

胡乱“贴秋膘” 当心“第四高”

暑去秋来,不少地方有“贴秋膘”的习俗,要多吃点肉,把夏天掉的“膘”补回来。但专家提醒,盲目进补、大吃大喝可能会引发高尿酸血症。近年来,高尿酸血症的患病率明显趋高,被称为继高血压、高血糖、高血脂之后的“第四高”。

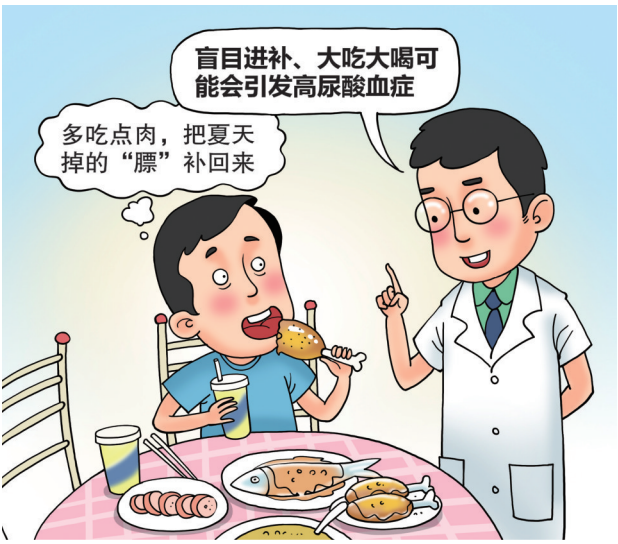
容易被忽视的“第四高”

高尿酸血症,是指血液中尿酸水平超过正常范围的一种代谢性疾病。

“尿酸是身体代谢嘌呤时产生的一种废物,嘌呤存在于许多食物中,比如红肉、海鲜等,我们的身体也会制造一些嘌呤。”山西省人民医院肾内科主任周晓霜说,正常情况下,尿酸会通过肾脏过滤后,随尿液排出体外,但当尿酸生成过多或排出不足时,血液中的尿酸水平就会升高。

近年来,随着生活方式和饮食习惯的改变,高尿酸血症的患病率呈现上升趋势。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)》,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,且呈年轻化趋势;2018年~2019年中国慢性病及危险因素监测数据表明,我国成人居民高尿酸血症患病率为14%,男性与女性患病率分别为24.5%和3.6%。

东南大学附属中大医院内分泌科副主任殷汉告诉记者,“过去



来就诊的高尿酸血症患者多数是中老年人,但现在60%以上是20~40岁的青壮年。”

“越来越多的青少年也出现在诊室里。”周晓霜说,刚刚过去的暑假就接诊了不少十几岁的孩子,八九岁的居多,年龄最小的只有14岁。

“吃”出来的病?

周晓霜介绍说,很多被诊断为高尿酸血症的患者,一问起饮食,都是经常喝啤酒、点外卖、吃火锅,大鱼大肉;一些年纪小的患者习惯喝饮料,从小把饮料当水喝。

“高嘌呤食物的摄入,如红肉、海鲜和啤酒,会增加体内尿酸的生成,导致血尿酸水平升高,而含糖饮料不仅会让身体产生更多尿酸,还会干扰代谢,影响尿酸的排泄。”他说。

除了饮食,其他一些不健康生活方式也是导致高尿酸血症的重

要原因。

殷汉举例说,他的患者中有不少是IT从业者,像这样的人群工作压力大、生活不规律,经常久坐、熬夜,而且运动少、喝水少,也不注意控制体重,容易被高尿酸血症“找上门”。

此外,高尿酸血症的发生还与遗传、性别、年龄、肥胖状况、药物使用等多因素相关。

专家表示,一些人可能因为遗传原因而有较高的尿酸水平;男性比女性患病率更高;随着年龄增长,高尿酸血症的发生率可能会增加;肥胖会增加尿酸的生成,并且可能会减少尿酸的排泄;某些药物,如利尿剂、阿司匹林、某些降压药等,可能会影响尿酸的排泄,导致高尿酸血症。

“有高尿酸血症或痛风家族史人群,久坐、高嘌呤高脂饮食等不良生活方式人群,肥胖人群、代谢异常疾病患者、心脑血管疾病以及慢性肾脏病患者,都属于高尿酸血症的高危人群,应当予以高度关注。”周晓霜说。

危害不止“痛痛痛”

很多人将高尿酸血症与痛风

画等号,但事实上,痛风只是高尿酸血症的“冰山一角”。

专家指出,血液中尿酸水平超过正常值时,尿酸盐会在血液中结晶析出,沉积在关节,导致痛风。尿酸盐结晶还会沉积在骨骼、肾脏、血管等不同部位,产生不同的临床表现,因此长期的高尿酸血症还会增加心血管疾病、2型糖尿病、肾脏疾病等多种疾病的发病风险。

预防和治疗高尿酸血症的关键在于控制血尿酸水平。周晓霜建议,高尿酸血症患者和高危人群要减少高嘌呤食物的摄入,多吃新鲜蔬菜和水果,多喝水,限制含糖饮料和酒精;同时保持健康规律的生活方式,适量运动、避免熬夜、做好体重管理。

殷汉表示,高尿酸血症可以分为无症状阶段和有症状阶段,很多高尿酸血症患者可能长期无症状,从而疏忽了对疾病的干预,直到关节疼痛了才来就诊,就耽误了早期治疗的时机。事实上,如果体检发现尿酸水平过高,即便没有出现痛风等症状,也应当及时干预治疗。

受访专家还提到,一些患者缺乏科学治疗的意识,疼痛发作时就吃消炎药或输液止痛,疼痛缓解后就一切照常,不去规范治疗,导致病情加重;还有一些患者在服用降尿酸药过程中不遵医嘱,疼就吃、不疼就不吃,都会影响治疗效果,高尿酸血症患者应当定期就诊,遵医嘱科学治疗。(据新华社报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)
郑重声明:本版各类信息,如要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告刊登电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

恋爱声明

苑祺先生与樊文舒女士于2024年9月7日正式确定恋爱关系。特此公告
敬告亲友,亦作留念。

声明

我中海立业(北京)建筑有限公司北方分公司再次告知新疆拓疆华东建筑劳务有限公司石嘴山分公司签署的乌拉特前旗长盛矿业开发有限公司土石方工程因长盛矿业相关手续未能完善,无法正常施工,在此期间所签署的所有施工合同作废为无效合同,如有新疆拓疆华东建筑劳务有限公司石嘴山分公司于2024年7月26日及日后对外签署的任何合同,包括分包、合作、收取他人保证金所发生的任何费用均由新疆拓疆华东建筑劳务有限公司石嘴山分公司承担,一切责任与后果均与我司无关,我公不承担任何法律责任。
特此声明
中海立业(北京)建筑有限公司北方分公司 2024年9月6日

声明

包头市神龙汽车运输有限责任公司遗失车辆《道路运输证》车牌号:B91086,现对该车辆《道路运输证》做注销处理,特此声明

告 示

国正聚源工程咨询集团有限公司与国正聚源工程咨询集团有限公司呼伦贝尔分公司于2024年5月13日已结束合作,特此告知。
国正聚源工程咨询集团有限公司 2024年9月10日

撤销公告

圣源祥保险代理有限公司董事会于2024年9月9日决议撤销圣源祥保险代理有限公司海拉尔分公司(91150702MA0N9F562T),并于同日成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45天内,向清算组申报债权

通 知

内蒙古招商商务信息咨询有限公司于2024年9月25日上午9:00在呼和浩特市赛罕区滨河路澳华城市花园3号楼3层1单元301室召开股东会,审议公司注销事宜,请各位股东准时到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知。

遗 失 声 明

●鄂娜日森(性别:女)不慎遗失出生医学证明,编号L150146305,声明作废

●达拉特旗王爱召镇三份子村股份经济合作社的公章(编号15062110006522)、财务专用章(编号15062110006523)和法人章(法人:鲁喜欢,编号15062110006524)遗失,声明作废
●达拉特旗王爱召镇三份子村股份经济合作社的开户许可证遗失,核准号J2052001694901,账号05385601040003816,开户银行:中国农业银行达拉特旗树林召支行,声明作废
●王振国不慎遗失由内蒙古星烨商业运营管理有限公司开具的闻都家居建材城B馆四楼4050摊位质量保证金收据一张,金额为5000元,收据编号为0057900,声明原收据作废
●内蒙古中京商贸有限公司遗失营业执照正本(统一社会信用代码:91150100MA0R12352A)及公章一枚,声明作废
●内蒙古敦鲁古雅文化传媒有限公司(代码91150103MABLWT6D4T)公章丢失,声明作废
●内蒙古医科大苏龙嘎(学号2020040258)赵佳俐(学号2022041639)遗失学生证,声明作废

●李金莲遗失残疾卡,证号15262219621218052962,声明作废
●莫力达瓦达斡尔族自治旗尼尔基镇范姐粮油店(统一社会信用代码92150722MABTLMFG4T)遗失税务盘税盘UKey,税控设备编号:667212636487,声明作废
●莫力达瓦达斡尔族自治旗尼尔基镇新果味蔬菜水果店(统一社会信用代码92150722MABQW2E18H)遗失税盘税盘UKey,税控设备编号:667212636479,声明作废
●袁博(性别:男)不慎遗失出生医学证明,编号J150089372,声明作废
●武昌县芪源种植有限公司(注册号15012500009434)的营业执照正本遗失,声明作废
●达拉特旗兴丰源养殖有限公司的开户许可证遗失,核准号J2052000318602, 账 号960030122000000024607, 开户银行:达拉特国开村镇银行股份有限公司,声明作废
●吉亚图《道路运输经营许可证》正本遗失,证号152526003276,声明作废

●内蒙古山恩盟物流有限公司遗失蒙A79728(黄色)道路运输证,证号150106002727,声明作废
●赛罕区晋骋建筑材料经销部(统一社会信用代码92150193MA0NF4326A)丢失公章一枚,声明作废
●白文亮、贺秀连与内蒙古雅世春华置业有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失4份,合同编号为YS(2011)00039564,房屋代码为458881,现声明作废
●内蒙古晟晖物业服务有限公司(统一社会信用代码91150204MA0RRGTPIA)遗失财务专用章,编号15020410015567,法人章(法人:白敏),编号15020410015568,各一枚,声明作废
●新城区茶星食品饮料店遗失营业执照副本,统一社会信用代码92150102MACE0F8C1Q,声明作废
●清水河县蒙西水泥有限公司《食品经营许可证》副本遗失,编号:JY31501240009431,声明作废
●王素兰遗失蒙AY2268(蓝色)营运证,证号150104002553,声明作废
●呼和浩特市赛罕区明德幼儿园(统一社会信用代码52150105MJY007537)遗失公章一枚,声明作废

●贾浩不慎将与内蒙古鼎诚房地产开发有限公司签订的购买香墅嶺西区B1幢1单元16层1602号商品房买卖合同原件(合同编号20161006,总金额606652元)及首付款收据两张(开具日期2017年11月8日,金额135840元,收据号0118888;开具日期2017年12月15日,开金额812元,收据号0048951)遗失,声明作废
●内蒙古赞时企业管理有限公司(统一社会信用代码91150105MA13P75C7G)遗失公章及财务专用章各一枚,声明作废
●张飞飞(身份证150122198409253613)遗失伍什家镇荒地窑村一组土地承包经营权证,证号:蒙(2018)托克托县农村土地承包经营权第016872号,合同代码150122104207010029J,声明作废
●苏布达(身份证号150926200404090527)不慎遗失旺第嘉苑小区26号楼6单元1201号房产证,编号0053184,金额496619元,现声明作废
●内蒙古自治区大青山自然保护区管理局呼和浩特分局回民区管理站(统一社会信用代码12150000MB1N638059)遗失公章一枚,声明作废

●本人辛东俊,身份证152822198109255430,由于本人疏忽不慎丢失呼和浩特市恒大悦府二期地下停车位合同一份,合同号P2-0279,合同车位金额54000元,由此产生的一切后果与呼和浩特市金碧天下房地产开发有限公司无关,特此登报声明
●郝俊芳、张海瑞与内蒙古祥泰房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同原件丢失2份,合同编号为YS(2023)00010160,房屋代码为887712,声明作废
●本人崔恒喜遗失与内蒙古巨华房地产开发集团有限公司签订的《华茂名居2号楼2单元12楼西南户的商品房买卖合同原件,编号:GF-2000-0171,以及遗失购房款收据2张,收据编号:0233151,金额:242196元,日期:2013年5月25日,收据编号:00011884,金额:56000元,日期:2013年7月10日,声明作废
●内蒙古盛古药房连锁有限公司西四宜店(统一社会信用代码91150103MA0MWBEP5P)遗失公章一枚,声明作废
●鄂托克旗旭晨工程机械租赁有限责任公司遗失银行昭乌达路支行,不慎遗失开户许可证与存款人查询密码联,声明作废

●赛罕区妙膳火锅店(统一社会信用代码:92150105MAD058XQ21) 遗失公章,声明作废
●呼和浩特市新城区心怡陶瓷工艺品超市遗失税务登记证正本,纳税号150403198101223319,声明作废
●玉泉区振鑫办公用品经销部遗失基本存款账户信息表及存款人查询密码,账户号:0602003709200032589,开户银行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特昭乌达路支行,基本存款账户编号:J1910029403201,声明作废
●李子琼不慎遗失由内蒙古星烨商业运营管理有限公司开具的闻都家居建材城B馆四楼4018摊位质量保证金收据一张,金额为10000元,收据编号为0228662,声明原收据作废
●中国人民政治协商会议呼和浩特市赛罕区委员会工会委员会,账号0200501220000000163969,核准号J1910023325601,开户行:内蒙古呼和浩特金谷农村商业银行昭乌达路支行,不慎遗失开户许可证与存款人查询密码联,声明作废