

# 痛风不能喝啤酒,喝葡萄酒可以吗?

节日欢聚的餐桌上不少人忍不住要小酌两杯。对于痛风患者来说,喝啤酒容易诱发痛风已经成了共识。那么喝红酒就安全了吗?

除了啤酒里本身存在的嘌呤外,酒精对痛风的影响也不可小觑。酒精摄入过多,会显著增加痛风发作风险。酒精被人体吸收后,会增加体内尿酸生成和分泌,使尿酸增加。同时,酒精在体内代谢产生乳酸,乳酸的堆积可降低肾脏对尿酸的清除率。而且,酒精还会促进三磷酸腺苷(ATP)转化,从而使尿酸合成增加。

来看看啤酒与痛风的关系。喝

啤酒可通过摄入过多酒精,以及从啤酒和下酒菜中摄入嘌呤总量过高而引发痛风。多项研究发现,大量摄入啤酒与血尿酸水平显著升高有关系。研究发现,每天多喝350毫升啤酒,痛风风险升高49%。啤酒成为酒类首位的痛风危险因素。

其实,啤酒中所含的嘌呤量不算很高,每100毫升含嘌呤不超过10毫克,但每次摄入量很大,一瓶500毫升的啤酒就有50毫克嘌呤。酒瘾大的人往往会喝上好几瓶,这样摄入的嘌呤总量就很高了。另外,人们喝啤酒时常常还会吃点下酒菜,烧烤、海鲜、小龙虾,这些都

是高嘌呤食物的“重灾区”。

从酒精与痛风的关系可以知道,白酒酒精含量高也不适合痛风患者饮用。那葡萄酒呢?关于痛风患者是否能喝葡萄酒,是有争议的。一方观点认为,但凡是酒就会增加痛风的发生风险;另一方观点认为,少量喝葡萄酒对痛风发作的影响不大甚至可能降低血尿酸水平。而且,双方观点都有临床研究结果支持。

这方面,我国的研究结果如何呢?2023年发表的一项研究,对2009年中国健康与营养调查中7083名居民的数据进行了分析。结果发现,摄入啤酒、白酒和葡萄酒

对血尿酸水平影响各有不同。

喝啤酒与血尿酸水平没有显著相关性,这可能与参与者啤酒消费量较低有关系。白酒方面,几乎每天都喝白酒的男性比很少喝酒的男性发生高尿酸血症的风险升高68%。而适量喝葡萄酒的女性血尿酸水平则有所降低,不过,男性摄入葡萄酒却会使血尿酸水平稍微升高。

对于白酒、啤酒和黄酒,高尿酸血症患者和痛风患者应该完全禁止。而葡萄酒和果酒,能不喝就不喝,如果确实遇到不得不喝的情况,可以少量喝一点。

(据《北京青年报》)

## 如何识别急性会厌炎？

**新华社消息** 近期，“喉咙痛”“刀片嗓”等咽喉疾病症状持续受到关注。专家提示，除了流行性感冒和咽喉炎等常见病外，急性会厌炎作为一种起病急、进展快的急性炎症性疾病，也会出现相关症状，普通人需多加注意喉咙状况，通过相应症状判断是否患病，及时干预。

“会厌位于气管上方,是调节人体呼吸和吞咽的软骨型结构。当我们吞咽时,它像一个瓶盖将气管盖住,避免食物进入喉咙。”武汉市

中心医院耳鼻喉科主任陈伟说,由于会厌具有疏松和敏感的特性,一旦发炎,会容易堵塞气道、影响吞咽。患者多出现咽痛、吞咽困难、憋气、呼吸困难等局部症状,同时伴有高热、寒战等,严重时会有喉梗阻,有窒息风险。

诱发急性会厌炎的病因多元, 包含感染、过敏、异物创伤等, 其中, 感染为最常见的一种。“容易引起上呼吸道感染的呼吸道合胞病毒、支原体等都有可能。理论上, 任何引起上呼吸道感染的细菌、病毒、

都能引发会厌发炎。”武汉市金银潭医院呼吸与危重症医学科主任余婷说,感染后,最快6~12小时内就会发病。

临床上,许多患者将各种病种引起的咽喉疼痛都称为“刀片嗓”,普通人如何区分是否患上急性会厌炎?专家提示,吞咽时的异物感和呼吸可以作为区别的办法。“感冒时,患者尽管分泌痰多,一般在咽腔,较少引起喉腔的吞咽困难,如果每一口吞咽都十分痛苦,就需要高度注意。”陈伟表

示,若出现呼吸困难、憋气,有可能是会厌发炎堵住气道,尤其需要警惕。

专家提示,为加强预防,饮食上,应避免进食或误食损伤喉黏膜的食物,如过烫、过辣的食物,吃炸物时也应避免食用过急划伤。部分免疫力低下,有过敏体质、慢性咽喉炎等的患者也更容易患病。而无论是否有相应基础性疾病,在生活中都应注意休息,避免熬夜,适当锻炼身体,提高机体抵抗力。

(邓楠)

[illegible]