

别被“无痛”迷惑！高尿酸血症不可不知的健康风险

◎重庆市江津区疾病预防控制中心科长/副主任医师 庄雯雯

提到“三高”（高血压、高血糖、高血脂），大家早已耳熟能详，可在它们之外，还潜伏着一个容易被忽视的“第四高”——高尿酸血症。它看似不痛不痒，却是引发痛风、肾脏损害、心脑血管疾病的重要因素。

1. 什么是高尿酸血症？

尿酸是人体代谢过程中产生的一种废物，主要来源于食物中的嘌呤类化合物。正常情况下，体内产生的尿酸可以通过肾脏和肠道排出体外维持动态平衡，然而，当这种平衡被打破时，血液中尿酸浓度超过正常范围（在正常饮食、非同日2次空腹状态下，男性及绝经后女性空腹血尿酸 $>420\mu\text{mol/L}$ ，女性绝经前空腹血尿酸 $>360\mu\text{mol/L}$ ），即诊断为“高尿酸血症”。

2. 高尿酸血症有哪些危害？

（1）痛风。痛风是高尿酸血症发展到一定阶段的“显性表现”——当尿酸在关节内析出结晶，引发急性炎症反应，就会出现关节红肿、剧痛的痛风症状。更值得警惕的是，在所有高尿酸血症患者中，仅有约10%~15%会发展为痛风。

（2）肾脏危害。研究发现，慢性肾病患者中，约30%~40%的病例都与高尿酸血症有关。血液中的尿酸长时间处于高水平，会导致尿酸盐结晶沉积在肾小管内，形成“尿酸性肾结石”，患者可能出现腰痛、血尿等症状，严重时会引起梗阻性肾病。更危险的是，持续的高尿酸水平，还会损伤肾小球和肾间质，逐渐发展为慢性尿酸性肾病，最终可能导致肾衰竭。值得一

提的是，由于肾脏有很强的代偿能力，即使肾功能已经受损，患者可能也没有明显的症状，因此错失最佳治疗时机。

（3）心血管系统危害。高尿酸血症是心血管疾病的“独立危险因素”。血液中的尿酸太多，会损伤血管内皮、引发炎症反应，还会加重动脉粥样硬化，增加高血压、冠心病、心肌梗死、脑卒中的发病风险。临床研究发现，高尿酸血症患者发生心血管事件的概率，比尿酸正常人群高出30%以上。

除此之外，高尿酸血症还会影响血糖代谢，增加2型糖尿病的发病风险；同时可能诱发脂肪肝、加重肥胖，形成代谢问题的恶性循环。

3. 哪些人容易被高尿酸“盯上”？

（1）爱吃海鲜、动物内脏，爱喝啤酒、含糖饮料、浓肉汤的人。这些食物富含嘌呤，会在体内转化为尿酸；而膳食纤维、维生素摄入不足则可能影响尿酸排泄。

（2）肥胖人群，尤其是腹型肥胖者。因为脂肪代谢紊乱会影响尿酸的排泄。

（3）有高尿酸血症或痛风家族史者。约40%~80%的原发性痛风患者存在家族史，部分患者存在尿酸转运蛋白（如SLC2A9、

ABCG2）基因突变，导致肾脏排泄尿酸能力天生较弱。

（4）长期服用利尿剂、阿司匹林等药物的人。这些药物会抑制尿酸的排出。

（5）肾功能不全患者。肾脏是尿酸排泄的主要器官，功能下降会导致尿酸滞留。

4. 怎样预防高尿酸血症？

（1）合理饮食。控制高嘌呤食物的摄入量，减少海鲜、动物内脏、浓肉汤等食物的摄取，少喝啤酒和含糖饮料。增加水果、蔬菜、全谷类食物的比例。多喝水（以白开水或淡茶水为宜），以促进尿酸通过尿液排出。

（2）适量运动。适度的体育锻炼有助于促进新陈代谢，加速尿酸的排泄。建议每周进行3~5次中等强度运动（如快走、游泳、骑自行车），每次30分钟左右，但要注意避免过度劳累和剧烈运动，以免导致尿酸快速释放。

（3）戒烟限酒。烟草和酒精的摄入会加重高尿酸血症的症状，因此戒烟限酒是预防、控制的重要一环。

（4）保持正常体重。肥胖是高尿酸血症的危险因素之一，因此要通过合理的饮食和适度的运动来保持正常的体重。

（5）必要的药物治疗。如果通过生活方式干预后，尿酸仍未达标，或尿酸水平严重偏高（如空腹血尿酸 $>540\mu\text{mol/L}$ ），应在医生指导下服用降尿酸药物。

高尿酸血症这个“隐形杀手”，最可怕的不是它的危害，而是人们对它的忽视。别再等到痛风发作才想起关注尿酸水平，从现在开始，重视血尿酸检测，做好日常防控，才能真正远离“第四高”的威胁，守护好自己的健康。◎