

专家解惑

“第四高”为何找上年轻人

“医生,我的脚肿了,走不了路。”“我没外伤,但是脚突然疼得睡不着觉了。”近段时间,中国人民解放军总医院第五医学中心肾脏病科副主任医师姚凤华接诊了不少年轻患者,他们的检查单上尿酸一项结果“飘红”。

姚凤华告诉科技日报记者,曾被大家认为是老年病的高尿酸也开始找上年轻人了。高尿酸已成为继高血压、高血糖、高血脂之后的“第四高”。

尿酸过高会引发多种疾病

“人体内的嘌呤经肝脏代谢产生尿酸,尿酸生成过多或排出减少都会导致高尿酸。”首都医科大学宣武医院内分泌科副主任医师马雅辉告诉记者,人体内20%的尿酸通过饮食摄入产生,剩余的80%由内源性代谢过程产生。内源性尿酸的产生受到多种因素影响,包括遗传、肥胖、肾功能不全、糖尿病、高血压等。

尿酸过高会引发高尿酸血症。高尿酸血症的确诊标准为:在正常嘌呤

饮食状态下,非同日两次空腹血尿酸检测结果均超过420微摩尔/升。

根据《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识(2023年版)》的数据,我国高尿酸血症患病率逐年增高,已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。据统计,我国成人居民高尿酸血症患病率约14.0%,男性为24.5%,女性为3.6%。而18岁至29岁男性的高尿酸血症患病率高达32.3%,高尿酸血症的低龄化趋势显著。高尿酸血症的并发

症很多,其中之一是可能引发痛风。

马雅辉说,当血液中的尿酸水平长期维持在过高状态时,可能会形成尿酸盐结晶。这些结晶会沉积在关节、软组织、肾脏等部位,导致痛风、痛风性关节炎等疾病。姚凤华说,此外,高尿酸血症还增加了骨质疏松、心血管疾病、肾脏疾病和代谢紊乱等多种疾病的发生风险。血液中尿酸水平每增加60微摩尔/升,患者高血压的发生风险将提高13%。

除减少嘌呤饮食外,还需控糖

“烧烤、炸串、奶茶、啤酒……不少年轻人的夜生活看起来十分美好,但这种‘美好’是以牺牲健康为代价的。”姚凤华提醒,不良的生活方式和饮食习惯直接影响人体尿酸水平。例如,摄入过多红肉、海鲜等高嘌呤食物将增加体内尿酸生成,导致血液中尿酸水平升高。

此外,多项研究显示,摄入过多果糖不仅会导致胰岛素抵抗,也会造成尿酸代谢紊乱。马雅辉介绍,大部分高尿酸血症患者早期没有明显症状,因此许多人难以及时发现。

预防和治疗高尿酸血症的关键在于控制血液中的尿酸水平。姚凤华建议,高尿酸血症人群应科学选择食材,

严格控制食物中的嘌呤含量。比如,动物内脏如肝、肾、心等嘌呤含量高于普通肉类,应谨慎选择。此外还需增加鸡蛋、牛奶、叶类蔬菜、水果等低嘌呤食物摄入。需要注意的是,含糖饮料、鲜榨果汁、果葡糖浆、果脯蜜饯等高果糖食品虽然嘌呤含量极低,但同样需要控制食用量,避免果糖诱发的人体代谢异常。

另外,嘌呤溶于水,规律性饮水有利于促进尿酸代谢。“大家最好优先选择白开水、柠檬水、淡茶、无糖咖啡及苏打水等。”中国人民解放军总医院第五医学中心肾脏病科主治医师吴莎建议,高尿酸血症患者还需限制饮酒,通常黄酒的嘌呤含量较高,

其次是啤酒,痛风发作期应严格禁酒。

吴莎说,青少年高尿酸血症患者往往伴有肥胖、血脂高、转氨酶高等特征,因此这类人群应通过适当运动、控制体重、减少高嘌呤饮食摄入等方式来预防高尿酸血症;中老年高尿酸血症患者并发症更多,合并高血压、冠心病、肾损害的比例较高,这类人群应经常对血压、肾功能进行监测。

此外,受访专家提醒,痛风一发作就吃消炎药的行为不可取,患者应在医生的指导下进行治疗,遵医嘱用药,以免对身体造成损伤。

据《科技日报》

研究:每天仅增少量锻炼就可能有助降血压

新华社北京11月11日电 由澳大利亚悉尼大学和英国伦敦大学学院研究人员领衔开展的一项新研究显示,每天仅增加少量体育锻炼,如跑步、骑车或爬楼梯等,就可能有助降低血压。相关论文已发表在美国心脏协会主办的《循环》杂志上。

悉尼大学近日发布新闻公报说,高血压影响着全球约12.8亿成年人,可能导致中风、心脏病发作、心力衰竭、肾损伤等一系列健康问题,因症状不明显常被称为“沉默的杀手”。

论文通讯作者之一、悉尼大学查尔斯·珀金斯中心教授埃马纽埃尔·斯塔马塔斯基指出,高血压是全球最主要健康问题之一,但是与其他一些可能导致死亡的心血管疾病不同,除药物治疗外,高血压还可能通过相对容易的方法来应对。

研究团队分析了来自5个国家的超过1.4万名志愿者的健康数据,以研究在一天当中更换一种运动行为与血压之间的关系。参与者的日常活动被分为六大类,分别为睡眠、久坐、慢走、快走、站立和较剧烈的运动(如跑步、骑车或爬楼梯等)。每位参与者都在大腿上佩戴了加速度计,以测量他们全天的活动等情况。

研究团队通过模型估算了参与者在各种活动方式之间转换对血压的影响。研究估计,每天多运动5分钟就能显著降低血压;每天用20至27分钟较剧烈的运动替代久坐,就可能带来有临床意义的血压降低,并在群体层面使心血管疾病发病率降低多达28%。

研究人员表示,这项新研究表明,无论个体身体状况如何,每天增加短时间的运动就可能对血压产生积极影响。这项研究一个特别之处在于囊括了赶公交车、短途骑车等日常活动,它们都能起到类似体育锻炼的效果。

星空有约

今日火星迎来第38个新年



地球上的我们刚在11月7日迎来立冬,遥远的火星北半球却将于11月12日迎来春分,这天也标志着火星进入“新的一年”。火星纪年开始于地球上的1955年,2024年11月12日将开启火星的第38个新年。

“火星既围绕太阳公转,也‘倾斜着身子’自转,自转周期为24小时37分22.7秒,自转轴倾角为25.19度,都与地球非常接近。因此,火星和地球一样,存在昼夜交替和四季变化。”中国科学院紫金山天文台科普主管王科超说。

和地球一样,火星冬季冷、夏季热,但火星的整体温度比地球低得多,年平均气温约为零下60摄氏度。不过,由于火星绕太阳运行的轨道偏心率0.093,比地球公转轨道扁得多,因此火星四季长度很不均匀。天文学家计算发现,火星北半球的春夏季比秋冬季长三分之一左右。

由于自转轴倾角的存在,火星位于绕太阳公转轨道的不同位置时,太阳在火星直射点的南北纬度也在变化。当

太阳在火星上的直射点从南半球向北半球移动,移动至赤道时,即为火星北半球的春分,这一天火星全球基本昼夜均分。自春分日起,火星北半球进入春季,南半球进入秋季,蔓延火星全球的沙尘暴季节也宣告结束。

椭圆轨道是火星产生沙尘暴的重要原因之一,这样的轨道使火星与太阳的距离时远时近。当火星南半球处于春夏季,火星与太阳间的距离相对更近,火星南北半球的温差更大,因此火星在下半年通常会会出现剧烈的沙尘暴,有时甚至会遍及整个星球,时间可持续3个月以上。

火星新年始于北半球的春分日。火星将于2026年9月30日迎来第39个新年。不过,火星年的长度比地球年长得多。王科超表示,火星距太阳较远,其公转周期约为687个地球日。也就是说,1个火星年相当于约1.88个地球年。

祝火星新年快乐!

开启火星“新的一年” 新华社发

据新华社