

痛风为何偏爱年轻人?

武汉同济医院一项研究显示,20~39岁年龄段的人群中,高尿酸血症患病率在10年间由22.5%增长到了40.1%,发病率增长远超其他年龄阶级。高尿酸血症也成为继“高血压、高血糖、高血脂”后的第四高,跻身于常见病、多发病的行列。许多证据表明,高尿酸血症不仅可以引起痛风,也是慢性肾病、高血压、心脑血管疾病及糖尿病等疾病的独立危险因素,是过早死亡的独立预测因子。

“我爸得痛风那年,他50岁;我今年痛风发作,22岁……”随着人们生活水平的提高,膳食结构的改变,饮食中高嘌呤、高脂肪、高蛋白成分的比重增大,使得痛风和高尿酸血症的患病率逐年增长,且呈年轻化的趋势,痛风不再是中老年人的“专属病”。

《2021中国高尿酸及痛风趋势白皮书》显示,目前我国高尿酸血症的总体患病率为13.3%,患病人数约为1.77亿,其中18~35岁的年轻患者占比近60%。

高尿酸血症≠痛风

上海交通大学医学院附属仁济医院风湿病科主任医师吕良敬介绍,高尿酸血症是指机体嘌呤代谢紊乱,尿酸分泌过多或肾脏排泄功能障碍,使尿酸在血液中积聚的状态。

最新的专家共识将血尿酸水平大于420微摩尔/升(7毫克/分升)定义为高尿酸血症。痛风是一种单钠尿酸盐(MSU)沉积导致的晶体相关性关节病,与嘌呤代谢紊乱及尿酸排泄减少导致的高尿酸血症直接相关,属于代谢性风湿病范畴。

高尿酸血症和痛风是一个连续、慢性的病理生理过程,需要长期甚至是终生的病情监测与管理。在高尿酸血症及痛风的众多诱因中,饮食及生活习惯占有重要地位,喜欢海鲜和肉类等高嘌呤荤食、饮酒、吸烟、肥胖和作息不规律容易提升高尿酸血症和痛风的患病风险。

吕良敬表示,血尿酸超过其在血液或组织液中的饱和度,在关节局部形成尿酸钠晶体,并沉积诱发局部炎症反应和组织破坏才会造成痛风。因此,有一部分人在体检时发现自己尿酸值偏高,被诊断为高尿酸血症,可自己却不疼不痒,没有任何不舒服。这种情况被称为无症状高尿酸血症。也就是说,高尿酸血症并不一定会发展为痛风。

尽管无症状高尿酸血症患者暂时没有发作痛风,但同样增加了糖尿病、心血管疾病、肾损伤等多种疾病的患病风险,所以不能没症状就不治,也不能症状缓解了就停止治疗。

尿酸多高才会诱发痛风?这个问题因人而异。有的人血尿酸400~500微摩尔/升痛风就会发作;而有的人血尿酸高达700~800微摩尔/升仍然没有症状,但血尿酸一直维持在高水平或标准上限,痛风发作的风险就会大大增加。此外,暴饮暴食、着凉、劳累、剧烈运动、熬夜、喝水少、大量吃水果、频繁喝果汁和碳酸饮料等均会诱发痛风。

痛风的危害远不止疼痛

痛风患者通常因大脚趾关节剧烈肿痛而就诊。有的患者形容旁边的人走路引起的震动都能加重疼痛,也有患者形容这种疼痛就像自己被什么东西撕咬一样。

除了大脚趾外,足背、脚腕、膝关节等也是痛风容易发生的部位,比较少见于腰部和髋关节等部位。但是即

便如此严重的关节剧痛,也并不是最糟糕的情况,最坏的是尿酸还会影响心、肾等重要器官。

因为痛风是由于血液中尿酸太高形成结晶导致的,这种结晶不仅可以沉积在关节中形成坚硬的痛风石,还可以沉积在血管和脏器之中。在疾病晚期,患者通常会出现关节功能丧失、肾功能异常,还可能出现高血压、糖尿病、心脏病等诸多问题。

一旦发生痛风,后果远不止是疼痛。严重的情况下会有以下表现:

出现关节畸形。长期痛风可能导致痛风石的形成,常出现在大脚趾、耳廓、前臂伸面、指关节、肘关节及膝关节等。痛风石可大可小,受挤压后易破溃或形成瘻管,有白色豆腐渣样排出物。痛风石在关节附近的骨骼中侵入骨质,造成关节畸形。

损伤肾脏。慢性痛风性关节炎会引发功能障碍,而尿酸性肾病及肾结石更是威胁肾功能,严重的甚至可发展为肾功能衰竭和尿毒症。值得注意的是,长期无症状高尿酸血症虽然没有发生痛风,但发生尿路结石的概率高达一般人群的20倍左右,而且约20%~40%的高尿酸血症患者同样会发展为尿酸性肾病。

体内代谢异常。痛风更是高血压、糖尿病、高血脂、冠心病、脑梗等多种其他疾病的危险因素。研究显示,血尿酸水平每升高60微摩尔/升,女性心血管疾病死亡率和缺血性心脏病病死率增加26%和30%、男性增加9%和17%。

急性痛风发作管理要点

医生建议,痛风急性发作应尽早治疗,最好在12小时内给予药物治疗,并应该在出现第一个预警症状时自行用药。建议将秋水仙碱、非甾体抗炎药、糖皮质激素作为急性痛风发作的一线疗法。可使用局部冰敷作为缓解疼痛的辅助疗法。

急性期一般不进行降尿酸治疗,因为会加重关节炎症状,并使痛风性关节炎发作时间延长。痛风发作前已经使用的降尿酸药,需要根据病情来判断继续使用或停药。

《中国高尿酸血症与痛风诊疗指南(2019)》推荐:别嘌醇、非布司他或苯溴马隆为痛风患者降尿酸治疗的一线用药;推荐别嘌醇或苯溴马隆为无症状高尿酸血症患者降尿酸治疗的一线用药;单药足量、足疗程治疗,血尿酸仍未达标的患者,可考虑联合应用两种不同作用机制的降尿酸药物,不推荐尿酸氧化酶与其他降尿酸药物联用。

痛风为何偏爱年轻人

据统计,目前中国报道的最小痛风患者才3岁。痛风不断年轻化与以下几个方面的问题息息相关:

饮食结构。痛风和饮食结构的关系密切,这类人群比较热衷于吃快餐、烧烤和火锅,对海鲜、肉、动物内脏等不忌口。还有很多年轻人热衷于吃增肌套餐和减脂轻食,而与之相关的食谱中都会将红白肉类、海鲜和豆类作为蛋白质摄入的主要来源。实际上,红肉、海产品及一些富含嘌呤的蔬菜(莴笋、菠菜、蘑菇、菜花等),可导致内源性嘌呤合成增加,造成体内尿酸前体增加,与痛风发作有很大的关系。

饮料代替水。很多年轻人喜欢喝咖啡、奶茶、碳酸饮料等,这样不仅导致每日饮水量不足,由此带来的高果糖摄入也会造成痛风发病率增加。果糖进入人体后,会参与代谢,促进嘌呤合成,从而导致尿酸生成增多。

《英国医学杂志》的一项研究发现,摄入含糖的软饮料和富含果糖的水果、果汁与痛风的风险增加密切相关。不少高尿酸患者对含糖饮料的危害毫不知情,甚至可能觉得用饮料代替水是一种更加健康的饮食选择,实则不然。

酒精摄入。过度饮酒会引起痛风发作,尤以啤酒更明显。酒精不仅抑制肾脏对尿酸的排泄,酒精的代谢还增加了三磷酸腺苷的消耗,导致尿酸产生增加。酒精的摄入量与痛风的发病风险呈剂量效应关系,当一个成年人酒精摄入量超过50克/天时,痛风发

病风险比不饮酒者高出153%。此外,饮酒时常伴食高嘌呤食物,这也增加了高尿酸血症的患病风险。

此外,很多年轻人长时间坐在办公室里缺乏运动,体重增长,代谢率不断下降。加之现代人的生活节奏快,压力大,容易导致睡眠不足和精神紧张,这些因素都会影响体内尿酸的代谢和排泄。

痛风期间,这些坑别踩

医生表示,痛风通常为急性起病,表现为发作性的单关节红、肿、热、痛,经抗炎镇痛治疗后可快速缓解。因此,不少患者认为痛风仅是一种急性关节疾病。事实上,痛风的急性发作期只是疾病发展过程中的一个阶段,还包括无症状高尿酸血症期和间歇期,也可因尿酸控制欠佳导致疾病间歇期缩短,进入慢性期,出现关节畸形甚至尿酸性肾病。

许多患者经降尿酸药物治疗后,尿酸可短期控制在正常范围内。这时患者认为痛风已好转,常自行停用降尿酸药物治疗,造成尿酸“降而复升”,病情反复,甚至因尿酸水平长期控制欠佳,出现心血管疾病、糖尿病等并发症。

勤饮水可促进尿酸排泄,而过度劳累、肥胖等因素会增加痛风发作风险。部分患者忽略了饮水、劳逸结合、合理运动等健康生活方式在防治痛风过程中的重要性。

值得注意的是,痛风属于慢性代谢性疾病范畴,健康的饮食和生活方式、合理使用降尿酸药物以及监测尿酸水平是痛风患者需要长期坚持的疾病管理方式。预防痛风要做到“三早”:早控制、早就医、早治疗,不要等痛风发作了才亡羊补牢。

相关链接

什么样的人尿酸容易超标?

对痛风患者来说,一顿火锅就可能引起痛风急性发作。但对普通人而言,饮食对血尿酸水平的影响远低于你的想象。

那么,什么样的人尿酸容易超标?在“嘌呤-尿酸-痛风”这一链条中,尿酸产生过多或排泄减少都会导致高尿酸血症。

医学上,将高尿酸血症定义为:日常饮食状态下,无论男女,非同日两次血尿酸水平>420微摩尔/升。

健康人可因短期吃太多高嘌呤食物,导致血尿酸水平一过性升高,所以需要多次测量。

大部分高尿酸血症没有症状,可能一辈子也不会发展为痛风,却会无形中损伤多个脏器,增加高血

压风险。以下人群应定期监测血尿酸浓度:

1. 有高尿酸血症、痛风家族史的人;
2. 长期大量饮酒、长期摄入较多高嘌呤食物者;
3. 男性;
4. 超重或肥胖者,其患病风险分别是正常体重者的1.82和2.53倍;
5. 高血压、冠心病、脑血管病、多发性肾结石患者;
6. 原因未明的关节炎,尤其是中年以上者;
7. 60岁以上的人群。

如果一次血尿酸水平升高,不必过度紧张,可在正常嘌呤饮食状态下,不同的两天里重复测定空腹血尿酸水平。

来源:中国妇女报(图片来自网络)

●生活鲜报

“晒”出来的大市场！ 防晒衣里有“流量密码”

炎炎夏季,防晒衣是很多人的心头好。

云朵凉感、原纱防晒等一众概念走俏市场;从头到脚,从连帽、斗篷等款式到多巴胺配色,防晒穿搭成为夏日潮流。

防晒衣火了,这个产业有多大?艾瑞咨询联合相关品牌发布的数据显示,2023年我国防晒服配市场规模达到742亿元,预计2026年将达958亿元,防晒衣占比将超50%。

消费升级、供给“进阶”、科技赋能……“晒”出来的大市场中,有“流量密码”。

有需求,才有商机——

由“皮肤风衣”发展而来的防晒衣,之所以火爆市场,和防晒需求上升紧密相关。

一方面,大众防晒意识强了。“防晒抗初老”“全年防晒”等话题在社交平台上盛行,不仅有流量,也带火了防晒用品、防晒穿搭,不仅女士防晒,儿童、男士防晒也成为市场新增长点。

另一方面,户外生活方式火了。登山露营、亲子出行、徒步骑行……随着人们越来越多地走向户外,防晒衣有了更丰富的应用场景。满足多样化需求的新型防晒产品不断涌现,融合时尚元素也成为防晒服饰的“加分项”。

五一前两周,京东平台儿童防晒衣、户外防晒衣成交额环比增长超100%,男士防晒衣、时尚防晒衣成交额环比增长超80%。

不只是服装,“防晒腮红口罩”“冰袖”“脸基尼”等也销量剧增,防晒产品正打破单一季节限制和固化标签,在审美和社交属性方面提供更多价值。

从头到脚“捂”起来,防晒衣也讲科技——

随着先进技术“织”入一丝一布,“千丝万缕”正走向“千变万化”。

比如,相比之前的涂层防晒,近期流行的原纱防晒就是在服装的源头——纱线中加入了防晒因子,制作成面料。这种工艺的加持,既保持了防晒效果,也更加透气舒适。

中国纺织工业联合会有关负责人表示,防晒衣卖的不仅是产品,也是功能,还要主打“科技内核”。不仅防晒,凉感、轻薄、透气、时尚同样是研发的主要方向。

这是材料的变化:凉感面料通过纤维材料组合、加工制造技术等,实现穿着干爽清凉;绿色环保的竹纤维和抗皱性强的聚酯纤维织在一起,更加透气吸湿、抗菌防皱……

这是制造的变迁:不少品牌在网络上生成3D数字化服装,缩短市场反馈周期,提升开发“爆款”的效率;通过工业互联网,服装、面料拥有“身份证”,柔性生产更普及……

防止以次充好,要在真防晒上下功夫——

市场快速增长,防晒衣品种也是纷繁复杂。有些用概念炒噱头,有些虚标功能,有些打“擦边球”,单衣、外套都当防晒衣。一些消费者也反映,是否真防晒,有时也“傻傻分不清”。

产品好不好,消费者自有选择。做到真防晒、满足真需求,防晒衣才能从“网红”到“长红”。

这其中,相关部门要进一步完善防晒产品标准体系和检测体系,加强监管;商家要树立诚信经营意识,做好产品;企业也要不断创新,创造高品质供给,回应多样化需求。

用供给“晋级”满足消费升级,“防晒经济”才能健康成长。人们期待着,未来能有更多美“布”胜收,在炎炎夏日,来个清爽出行。

来源:新华社

个人养老金开户人数 已超6000万

作为我国养老金保险体系第三支柱的重要制度设计,个人养老金制度在36个城市和地区先行实施已一年多时间。人力资源社会保障部最新数据显示,目前,已经有6000多万人开通了个人养老金账户。

从国家社会保险公共服务平台发布的信息看,个人养老金专项产品包括理财、储蓄、保险、基金四类。截至目前,个人养老金专项产品有762款,其中储蓄产品465款,基金产品192款,保险产品82款,理财产品23款。

数据显示,个人养老金制度对不同年龄人群的吸引力有差异。31岁至40岁的中高收入人群是个人养老金账户开户、缴费和购买产品的主力军,而吸引他们最主要的原因是“提前为退休养老做准备”和“抵税”。

人力资源社会保障部表示,下一步将积极发展第三支柱养老保险,全面推开个人养老金制度,提高其覆盖率和缴费水平。

来源:新华社

大范围高温“卡点”上线 今年热得更早了?

近期,我国不少省份开始出现高温天气,大家不禁要问:今年高温是否来得更早?国家气候中心首席预报员郑志海表示,今年夏季我国高温天气出现得相对较早。

“近期全球多地出现高温天气,从成因看主要是在全球变暖背景下,不同区域受到不同性质的高压系统控制,形成持续的高温系统。对我国来说也是如此,全球变暖和西太平洋副热带高压、大陆高压共同对我国的高温天气产生影响。”郑志海说。

近日,世界气象组织发布最新预测,2023年至2024年助推全球气温升高和极端天气事件的厄尔尼诺现象已显示出结束迹象,拉尼娜现象可能在今年晚些时候出现。这是否意味着今年夏天能够稍稍凉快一些?

郑志海说,拉尼娜对全球和我国的气温影响有非常大的区域差异和季节差异。从目前的预测来看,进入拉尼娜状态要到夏季后期,因此其对今年夏季气温的影响相对不是很大,预计夏季我国大部地区气温仍会以偏高为主。

目前,华北中南部、黄淮等地的高温中暑气象等级逐渐升高,达到较易发生中暑及以上等级。专家提示,出行应尽量避免在午后气温最高的时段进行户外活动,外出建议携带遮阳帽、遮阳伞等防晒用品,注意及时补充水分防暑。

来源:新华社

食物嘌呤含量排序

