

# 尿酸高，就一定会得痛风吗

## ——太原方卓红鬃马体检中心解疑

当代年轻人，主打一个脆皮。动不动就被智齿、流感、拉肚子偷袭不说，一些原本以为是“中老年病”的问题，也早早找上门来，例如痛风的前置指标——高尿酸。

**高尿酸血症 = 痛风?**  
高尿酸血症和痛风是同种疾病不同阶段的两个名字。

尿酸是人体代谢的垃圾，正常情况下会随着排泄排出体外，没有排出体外的尿酸就会留在血液中，血液中的尿酸含量如果超标，便成了高尿酸血症。

由于尿酸水平长期高于正常值，就会析出尿酸晶体，尿酸盐结晶沉积在人体关节、软组织等部位，从体内析出尿酸的那一刻起，高尿酸血症就升级成了痛风。

若躲在关节里的痛风“不老实”，引起关节发炎，便是痛风发作。痛风的主要表现就是关节处有红、肿、热、痛症状。痛风这种病真的很歹毒，就像风一般难以

捉摸。发作的典型过程是上床睡觉时还好好的，后半夜就因为脚痛痛醒。而且痛风痛起来很要命，说撕心裂肺是一点也不夸张。

**尿酸水平高一定会引发痛风吗?**

不一定。有些人长期尿酸水平高，但并没有痛风发作。而有些人痛风发作时，尿酸水平仍然在正常范围内。

一般来说，痛风发作是有诱因的。比如，高尿酸血症患者在酗酒或暴饮暴食后，又或者在受凉后，就容易痛风发作。关节损伤或尿酸水平突然降低，也可能诱发痛风。从症状上看，痛风的关节疼痛常从大脚趾关节开始出现，以夜间疼痛多见，疼痛剧烈，难以忍受。

**痛风患者在日常生活中应该注意什么呢?**

多喝水、多排尿。  
每日饮水量大于 2000ml，多排尿有助于促进尿酸的排泄。

**低嘌呤饮食**

避免摄入高嘌呤食物，如海鲜、动物内脏、部分豆制品等，高嘌呤的食物会增加体内尿酸生成。

**多运动**  
多运动，避免肥胖，可以降低高尿酸血症的发生率，选择适合自己的运动方式，可以慢跑、游泳等。

**少饮酒和高果糖类饮料**  
饮酒对痛风的影响是多方面的，酒中除了含有一定量的嘌呤外，酒精的摄入会加速嘌呤分解及尿酸合成，影响肾脏对尿酸的排泄，从而提高尿酸水平。饮用高果糖类饮料也可导致血尿酸升高。因此痛风患者应尽量避免饮酒和高果糖类饮料。

尿酸高了未必就会得痛风，但尿酸水平高有可能诱发痛风。尿酸高、痛风不全归因于“吃出来”。片面追求零嘌呤饮食没必要，建议饮食多样化、进行有氧运动、积极控制体重、做好尿酸的长期管理。

(王霞)

# 关注肝脏健康 请看这份“肝”货

肝脏是我们体内的重要器官之一，负责许多重要的生理功能：进行糖的分解、储存糖原、参与蛋白质、脂肪、维生素、激素的代谢；调节血容量及水电解质平衡；分泌胆汁；具有吞噬和防御机能等。但是，肝脏是唯一没有痛感神经的器官，无论它累成怎么样，也从不会呻吟叫苦，只要还有 30% 的肝组织起作用就可以维持正常生活。我们常常会将疲劳、睡眠不佳等问题归咎于生活压力或工作繁忙，却往往忽视了这可能是我们身体中的某些器官在向求救。特别是肝脏，这个默默无闻却极其重要的器官，当这些“红灯”亮起时，肝脏已想你发出警示！



现代发酵技术研究院(山西)有限公司  
一、肝脏发出警示的表现

1. 精神萎靡，易疲劳：肝脏在受损时，无法有效地转化储存的能量供身体使用，从而容易疲劳、注意力不集中、头晕耳鸣等现象。此外，肝脏受损会影响毒素的处理，积累的毒素可以使人感觉更加疲倦。

2. 食欲不振、恶心腹胀：肝脏作为消化器官，如果出现受损可能会遇到胃口不佳、严重时甚至会出现厌食、恶心、腹胀甚至是不明原因的胃痛等症状。

3. 皮肤和眼睛变黄：肝脏出现问题会导致肝细胞破坏，不能有效地处理体内的胆红素，导致胆红素在血液中积累，从而使皮肤和眼睛的白色部分呈现黄色。肝脏问题还可能导致尿液发黄。这通常是肝硬化、肝炎或其他肝脏疾病的标志。

4. 出血：肝脏出现异常会造成凝血因子合成异常，导致牙龈、鼻子、子宫等出现出血症状。

5. 情绪波动，抑郁或焦虑：当肝脏不能正常工作时，它还会影响到我们的情绪和认知功能。肝血太重，就容易造成面红耳赤、头晕、头疼，长期睡眠不足就会造成肝火越来越旺，表现为情绪暴躁，爱发脾气。肝损伤严重的会导致毒素积累和营养平衡的失调，导致情绪波动、抑郁或焦虑。因此，如果你发现自己的情绪异常，且没有明显的外部原因，这可能是你的肝在提醒你需要注意了。

二、保护和恢复肝脏健康的方法

1. 改善饮食习惯：增加蔬菜和水果的摄入量，减少油炸和高脂肪食物，多食用富含维生素、矿物质、氨基酸及黄酮类物质的食物，黄酮类物质具有护肝、解肝毒、治疗急性和慢性肝炎、肝硬化等的作用。原力派醋酸发酵饮品中含有丰富的黄酮类成分、矿物质以及氨基酸等，养肝护肝不妨喝喝原力派苦荞发酵饮品，帮助减轻肝脏的负担！

2. 适量的运动：每天至少 30 分钟的运动可以促进血液循环，帮助肝脏更好的工作。

3. 避免过量饮酒：酒精是肝脏的一大敌人，有研究表明酒精能够改变体内细胞的正常状态，甚至导致癌症的发生，适量或完全避免饮酒可以显著降低疾病的风险。

4. 定期检查身体：通过血液检查和其他体检项目定期检查肝功能，及时发现问题。

保护肝脏的重要性不容小觑。不要等到身体发出严重的警告信号才开始采取行动。保护肝脏健康需要我们在饮食和生活方式上做出积极改变，通过对日常的饮食控制、适量运动、戒烟限酒以及定期体检，可以帮助我们维护肝脏健康，预防肝脏疾病的发生。记住，健康的生活方式是保护肝脏的最佳策略！

(郭杨昇)

# 好消息!男士也可打 HPV 疫苗了



太原方卓红鬃马体检中心  
打破沉默：男性接种 HPV 疫苗，为健康筑墙。

1. 风险隐匿，后果深远  
近年来，男性口咽癌发病率显著上升，研究显示 HPV16 型正是主要诱因之一。

2. 保护伴侣，阻断传播链。  
男性接种 HPV 疫苗可大幅降低将高危型病毒传染给伴侣的风险。

行动呼吁：  
健康责任，不分性别。  
早接种、早保护。  
在病毒敲门前，让疫苗成为你的第一道盾牌。

即刻行动：咨询医生，了解当地接种政策，预约一剂疫苗，为自己与他人的健康未来赋能。

据调查数据显示：全球 1/3 男性感染至少一种 HPV 病毒，1/5 男性是高危 / 致癌 HPV 携带者。

“HPV 感染不是女生才用担心的事吗?”  
“男生好像不太可能感染吧?”

“反正我又不是女生，宫颈癌和我没关系。”

一、男性感染 HPV 会怎样?  
男性感染 HPV 后，可能面临多种健康风险：

1、尖锐湿疣  
HPV 感染可能导致皮肤病变，如尖锐湿疣。尖锐湿疣是 HPV 感染最常见的表现形式之一，特别是在性活跃的年轻男性中。它们通常出现在生殖器、肛门、会阴或大腿内侧，表现为小型、柔软的突起，可能伴随轻微的瘙痒或不适感。这些疣体不仅影响美观，还可能引起心理上的压力和不适。

2、引发生殖系统癌症  
某些高危型 HPV 感染与男性生殖系统的癌症相关，包括阴茎癌、口咽癌、肛门癌等。这些情况通常在感染多年后才发展，且早期可能没有明显症状。虽然较为罕见，但一旦发展为癌症，将对男性的生命健康构成严重威胁。其中，阴茎癌是男性特有的一种恶性肿瘤，主要发生在阴茎头、冠状沟及包皮内板区域。阴茎癌中的 HPV 感染率约为 46.9%，其中，HPV16 和 18 这两种病毒亚型占到了 7 成以上的比例。

3、影响心理健康  
除了身体健康问题，HPV 感染还可能对男性的心理健康、生育能力以及社会关系产生深远影响。一旦被确诊为 HPV 感染，男性可能会感到焦虑、自卑和沮丧，担心自己的病情会被他人知晓，从而遭受歧视和排斥。这种心理负担不仅会影响男性的日常生活和工作，还可能对夫妻关系和家庭和睦造成破坏。

4、影响精子质量

HPV 感染可能影响男性的精子质量，导致生育能力下降。如果男性的伴侣也感染了 HPV，还可能引发交叉感染，进一步影响生育能力。

二、接种 HPV 疫苗有哪些好处?

1、保护自己，预防癌症  
男性感染 HPV 后可能会导致尖锐湿疣、肛门癌、阴茎癌、口咽癌等。接种疫苗可以有效降低这些疾病的风险。

2、保护伴侣，降低感染风险  
男性作为 HPV 病毒的携带者，可能会在性行为中将病毒传播给伴侣。接种疫苗可以减少这种传播风险，从而保护性伴侣免受 HPV 感染。

三、接种条件  
9-26 岁男性；上臂三角肌肌肉注射；共接种 3 剂，第 0、2、6 个月各接种 1 剂(0.5ml)，预防 HPV 类型:HPV6、11、16、18 型；以下情况不予接种(1、对该疫苗的成份或辅料成份过敏者；2、患急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病的急性发作期和发热；3、准备妊娠、妊娠及哺乳期；4、三个月内使用过免疫球蛋白或血液制品者)。

(王霞)



太原方卓红鬃马体检中心