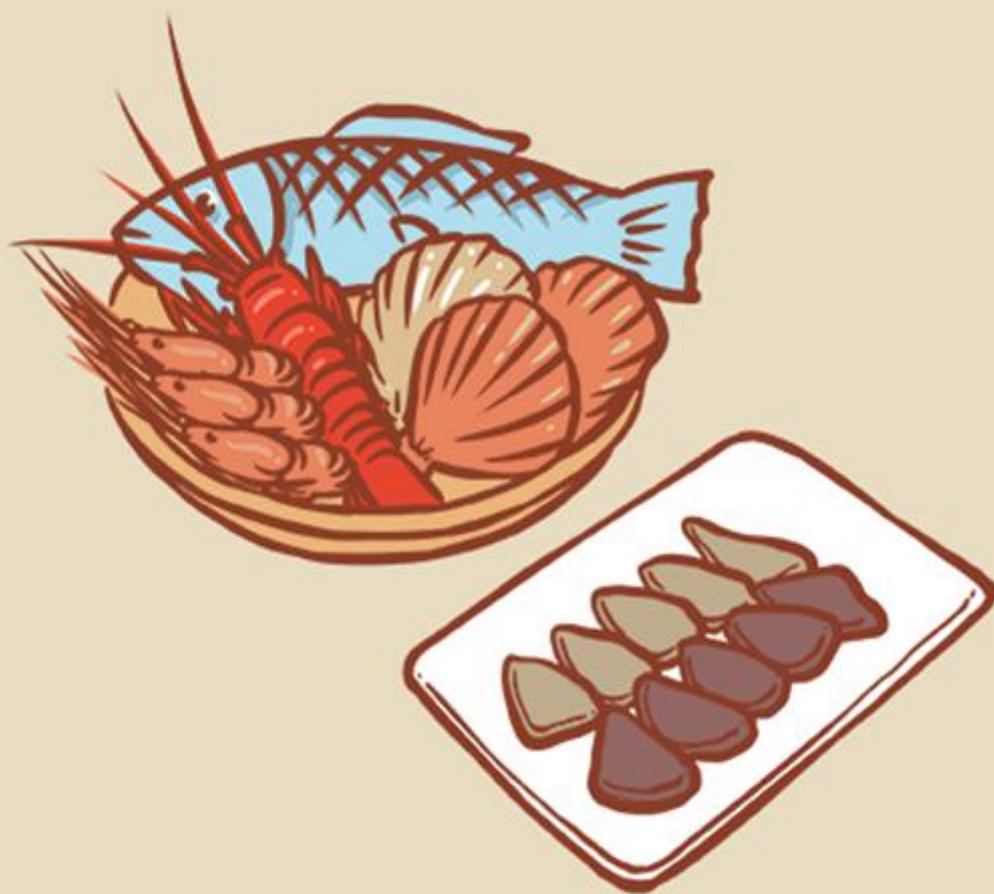
那常见的引线……啊不，
诱因是什么呢？



诱因最常见的是饮食。酒是最主要的元凶，不管白酒、啤酒，都是高嘌呤食物，而且还会抑制尿酸的排泄。



摄入其它嘌呤含量特别高的食物，如贝类、虾、鱼等，动物内脏中的肝、肾、肺、心等，也会诱发痛风发作。



第二个主要诱因就是药物。阿司匹林、利尿剂，都会影响尿酸排泄，从而诱发痛风。



张大侠，有人说天冷容易痛风，是这样么？



这个我要明确一下，和类风湿性关节炎、骨性关节炎不同，



天气、时令跟痛风发作关系不大。但是关节局部突然遇冷会造成局部尿酸盐短时间大量析出，引起关节炎发作。



那痛风发作了该怎么办呢？



痛风的表现是“红、肿、热、痛”。首先，热痛，就要冷敷，他有烈火爪，你有寒冰掌。



其次就是一些药物。非甾体抗炎药是最佳选择，如果肾功不好，那就使用糖皮质激素。



但这时有一种药是绝对不能使用的，也就是降尿酸药。关节疼痛的关键，不是血液里面尿酸的高低，而是尿酸盐在关节局部的波动。



如果此时服用降尿酸药，把血尿酸降得很低，那么身体组织中的尿酸就会再继续释放到血液里，让你更疼。



等红肿热痛都消失了，那就进入缓解期的治疗了。此时要根据患者的血尿酸水平，选择合理的降尿酸药，把血尿酸缓缓地降到一个正常的水平。



一般来说，要把血尿酸降到300至350 $\mu\text{mol/L}$ ，而只有当平常的血尿酸低到一定水平，还要维持用药相当长的时间，才能让组织内的尿酸结石崩解、排出。



明白了，多谢张大侠！

