

高尿酸血症只会引起痛风吗？

▲ 广西壮族自治区江滨医院 何本进

俗话说，“病从口入”，其实一点也不假，很多疾病都是因为“管不住嘴，迈不开腿”而导致。不少人在餐桌上经常山珍海味、啤酒饮料，应有尽有。生活质量明显提升了，但随之而来的全身毛病却有增无减，比如高血脂、高血糖、高尿酸等。其中，有一个医学名词是“高尿酸血症”，可能大家并不熟悉，但如果提起痛风，就家喻户晓了，因为它发作起来，那真叫一个刻骨铭心的痛，原来痛风是由高尿酸血症引起。那么，可以认为高尿酸血症等同于痛风？其实答案是否定的，高尿酸血症除了能导致痛风，还会伴随或引起其它疾病。下面就给大家娓娓道来。

高尿酸血症和痛风有何联系？

高尿酸血症很常见，且呈年轻化趋势，已成为我国仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。《中国高尿酸血症与痛风诊疗指南（2019）》指出，高尿酸血症是嘌呤代谢紊乱引起的代谢异常综合征，不分性别，非同日2次血尿酸水平超过420 μmol/L，即称之为高尿酸血症。

从理论上说，高尿酸血症是痛风发生的

病理生理学基础，只有当人体血尿酸水平增高而未见关节肿痛等临床症状时，才称为无症状的高尿酸血症，此时还不能判断为痛风。当血尿酸超过其在血液或组织液中的饱和度可在关节局部形成尿酸钠结晶并沉积，诱发局部炎症反应和组织破坏，则称为痛风。因此，高尿酸血症≠痛风。

高尿酸血症会引起哪些疾病？

高尿酸血症在一定条件下可引发痛风。除此之外，长期的高尿酸血症还会伴随、引起和/或加重其他多系统疾病：①并发肾脏病变（如急性尿酸性肾病、慢性尿酸盐肾病、尿酸性肾结石）。②高尿酸血症与代谢综合征存在密切关系。代谢综合征是以肥胖、高血压、高血糖、血脂紊乱等多种心血管疾病的危险因素同时存在于同一个体的临床症候群。③高尿酸血症是心血管疾病（如高血压、冠心病、心衰）的独立危险因素。④高尿酸血症与多种神经系统疾病（比如缺血性卒中、阿尔茨海默病、帕金森病）相关。由此可见，高尿酸血症可不仅仅只会引起痛风，而是与全身多个系统疾病都有关系。

哪些食物会引起高尿酸血症？

高尿酸血症不仅与遗传、环境和疾病等因素有关，还与人体细胞代谢后的废弃物及进食高嘌呤食物密切相关，如肉类、海鲜、动物内脏、浓的肉汤、富含果糖的饮料与水果、饮酒（特别是啤酒）等。另外，小剂量阿司匹林、利尿剂（如呋塞米、速尿）和噻嗪类利尿剂（如氢氯噻嗪）、糖皮质激素、胰岛素、β受体阻滞剂（如普萘洛尔）、钙离子拮抗剂（如硝苯地平）等这些药物的长时间应用，都能抑制尿酸排泄，从而引起血尿酸升高。

如何防治高尿酸血症？

高尿酸血症或痛风一经确诊，应立即前往正规医院的风湿免疫科进行就诊，需遵照医嘱，制定个性化的治疗方案和生活方式干预，并注重长期管理。

在生活上，遵循以下具体措施对控制尿酸有较大益处。

均衡饮食，控制嘌呤含量 以低嘌呤饮食（如鸡蛋、蔬菜、低脂、脱脂奶及其制品）

为主，严格限制摄入动物内脏、海产品及肉类等高嘌呤食物，鼓励患者多食用新鲜蔬菜，适量食用豆类及豆制品。

多喝水 这可缩短痛风发作的持续时间，减轻症状。可饮用牛奶及乳制品（比如低热量酸奶和脱脂奶），避免饮用可乐、橙汁、苹果汁等含糖饮料。

食用含糖较少的水果 例如草莓、樱桃西瓜、桃子、菠萝等。

限制酒精摄入 高尿酸血症患者禁饮啤酒、黄酒及白酒。

控制体重 建议患者将体重控制在正常范围（BMI：18.5~23.9 kg/m²）。

戒烟 患者应戒烟，并避免被动吸烟。

适度运动 建议患者每周应至少进行150 min中等强度的有氧活动[运动时心率在(220-年龄)×(50%~70%)范围内]，如慢跑、游泳、跳绳等。

合理用药 对于可能引起高尿酸的药物，建议停用而改为其他替代药物，这一点对于慢性肾病、高血压及缺血性心脏病病人或者高危人群尤其重要。

医防融合 防治阿尔茨海默病

▲ 山东省临沂市第三人民医院神经内科 郝丕达 苏冉 王阳

阿尔茨海默病是一种常见的神经系统退行性疾病，以记忆障碍、认知功能减退、行为异常等为主要临床表现。随着人口老龄化趋势的加剧，阿尔茨海默病的发病率逐年上升，给社会和家庭带来了沉重的负担。因此，阿尔茨海默病的预防与治疗显得尤为重要。医防融合模式是当前进行阿尔茨海默病防治的重要策略之一，医防融合指的是将预防和治疗工作进行结合，形成全链条和全周期的健康管理的模式。

科普宣传

通过开展阿尔茨海默病的宣传和普及活动，增强人们对这一疾病的认识，是保证预防意识在大众之间形成的重要策略。在实际应用的时候，我们可以采取大众传媒，如广播、电视、报纸和杂志等向公众宣传关于这一疾病的知识。当然，社交媒体也是重点，利用微博、微信、抖音等社交媒体平台，发布有关阿尔茨海默病的科普信息，吸引更多年轻人关注。目前一些体验活动的推出，让公众可以真实体验该疾病所带来的感觉，如记忆挑战游戏，让公众在游戏中体验记忆减退的感觉，从而更加理解患者的困境。以上是一些常见的科普宣传手段，合理应用有助于为阿尔茨海默病的预防和治疗奠定坚实的基础。

定期筛查

针对阿尔茨海默病的危险因素，建立风险评估体系，对高危人群进行定期筛查和评估，是进行预防的专业化手段。在实施中，这种方法主要是通过收集有关阿尔茨海默病的流行病学数据、遗传学数据、生物标志物数据等实现的。通过对这些数据的分析，可以了解阿尔茨海默病的发病率、患病率、危险因素等，为风险评估提供依据。当然，在

这些数据、信息得到验证和优化之后，可以帮助我们建立体系化的风险评估工具，包括一些问卷、量表等。现阶段，人们正在尝试将这些评估工具与各类应用程序（App）进行结合，公众将能够通过App来完成自我评估，或者是帮助医生进行评估。得到广泛验证的风险评估工具将通过医生诊室、社区卫生服务中心、老年活动中心等场所，向公众提供阿尔茨海默病的风险评估服务。风险评估体系的全面推广，是社会防治阿尔茨海默病的重要体现，同时通过全社会的数据收集，也可以作用于对风险评估体系的更新和完善，从而适应不断变化的疾病特征和风险因素。

随访管理

对患者长期的随访管理则是医防融合在治疗方面的重要着力点，阿尔茨海默病的治疗本身就是一个长期、持续的过程，这些措施的目的是对患者病情变化、治疗效果进行评估，并根据患者的病情和医生的建议，合理使用药物治疗。定期监测药物的效果和和不良反应，及时调整药物剂量或更换药物。同时，教育患者和家属正确使用药物，避免用药错误。非药物治疗支持也是治疗的重要一环，这个过程中需要为患者进行认知训练、康复治疗和心理治疗等。当然，因为阿尔茨海默病患者生活自理能力相对较弱，所以还需要向患者的家属提供照料患者的技巧、调节心理的方法等，避免患者家属在长期的照护过程中出现心理和情绪上的危机。

总之，通过实施医防融合模式，我们可以将预防和治疗紧密结合起来，从源头上降低阿尔茨海默病的发病率和治疗效果。同时，通过加强科普宣传、建立风险评估体系以及长期随访管理等措施，我们也可以为患者提供更加全面、连续的健康管理服务。

乳腺肿瘤为什么适合选择超声检查

▲ 潍坊医学院临床医学系 吴雷

乳腺肿瘤，尤其是乳腺癌，是女性健康领域中一项重要问题。全球范围内，乳腺肿瘤的发病率稳步增加，对女性的生活和健康产生了巨大的影响。因此，早期发现和准确诊断乳腺肿瘤至关重要，以便采取适时的治疗措施，提高治愈率和生存率。超声检查作为一种无放射性、无痛、相对低廉的检查方法，备受关注并成为了乳腺肿瘤筛查和评估的重要组成部分。本文将深入探讨超声检查的基本原理和应用，强调其在乳腺肿瘤筛查中的独特地位。

超声检查在乳腺肿瘤中的应用

超声检查在乳腺肿瘤的筛查和评估中扮演着重要的角色，其应用广泛且具有显著优势。超声检查可利用高频声波来创建乳腺组织的实时图像。这些声波以超过人耳可听到的频率发射，并通过乳腺组织反射回来，由计算机转化成图像。这一非侵入性、无辐射的检查方式使其在乳腺健康管理中备受青睐。

超声检查能够帮助鉴别良性和恶性肿瘤，在检查过程中，超声图像可以清晰显示肿块形态、边界和内部结构，帮助医生确定肿块的性质。超声可以用于评估肿瘤的大小和位置，有助于制定治疗计划和手术规划。此外，超声还能够检测<1 cm的肿块，对于早期乳腺肿瘤的发现至关重要。值得一提的是，在某些特定情况下，如年轻女性或高密度乳腺组织的患者，超声检查的优势更为显著。年轻女性的乳腺组织通常较致密，超声检查能够提供清晰的图像，有助于发现隐藏的病变。超声检查对于孕妇或哺乳期妇女也是一种安全的选择，因为它不涉及辐射。超声检查在乳腺肿瘤的早期筛查和评估中具有不可替代的作用。其非侵入性、无辐射、高分辨率的特点使其成为乳腺健康管理的强有力工具。

超声检查在乳腺肿瘤中的优势

无放射性 超声检查是一种无放射性的检查方法。与乳腺X线摄影（钼靶）不同，它不涉及使用X射线，因此不会带来辐射风险。这一特点使超声成为孕妇、哺乳期妇女和年轻女性的安全选择，无需担心辐射对胚胎或乳腺组织的影响。

无痛 超声检查是一种无痛的检查方法。患者在检查中不会感到任何疼痛或不适，因为它仅使用高频声波进行成像。这与其他检查方法，如乳腺X线摄影或磁共振成像（MRI），可能需要使用对比剂或采集组织样本的过程相比，显然更为舒适。

成本低 超声检查的成本相对较低。相对于一些高昂的检查方法（如MRI），超声检查的费用通常更为经济实惠。这降低了患者的经济负担，使更多人能够获得乳腺肿瘤筛查和诊断服务。

在一些特定情况下，超声检查的优势更为明显。对于年轻女性和具有高密度乳腺组织的患者，超声检查能够提供清晰的图像，因为这些情况下其他检查方法可能受到限制。高密度乳腺组织在X射线图像中可能产生遮挡，而超声则可以突破这一障碍，提高早期病变检测率。与乳腺X线摄影相比，超声检查更适用于特定人群，如年轻女性和孕妇。

早期乳腺肿瘤的诊断至关重要。超声检查在特定情况下，如年轻女性和高密度乳腺组织的患者中，表现出更高的敏感性和可行性，有助于发现隐藏的病变。此外，无辐射和无痛的特点使得更多人能够接受乳腺健康检查，无需担心不适或风险。我们鼓励患者积极参与乳腺健康管理，并与医生合作，选择适合自己的检查方法，以确保早期诊断和更好的治疗结果。让我们共同致力于保护乳腺健康，预防和治疗乳腺肿瘤。