

39岁,尿酸降了,还瘦了34斤!只因做了一件事

提起高尿酸血症,很多人会想起痛风,还常常会觉得它多发于中老年男性。

殊不知,近年来,无症状的高尿酸血症患者越来越多,高尿酸血症也成为继高血压、高血糖、高血脂后的第四“高”。

无症状是否意味着不用干预?今天,三甲用一个病例告诉大家。

雷女士,39岁,在体检中查出尿酸高达456umol/L,而她的基础代谢年龄竟到了54岁。通过饮食指导和健康干预,雷女士的高尿酸血症不仅降下来了,体重也减轻了17kg,“水桶腰”也意外不见了!

提醒:

高尿酸血症不是中老年男性专属,高尿酸血症带来的不仅仅是痛风,还会诱发或加重患痛风性肾病、急性肾衰竭、高血压、高血脂、糖尿病和心血管疾病的风险;

无症状的高尿酸血症更需引起重视,早期科学饮食和运动可逆转高尿酸血症。

01

39岁的她查出尿酸高!

干预后不仅尿酸降了,还瘦了34斤

39岁的雷女士是一位无症状高尿酸血症患者。

饮食不规律,还经常熬夜。不健康的生活习惯让她不仅有了“水桶腰”,还在一次常规体检中检测出尿酸高达456umol/L,而她的基础代谢年龄竟达到了54岁!

尿酸是人体代谢嘌呤的产物,它本身具有抗氧化的作用,体内嘌呤代谢紊乱导致高尿酸血症。在临床上,高尿酸血症(HUA)是指非同日两次空腹血尿酸水平男性高于420umol/L,女性高于360umol/L,即为高尿酸血症。

因为从未出现过痛风症状,雷女士对自己患上了高尿酸血症感到惊讶。

意识到尿酸高对身体的潜在危害,到医院就诊,在我的指导下,开启了健康干预之路。

在仔细研究雷女士的身体数据后,我为她制定了个性化的化饮食营养处方和体重管理方案。

经过两个多月的健康干预,她的尿酸值终于恢复到289umol/L的正常水平,体重也从73.6kg下降到了56.7kg,减重和降尿酸均初见成效。

02

男性专属?只会痛风?

高尿酸血症的四个常见误区

高尿酸血症这种以前只属于中老年人的疾病现在好像越来越年轻化了。

高尿酸容易和高血压、脂代谢异常、糖尿病、肥胖等疾病相伴相生,长期高热量饮食、缺乏运动、大量饮酒都容易导致这些问题。

对于高尿酸血症,有四个常见的误区:

误区一:只有中年男性才会患高尿酸血症?

虽然现在95%的痛风患者是男性,且高发年龄段为30岁以上。但是高尿酸症并不是中年男性的专利。

一方面,现在生活水平提高了,饮食中的嘌呤含量也越来越高,这让很多不注意饮食的年轻人也患上了高尿酸症。

另一方面,由于女性在更年期后,能够促进尿酸排泄的雌性激素水平降低,对于痛风也不能麻痹大意。

误区二:高尿酸血症一定会出现症状?没有症状就无需治疗?

很多人在体检中测出尿酸值很高,但从没有出现过痛风症状,觉得没痛过不需要治疗,这种想法是错误的。

不是所有高尿酸血症都会出现症状,大概只有1/3的高尿酸血症患者会发展成痛风。

无症状高尿酸血症指患者仅有高尿酸血症而无关节炎、痛风石、尿酸结石等临床症状。

生活中常见的错误观念和习惯

如今,人们的生活水平提高了,对生活的方方面面都更讲究,然而以下错误的观念和习惯却与卫生保健的目标“背道而驰”,害处多多。

内裤晾厕所

很多人洗完内裤直接晾在卫生间内,忽略了最关键的环节——晒干。有调查显示,一条脏内裤平均带有0.1克粪便,其中有沙门菌、大肠杆菌等致病菌。阳光中的紫外线是最好的天然消毒剂,正确清洗、晾晒内裤,有助于杀死这些细菌。如果总是把内裤晾在卫生间,潮湿的环境反而更容易滋生细菌。

避免肥胖不吃肉蛋奶

有些人之所以肥胖,并不是单一的营养聚集,而是因为饮食中缺乏能使脂肪转化为能量的营养素。这些营养包括维生素B2、B6及烟酸。而含有这些营养元素物质往往是一些减肥者不愿问津的奶类、花生、蛋及动物肝脏和肉等。

血脂高不吃蛋黄

蛋黄中胆固醇含量很高,因此一些血脂高的人不敢吃鸡蛋,或只吃蛋白不吃蛋黄。其实,胆固醇是维护人体健康所必需的营养物质,蛋黄中除了有胆固醇外,还含有丰富的可调节和控制血胆固醇的物质——卵磷脂。因此,一些长期吃素食、膳食中摄入胆固醇很低的人,也可能出现血胆固醇增高。

自种蔬果就安全

越来越多的都市人会自己租地种些时令蔬菜,不施农药和化肥,且认为这样就可以吃上零污染、纯绿色的有机蔬菜。但这样的“有机农产品”并非绝对安全。有机农业是使用有机肥,有相当一部分有机肥来自家禽、家畜和人的粪便。如粪便中含有病菌、寄生虫虫卵,就会污染农产品。生吃农产品或没煮熟就食用,会导致食物中毒或被寄生虫感染。施用粪便肥料还隐藏着抗生素滥用的问题。因此,自己种的蔬菜和水果也应彻底清洗或去皮后食用。

淀粉类的食物会增肥

很多淀粉类食物只含少量的脂肪和热量

但是,无论一个人是否有症状发作,只要在两天的空腹血尿酸水平超过正常值,就是高尿酸血症,就应当及时采取治疗措施。

如果患者还合并有糖尿病、慢性肾病或具有心血管疾病的危险因素,就更应该结合自己的身体状况立即选择科学的治疗方法。

误区三:高尿酸血症只会造成痛风吗?

血尿酸过高是痛风的主要发病原因。当血液中的尿酸浓度达到饱和状态时,就会从血中析出,产生尿酸盐结晶。这些结晶沉积在脚踝、脚趾等关节部位,诱发局部炎症,表现出红、肿、热、痛和功能障碍,这种症状就是痛风。

但是,高尿酸血症带来的不仅仅是痛风,长期过高的尿酸还会造成肾脏、心血管、胰腺β细胞损伤,诱发或加重患痛风性肾病、急性肾衰竭、高血压、高血脂、糖尿病和心血管疾病的风险。

误区四:血尿酸指标正常后,就不会痛风了?

血尿酸数值正常并不代表人体内的尿酸水平正常。许多痛风患者只关注血尿酸值,而忽略了治疗痛风的关键一步——溶解尿酸盐。只要体内还有尿酸盐结晶的存在,痛风还是会再次复发。

最新指南建议,痛风患者的尿酸值应降至360umol/L以下,合并肾尿酸结石者降至300umol/L以下,并使已形成的痛风石减小,进一步避免尿酸盐结晶在体内的沉积,才能减少痛风复发频率。

03

做好这三点!

预防、早期干预高尿酸血症

人体内尿酸主要有两部分来源:

一是食物摄取,只占全部尿酸的10%~20%。

二是自身嘌呤代谢,大约占80%。尿酸主要通过肾脏排泄和肠道排泄,肾脏是主要

的排泄方式,占80%左右。

预防和干预高尿酸血症,主要在于调整生活方式。

1

均衡饮食,少吃高嘌呤食物

低嘌呤食物可多吃,如谷类、坚果、蛋类、低脂奶制品、蔬菜、水果等。

中嘌呤食物适量吃,如肉类、水产、豆制品等。

高嘌呤食物应少吃,如动物内脏、贝壳类海产品、浓汤等。

注意均衡饮食,尽量做到低盐、低糖、低油、低热量!

2

多喝水,少喝饮料和酒类

每日饮水应不少于1.5L~2L,相当于8~10杯水。水分摄入应以白开水、淡茶水、矿泉水等为主。避免高糖摄入如碳酸饮料、含糖的饮料等。

少饮酒,一般建议不喝啤酒、白酒。酒中的乙醇会导致体内乳酸和酮体积聚,在小便时这两种物质会与尿酸竞争排泄通道,最终使尿酸的排泄量减少,从而引起高尿酸血症。

3

多运动,规律作息

规律的作息习惯对于提升自身免疫力和改善体质有很好的积极作用。

高尿酸血症患者可以进行有氧运动,如慢跑、步行、太极拳等。注意避免激烈的无氧运动,如短跑、高速游泳、力量训练。因为无氧运动会大量分解三磷酸腺苷(ATP),产生腺嘌呤,使尿酸水平升高,加重痛风病情。

高尿酸血症的危害是潜在、持续性的,长期危害更大,必须引起重视!要提高警惕,养成良好的生活习惯,定期监测尿酸。做到早发现,早干预,早治疗,以免把小毛病拖成大问题。大家别再谈“高”色变了,赶紧行动起来吧,拒绝尿酸高!

天气慢慢转热,凉席又成了热销品,一起了解凉席的利与弊

天气慢慢开始转热了,凉席开始蠢蠢欲动了,我们的棉被也即将可以收起来,换上空调被了,在这时候,我也要开始说一下关于凉席的一些事儿了,对于凉席,老家的评价有好好坏,确实蛮舒服的,特别是那种冷格子的冰席,但是这种席子有部分朋友会说对腰不好,还有传统的草席,相对比床垫要温和许多,因为床垫睡上去就很快出汗,开空调还好,不开空调就是浑身难受,那凉席有什么利与弊呢?

凉席

第一:存在就是合理的,我们不能忽视凉席给我们带来的凉快感觉,是非常好的,这种感受是床垫达不到的,床垫哪怕是透气的,如果天气很热,我们睡上去还是比较容易有一种闷热的感觉,并且容易出汗。

第二:市面上有很多种类的凉席,我们可以挑选,并非每一种凉席都是每个人都适合的,这一点我们稍微要注意一下。

第三:凉席也有一些相对来说,我们需要注意的事项,并不是每个人都适合,特别

是一些皮肤受伤的朋友,更应该注意一下。

凉席的好处与坏处

第一:凉席的好处就是凉快,我们使用凉快的凉席会比较快的入睡,不会有一种闷热的感觉,翻来覆去睡不着。

第二:如果我们受凉了,或者是关节酸痛,就要避免使用凉席,但是我们可以使用草席,草席或是藤席,这两种席相对凉席来说没有那么凉快,但是也能够隔着床垫铺上去,能够让床垫的热气不往身体里面去,这点我们可以有所考虑。

第三:咳嗽哮喘的病人,以及糖尿病病人不太适宜使用凉席,因为凉席容易弄伤皮肤,糖尿病人如果伤口出血,不容易恢复的。

第四:老年人也不建议常使用凉席。

我们怎么挑选凉席呢?

第一:先看质量,挑选一些摸上去没有刺感的凉席,就比较适合,并且我们在挑选的时候,如果不太会看,那就建议大家选择公认比较好的大品牌凉席,售后也会相对来说,能够起到一定的保障。



第二:我们在考虑凉席的时候,也要适量的看一下草席,藤席等等其他的席子,因为凉席虽然凉快,但是也要结合家庭里面其他成员的身体情况综合考虑,一般来说,我们建议如果家里面有孩子或者是老人家的,就不建议在他们的床上使用凉席。

第三:挑选凉席的时候,我们要注意,如果是半黄半黑的竹席,相对来说质量比较不好,不建议购买,应该选择颜色均匀,并且平

滑度比较好的席子。

总而言之,凉席确实是我们夏季来临的一大救星,有了凉席的存在,我们也许会省下几晚的电费,还能为国家能源做出自己的一份贡献,我们可以自己综合考虑,看看凉席的利与弊来看是否挑选凉席,或者是其他席子来解决我们的夏季闷热困扰,希望能够对大家有一点帮助。