

告别痛风，从生活抓起

▲ 广东省第二中医院白云院区 黄玉丽

当前尿酸高是现代社会常见的健康问题之一，患者要是长期高尿酸水平不仅可能引发痛风，还可能对肾脏、心血管等系统造成损害。因此，通过科学合理的饮食调整，预防尿酸高，从而远离痛风，显得尤为重要。本文将从多个方面详细介绍如何通过饮食调整来预防尿酸高，守护健康。

尿酸与痛风的关系

尿酸是人体内嘌呤代谢的终产物，主要通过肾脏排出体外。当体内尿酸生成过多或排泄减少时，就会导致血液中尿酸水平升高，进而可能引发痛风。痛风是一种由尿酸盐沉积在关节及周围软组织引起的炎症性疾病，表现为突发的关节疼痛、红肿和功能障碍。

避免高嘌呤食物

高嘌呤食物是尿酸升高的主要“元凶”，因此预防尿酸高要从避免高嘌呤食物入手。动物内脏如肝、肾、脑等，这些食物中嘌呤含量极高，应尽量避免食用。海鲜类如沙丁鱼、鱼籽、虾、蟹等海鲜也是高嘌呤食物，尤其是带壳的海鲜更应少吃。牛肉、羊肉等红肉也含有较高的嘌呤，应适量控制摄入。虽然豆制品是优质蛋白质的来源，但部分豆制品如豆腐干、豆皮等也含有较高的嘌呤，需适量食用。此外，一些常见的调味品如肉汤、浓汤、火锅汤等也含有较高的嘌呤，应

尽量避免食用。

多喝水促进尿酸排泄

多喝水是预防尿酸高的重要措施之一。水分摄入充足可以增加尿量，从而加速尿酸的排泄。建议每日饮水量保持在2000毫升以上，以白开水为主，避免过多饮用含糖饮料和含酒精的饮品。

多吃碱性食物，维持酸碱平衡

痛风患者往往伴有酸碱失衡的情况，多吃碱性食物有助于维持体内酸碱平衡，减轻尿酸对身体的损害。常见的碱性食物有蔬菜（如菠菜、芹菜、西兰花等）、水果（如苹果、香蕉、樱桃等）以及坚果类食物。

控制糖分和脂肪摄入

高糖和高脂食物不仅会导致肥胖、糖尿病等慢性疾病的发生，还会影响尿酸的代谢。因此，预防尿酸高应减少甜饮料、糖果、蛋糕等高糖食物的摄入，同时避免过多摄入油炸食品、肥肉、黄油等高脂食物。建议选择低糖、低脂、清淡的饮食方式。

限制酒精摄入

酒精在人体内会抑制肝脏对尿酸的排泄，从而导致尿酸水平升高。此外，酒精还会促进嘌呤的分解，进一步增加尿酸的生成。

因此，预防尿酸高应严格戒酒，特别是啤酒、黄酒和烈性酒更应避免饮用。适量饮用葡萄酒对于痛风、高尿酸血症患者通常并无太大影响，但也要控制饮用量。

合理烹饪方式

合理的烹饪方式也是预防尿酸高的重要环节。建议采用清蒸、炖煮等温和的烹饪方式，避免高温油炸等可能产生有害物质的方式。同时，尽量减少食物中的盐分和油脂含量，保持食物的原汁原味。

适当增强运动

适当的运动可以提高体内代谢水平，促进尿酸的排泄。建议根据自身情况选择适合的运动方式，如散步、慢跑、游泳等有氧运动。运动时要注意适量、持续、有规律地进行，避免过度劳累和损伤。

保持良好的作息习惯

良好的作息习惯有助于维持身体机能的正常运转和内分泌的平衡。建议保持充足的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累。同时，保持心情愉悦和积极乐观的心态也有助于预防尿酸高和痛风的发生。

定期体检和监测

定期体检和监测尿酸水平是预防尿酸高

和痛风的重要手段。通过定期检查可以及时发现尿酸升高的情况，并采取相应的措施进行干预和治疗。特别是对于有家族史或高危因素的人群更应重视体检和监测工作。

总而言之，预防尿酸高、远离痛风需要从日常饮食和生活习惯入手。通过避免高嘌呤食物、多喝水、多吃碱性食物、控制糖分和脂肪摄入、限制酒精摄入、合理烹饪方式、适当增强运动、保持良好的作息习惯以及定期体检和监测等措施的综合运用可以有效地预防尿酸高和痛风的发生。让我们从餐桌开始做起，拥抱健康的生活！



孩子屈光不正，早发现早治疗

▲ 广东省潮州市潮安区人民医院 陈娴

在孩子的成长道路上，视力健康是每位家长都格外关注的问题。近年来，屈光不正这一眼科问题在儿童中越来越常见，引起了广大家长的关注。屈光不正不仅影响孩子的视力发育，还可能对学习和生活造成不便。因此，我们有必要了解屈光不正的相关知识，做到早发现早治疗，守护孩子的明亮双眼。

认识屈光不正：症状与类型

屈光不正，简单来说，就是眼睛的屈光系统（包括角膜、晶状体等）出现了问题，导致光线无法正常聚焦在视网膜上，从而影响视力。常见的屈光不正类型包括近视、远视和散光。近视是指眼睛看近处清楚，看远处模糊；远视则是看远处清楚，看近处模糊；散光则是由于眼球表面不平或角膜曲率异常，导致视力模糊。

探寻原因：遗传与环境的影响

孩子屈光不正的原因多种多样，既有遗传因素，也有环境因素。

遗传因素是指父母若有屈光不正，孩子患病的风险会相对较高。

环境因素则包括用眼习惯、生活环境等。比如长时间近距离用眼、缺乏户外运动、阅读环境光线不足等，都可能增加孩子屈光不正的风险。

早期发现：细心观察与定期检查

孩子的视力健康不容忽视，而早期发现



屈光不正则是确保孩子视力健康的关键。作为家长，我们需要在日常生活中细心观察孩子的用眼情况，以便及时发现可能存在的视力问题。

首先，我们要观察孩子的用眼习惯。如果孩子经常揉眼睛、眯眼看东西，或者抱怨眼睛疲劳、视力模糊，那就可能是屈光不正的征兆。这些行为通常会出现在孩子看电视、玩手机或学习时表现出来，因此家长在这些场景下要格外留意。

其次，定期带孩子进行眼科检查也是非常重要的。眼科检查能够全面评估孩子的视

力状况，包括屈光状态、眼轴长度、角膜曲率等，从而及时发现孩子的视力问题。建议家长每年至少带孩子进行两次眼科检查，如果孩子有特殊的视力问题或疑虑，则可以根据医生的建议增加检查的频率。

积极治疗：专业指导与有效方案

一旦发现孩子存在屈光不正的问题，家长们应该尽快寻求专业医生的帮助，确保孩子得到及时有效的治疗。

家长需要带孩子去正规的眼科医院进行详细的检查。医生会根据孩子的年龄、屈光不正的类型和程度，制定个性化的治疗方案。对于轻度屈光不正，医生可能会建议佩戴合适的眼镜进行矫正。在选择眼镜时，家长应确保选择正规品牌和合适度数，以免对孩子的眼睛造成不必要的损伤。

对于较严重的屈光不正，可能需要进行手术治疗。手术治疗屈光不正是一种有效的方法，但需要在专业医生的指导下进行。在手术前，医生会对孩子的眼睛进行详细的检查和评估，确保手术的安全性和有效性。家长应积极配合医生的治疗建议，做好孩子的心理疏导工作，让孩子保持积极乐观的心态面对治疗。

改善视力：生活习惯与环境调整

除了积极的治疗，家长还可以通过调整孩子的生活习惯和生活环境，帮助孩子改善视力状况。

首先，改善用眼习惯是关键。家长要教育孩子保持正确的用眼姿势，避免长时间近距离用眼。例如，孩子在阅读或写字时，应确保书本与眼睛保持适当的距离，并保持正确的坐姿。此外，家长还要限制孩子使用电子产品的时间，减少蓝光对眼睛的刺激。

其次，调整生活环境也很重要。家长应为孩子营造一个光线充足、舒适的学习环境，避免在昏暗或强烈的光线下阅读或写字。同时，家长还可以鼓励孩子多参加户外运动，让眼睛得到充分的休息和锻炼。户外运动不仅有助于缓解眼睛疲劳，还能促进孩子身体健康和全面发展。

最后，合理安排饮食也是改善孩子视力的重要措施。家长应保证孩子摄入足够的营养物质，特别是富含维生素A、C、E和锌等对眼睛有益的营养素。这些营养素有助于保护眼睛健康，预防屈光不正的发生。家长可以多给孩子食用胡萝卜、菠菜、鸡蛋、鱼类等富含这些营养素的食物。

结语

总之，孩子屈光不正是一个需要引起家长们重视的问题。通过早期发现、早期治疗以及改善生活习惯和环境，我们可以有效地保护孩子的视力健康。让我们一起行动起来，为孩子的明亮双眼保驾护航吧！同时，也呼吁社会各界关注儿童眼健康问题，共同为孩子们的视力健康贡献力量。