

10个人中就有一个得这种病,你还不警惕吗?

樊丽英

自贡市中医医院 643000

【中图分类号】R589.7

【文献标识码】A

【文章编号】1672-0415 (2021) 02-103-01

很多人都很疑惑,每10个人当中就会有一个人得这种病是哪一种疾病,今天我就为大家来解开谜底。此疾病为高尿酸血症,这种疾病发病率极高,很多人都会受此困扰,大多数人都会因此疾病而改变自己的饮食习惯,以往的吃肉喝酒习惯也要就此改变,这对很多人来说是难以忍受的。产生这种疾病的原因有很多,原因较为复杂,例如大量喝酒,以及经常食用含有嘌呤多的食物等。高尿酸血症的危害很大,我们应对其进行熟知,掌握其患病原因,以及危害,并对其有效预防措施进行充分了解。

一、引发高尿酸血症的原因

(一) 生活方式不良,过量摄入嘌呤食物

高尿酸血症的重要原因是因嘌呤代谢紊乱所引起的代谢异常综合征。此疾病与生活方式有着很大的关系,日常生活中我们生活不规律以及运动较少都将引发此项疾病。并且人体体重过于肥胖以及长时间摄入较高热量的食物都将引发此疾病。很多人都喜欢吃加工肉类,平时不喜欢自己动手做饭,总是喜欢吃外卖等,或是喜欢吃甜食,以及喝饮料等。还有很多人喜欢吃海鲜、动物内脏、喝啤酒等,这些都是属于高嘌呤量的食物。吃火锅喝啤酒涮着羊肉这些美好生活都将预示着高尿酸疾病即将降临在你的身上。

(二) 肾脏排泄尿酸功能降低

当人体生长器官功能出现异常时将会引发尿酸升高现象。尿酸是通过人体血液经过肾脏进行过滤,进而再通过尿液排出体外,如果肾脏出现问题将预示过滤功能出现异常,尿酸将无法排出体外,最终导致人体内尿酸过高。很多中老年人因年龄增长,肾脏功能逐渐出现衰退情况,将造成尿酸无法排出,最终升高,导致形成高尿酸血症疾病。但是现在很多的年轻人因为日常的饮食习惯不好,肾脏功能出现问题也将出现高尿酸血症。

(三) 饮酒过多

过量饮酒本就伤身,并且还会麻痹神经,这也是引发高尿酸血症的一个重要原因。酒精在进入人体之后将会帮助肝脏进行代谢,肝脏会将以吸收的酒精代谢成乙酸,最后与血液中的尿酸形成竞争,因此将会影响尿酸的代谢。血液中的尿酸过高无法排出都是因酒精摄入过多而影响的。

二、高尿酸血症的危害

(一) 痛风性关节炎

众所周知,尿酸较高将会引发常见的痛风疾病。痛风在医学上称为痛风性关节炎,一旦患上此疾病,关节将会出现严重的肿胀现象以及疼痛感。一般情况下,发病较急,疼痛感也较为强烈,发病的部位大多为第一跖趾关节,如果患者的病情较为严重时,疼痛位置也会转移到膝关节,因此应当进行及时医治,自己的饮食习惯也应该及时改正。

(二) 尿酸性肾结石

高尿酸血症患者如果没有进行及时医治,病情将会恶化,很有可能演变为尿酸性肾结石。根据临床表明,我国很多肾结石的案例上

都显示到,大多数的尿酸性肾结石患者都是由高尿酸血症患者转移的。一旦患有此疾病,患者将会出现严重的腰痛以及尿血现象发生,甚至出现发热不退,肾积水,严重时将会危害生命。

(三) 糖尿病

高尿酸血症患者的血尿酸值较高,此种情况将会产生糖尿病的危害。

(四) 痛风性肾病和慢性肾功能衰竭

高尿酸血症的症状较多,其中很多症状都将对人体肾脏器官造成严重的伤害。痛风性肾病以及慢性肾功能衰竭都是高尿酸血症疾病可能演变的。人体肾功能出现异常,血尿酸排泄不畅通,高尿酸血症的病情将会加重,这将形成一个恶性循环。

(五) 心血管疾病

此疾病还会引发多种心血管疾病,其中最为常见的就是高血压和冠心病。人体内血尿酸值过高将会引发高血压以及冠心病,患病几率增加,死亡率也随之增加。除此之外,此项疾病还会引发人体心力衰竭。

三、日常饮食预防高尿酸疾病,时刻提高警惕

(一) 不喝酒、不喝甜饮料

很多高尿酸血症的患者都知道自己的不能再喝啤酒,但是还是忍不住嘴馋,总想尝试。这个习惯一定要改,尿酸高的人一定要忌酒,啤酒不能喝,红酒、白酒也要少喝尽量不喝,少喝酒对身体有一定的好处。甜饮料中富含较多高果葡萄浆,能够促进人体内源性尿酸。根据相关研究表明,甜饮料当中的成分能够提高尿酸形成的几率,形成患病的风险。如果还没有患病的人群也应该加以防范,因此应该戒掉甜饮料。

(二) 不吃动物内脏、不吃海鲜

动物内脏以及海鲜中都富含大量的嘌呤,一旦摄入人体内,将会转化为尿酸。尿酸量较高,人体内将无法进行代谢,最终形成高尿酸血症,因此一定要戒掉这些食物,不能再进食,改变自己的饮食习惯,让自己进食的更加营养丰富,减少尿酸摄入。

(三) 少吃精制白面

尿酸较高的人,主食应该正常摄入,但是要注重摄入的足够的膳食纤维,不能吃过多的精制白面。尤其是面粉,可以吃一些小米或者燕麦,保证自己营养价值的同时,减少尿酸摄入,保证自己的健康。

(四) 切记不能喝豆浆

大豆中含有草酸、植酸和嘌呤,豆浆中富含这些成分较高。因此,尿酸高的人不能喝豆浆。豆干、腐竹等豆制品都不能吃。身体健康的人群也应该少吃这些食物,预防疾病发生。

想要预防高尿酸血症,应该从我们生活中的饮食起居开始。需要我们要合理控制自己的饮食,日常多喝水,少吃海鲜、动物内脏以及少饮啤酒等,让自己的饮食做到营养均衡。其次应增加体育运动,减少熬夜现象,让自己的作息规律都能保持在正常的状态下,让健康时刻相伴。