

这些习惯易致痛风

■ 李 芹（云南省第一人民医院风湿免疫科）

最近，26岁的男孩小赵（化名）脚指头突然像被针扎一样刺疼不已，检查发现，其尿酸值达 $550\mu\text{mol/L}$ ，被诊断为痛风。“我居然会患痛风？”小赵很纳闷，自己体重只有50多公斤，身材偏瘦，没有痛风家族史，且几乎不饮酒，海鲜也吃得少，为什么还会患痛风？

其实痛风并不是肥胖人群的专有病，瘦子也会患痛风。现在越来越多的人知道，多食动物内脏、海鲜、高汤、啤酒等嘌呤含量高的食物易致痛风，其实还有一些不良习惯也会导致痛风。

◆ 痛风的两大发病原因

第一是尿酸产生增多。由于嘌呤代谢过程中，关键酶的缺陷导致嘌呤利用障碍和嘌呤氧化酶的活性增强使尿酸产生增多。这就是有的人即使没有不良的饮食和生活习惯，却因为酶的缺陷造成嘌呤代谢障碍致尿酸产生过多而引发痛风。第二是尿酸排泄减少，导致尿酸增多。

◆ 长期熬夜易导致痛风

研究发现，熬夜是痛风发作的常见诱因之一。熬夜后，人体的各个脏器得不到充足休息，不仅机体功能减弱，长期无法正常休息的脏器还会疲惫不堪，减弱代谢嘌呤的功能，从而导致体内尿

酸堆积，容易造成痛风。

另外，熬夜出现的连锁反应还可能导致饮食不规律，如熬夜时加餐，甚至饮酒（尤其是啤酒），会让原本就得不到休息的脏器负担加重，代谢能力也会进一步减弱。

◆ 不爱喝水也是痛风帮凶

一般情况下，体内的尿酸代谢有 $2/3$ 通过肾脏排出， $1/3$ 通过肠道排出，因此肾脏功能的健康非常关键。而充足的饮水量能保证肾脏的排泄功能正常运行，否则尿酸就会堆积。

建议高尿酸血症和痛风患者每天饮水量保持在 $1500\sim 2000$ 毫升，这里的饮水仅指凉白开水、纯净水或矿泉水，可以适量饮用淡茶水。一定要严格控制高能量饮料、碳酸饮料或浓茶的饮用量，风湿免疫科就曾接诊过因为长期把可乐当水喝，15岁就患上痛风的患者。

◆ 这些美食藏着坑

除了动物内脏、海鲜、高汤、啤酒等食物的嘌呤含量较高，其实还有一些食物如果不控制摄入量，也容易导致嘌呤摄入过多，使体内尿酸明显升高，如烧豆腐或臭豆腐。还要改正无肉不欢的饮食习惯，否则会导致嘌呤堆积，使血尿酸增高。

此外，云南人喜欢吃的野生菌火锅也是高嘌呤美食，因为野生菌本身含嘌呤较高，再搭配鸡汤一起煮，嘌呤含量就会更高。一些高嘌呤的蔬菜也建议少吃，如花椰菜、黄豆芽、笋干、豌豆等。🍲



钟瑾 / 绘