



# 乐康居家护理服务

## Loving Care Home Services

4-098

### 私人订制:

将根据您的需求和您共同制定最好的护理计划  
每项计划都是为专门为您设计。

训练有素的护士和护工  
器材培训  
家庭成员和客户培训  
陪伴  
日常锻炼计划及培训  
洗浴及卫生护理  
护士监管  
服药提醒和帮助  
个人协助

安全监督  
行动上协助  
饮食计划及监控  
杂货店购物  
餐饮准备  
基本家务  
翻译  
晨间常规协助  
洗衣

自由地居住  
舒心地生活...

## 最好的居家护理服务

### 诚聘 健康护理人员

·由政府健康护理质量管理办公室颁发执照

·公司护理人员的资格审批及培训接受政府监督,并定期更新。

·为确保您安全无忧,我们直接和您及您的家人一起努力,并协同您的医生、日间护理机构、养老院和医院做好护理工作。每一步,我们都将和您在一起!

410-358-4415

301-358-1545

(国语、粤语分机号请按2)

443-538-1082

传真: 410-358-4417

Email: LCHS.SDMS@gmail.com

汉语、英语、韩语、越语、乌兹别克语、俄语、菲律宾语

巴尔的摩总部: 25 Hooks Lane, Suite 200, Pikesville, MD 21208

蒙郡 办公中心: 481 N. Fredrick Ave. Suite 215, Gaithersburg MD 20877

## 尿酸偏高 这4种食物是大忌

继“三高”之后,又来了一个“四高”,那便是高尿酸。近几年来,高尿酸越来越年轻化,且男性患者远高于女性患者。

很多人说这是因为男性经常吃宵夜,一有空就和朋友聚会海吃海喝,喝酒、火锅、各种海鲜轮番上阵,尿酸高似乎就是一种吃出来的病,实际上到底是怎么回事呢?

### 一、高尿酸不一定是吃出来的

的确,日常生活中,如果不注意饮食,摄入过量的嘌呤,则可能导致尿酸升高,比如平时喜欢吃海鲜、动物内脏等食物,再加上嗜酒,抑制尿酸排泄,那么体内的尿酸水平自然会有所上升,从而出现高尿酸。

人体的尿酸合成主要有两个途径,一个是体内自行合成,另一个则是从食物中获取,不过,80%的尿酸来源于体内合成,主要是细胞的代谢产生,只有20%的尿酸来源于食物中的嘌呤。

因此,饮食不当可能引起高尿酸,但高尿酸也不一定是吃出来的,这也正是很多人无论怎么控制饮食,尿酸都难以降下来的原因。

尿酸是嘌呤的最终代谢产物,人体细胞代谢分解的核糖核酸在酶的作用下,会分离出这种物质,食物的蛋白质在酶的作用下,也会生成尿酸。

因此,虽然高尿酸不一定是吃出来的,但尿酸的水平与饮食之间存在密切的关系,日常饮食中,应该控制嘌呤的摄入,不要过量摄入动物内脏、海鲜等食物,尤其是海鲜+啤酒的搭配,更是被称为“痛风套餐”!

与高血糖、高血压、高血脂一样,高尿酸引起的不仅仅是痛风这

种症状,还会给身体多个器官带来影响,使患者的生活质量下降。

### 二、尿酸高不仅仅有痛风,全身器官都跟着受损

在人们的潜意识里,“尿酸高=痛风”这个刻板印象非常深,但其实尿酸高并不一定会痛风,只有当体内的尿酸持续增高,并满足一定的条件,才会出现痛风:

患者在尿酸高的同时,自然免疫系统被激活,才会导致痛风的出现。数据显示,在高尿酸血症患者中,只有20%左右的人群会出现痛风。

不过,尿酸高的危害并不只是引起痛风。复旦大学附属华东医院的叶志斌主任表示,血尿酸增高,不但会引发痛风性关节炎损伤,还会增加糖尿病、冠心病等疾病的风险,而且还可能引发急性尿酸肾病、尿酸性尿路结石等疾病。

高尿酸可能对身体多个部位造成危害,比如以下3几个部位:

关节:  
由于尿酸结晶大量沉积在关节腔内,患者会出现痛风性关节炎,不仅膝关节、踝关节出现疼痛,影响走路,腕关节、指间关节等部位也可能出现疼痛、红肿,严重的情况还可能导致关节变形。

肾脏:

当尿酸结晶沉积在肾脏内时,会诱发急性或慢性的尿酸肾病,导致肾功能衰竭。临床数据表明,高尿酸血症会导致终末期的肾病风险上升4-9倍。

胰腺:

高尿酸会使胰岛细胞受损,并降低人体对胰岛素的敏感性,最终诱发糖尿病。此外,高尿酸还会对血管壁造成刺激,增加心脑血管疾病的风险。

总之,高尿酸之所以被称为“第四高”,其危害与“三高”不相上下,而对于高尿酸人群来说,也需要在饮食上有所禁忌。

### 三、尿酸高,牢记4大饮食禁忌

高尿酸患者需要在饮食上做到以下六点:

1.少吃或不吃果糖高的食物:

不管是甜品还是糖果,含有果糖高的食物都会造成血液中的尿酸迅速上升,而甜度高的水果,比如西瓜、哈密瓜等,最好也应少吃。

2.少喝或不喝咖啡、浓茶:

虽然咖啡或浓茶不会增加嘌呤的含量,但是由于它们能兴奋自主神经,也会诱发痛风急性发作。

3.不喝啤酒:

高尿酸的人一定要远离啤酒

加海鲜这道“痛风套餐”,在酒精的作用下,嘌呤的吸收会得到促进,而且酒精还会抑制尿酸排泄,从而增加痛风的风险。

4.少吃或不吃动物内脏:

动物内脏不仅脂肪含量高,蛋白质的含量也很高,而蛋白质在酶的作用下,会生成嘌呤,因此,高尿酸的人一定要减少动物内脏的摄入。

选择低嘌呤食物:新鲜的蔬菜、低脂牛奶、鸡蛋等都属于低嘌呤食物,对于高尿酸患者而言,都是不错的选择。需要注意的是,高尿酸患者一定不要节食控制嘌呤和热量的摄入,否则脂

肪代谢产生酮酸,反而会抑制尿酸排泄。

多喝白开水:为了增加尿酸排泄,高尿酸患者可以多喝水。由于人体内的尿酸是通过尿液排泄,因此,尿酸高的人每天应适当多喝白开水,以促进尿酸的排泄。

除了饮食上加以注意,高尿酸的人还可以坚持有氧运动,比如慢跑、游泳、打球等方式,促进尿酸的排泄。

管住嘴,迈开腿,不仅是控制尿酸的秘籍,还是保障健康的关键。因此,尿酸高的人应拒绝胡吃海喝,养成健康的饮食习惯,健康的人也应这样做。

