

“00后”患者不断增多

痛风为何“找上”年轻人？

“我经常脚踝痛，有时痛得都走不了路。到医院一检查，尿酸居然超标近2倍……”最近，因为长期关节疼痛到成都市第三人民医院就诊的患者小林怎么也没想到，才上大一的他被医生确诊为痛风性关节炎，需要住院治疗。

近年来，年轻痛风患者逐渐增多。国家卫生健康委印发的《成人高尿酸血症与痛风食养指南（2024年版）》指出，痛风患病率呈逐年上升趋势，发病年龄趋于年轻化。作为大家眼中的“老年病”，痛风缘何不断“找上”年轻人？

“00后”“10后” 痛风患者不断增多

前不久，15岁的小龙突然踝关节疼痛，到成都市一家医院检查后，被确诊为高尿酸血症。

“高尿酸血症是痛风发生的病理基础，由高尿酸引起的关节疼痛肿胀等急性症状则为痛风。”湖南省第三人民医院内一区主任杜亮亮说。

多地一线医生反映，年轻痛风患者在不断增多。“有的高中体检，几百个孩子中，有10多个孩子尿酸高。”成都市第三人民医院内分泌代谢病科医生王柳说，“今年6月到7月，因为尿酸高来就诊的患者中，14岁到18岁的就有10多个，20多岁的患者几乎每天都能遇到。”

2022年，国家儿童医学中心发布的一项针对五万多名3至19岁儿童青少年开展的研究显示，高尿酸血症总体患病率高达23.3%，男孩高于女孩；在非超重、超重、肥胖和极端肥胖者中患病率分别为18.2%、37.6%、50.6%和64.5%。

《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识（2023年版）》显示，我国高尿酸血症患病率逐年增高，并呈年轻化趋势，已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。

“很多人认为痛风是一种常见的慢性病，忽视了其危害。”中南大学湘雅三医院肾病风湿病科副主任王建文告诉记者，痛风患者会出现脚痛、关节红肿、剧烈疼痛等症状，严重的话会影响睡眠，患者如果不及时治疗，可能会损伤关节，累及肾脏等器官。

多重因素助推 痛风成“隐形杀手”

业内人士认为，痛风日益年轻化，有多重原因。不少年轻人认为痛风是“老年病”，缺乏足够认知，错过早期治疗的“时间窗口”。一些年轻的



高尿酸血症患者长期没有明显不适症状，常常是体检时才发现尿酸过高，随后被确诊。

不少年轻人对高尿酸的危害所知甚少，认为这只是“小毛病”。“平时喝了啤酒后，第二天手和脚会痛，但周围不少人都这样，就觉得没啥，忍一忍就过去了。”23岁的成都市民陈先生说。

“患者早期尿酸水平超标时，如果及时就医得到有效调节，可以避免发展成痛风。”王柳说。

杜亮亮告诉记者，近年来，发生痛风的年轻人增多，其中不少年轻患者体重超标，有不良饮食习惯，长期过度摄入高脂肪、高嘌呤食物。

“孩子上高一，平时住校读书，我们觉得他很辛苦，周末回到家，一家人就变着花样做吃的，一天三顿大鱼大肉，碳酸饮料不离手，晚上还要吃烧烤当宵夜，没想到让娃娃‘吃’出了痛风。”来自四川的一名家长懊悔地说。

业内人士认为，针对高尿酸和痛风的干预体系仍不甚健全。“例如，缺少针对青少年的大规模、周期性血尿酸检测；在诊疗上，不少缓解痛风治疗的药品明确标注适用于18岁以上的患者，针对低龄患者的药物还比较缺乏。”一位临床医生坦言。

有专家指出，不少年轻患者患有高尿酸血症合并肥胖、高血压等多种疾病，相互影响、互为因果，需要同时进行干预，但当前干预体系仍相对单一，尚未形成合力。

防治关口需前移 控制体重是有效手段

业内人士指出，要使年轻人群远离高尿酸血

症与痛风，需普及相关健康知识，健全社会防控干预体系。

“要通过科普讲座等方式，提升年轻人对高尿酸、痛风的认识程度，倡导吃动平衡的生活方式。”杜亮亮说。

多位临床一线医护人员建议，在青少年体检中增加血尿酸检查，以便早诊早治。如果调整生活方式后，尿酸水平仍降不下来，一定要及时就医，在医生指导下通过药物进行干预。

除高尿酸血症外，高血压、高血脂、脂肪肝等其他代谢综合症的发病年龄也在提前，需警惕“共病”多发的趋势。

“高血脂、尿酸高等存在相互影响。如肥胖会影响肾脏功能、尿酸代谢，进而导致高尿酸血症。”王建文认为，针对当前年轻人代谢性疾病“共病”多发的趋势，可探索开设多学科门诊、加快研发适合年轻群体的药物，建立家—校—医联合防治体系，积极进行早期干预。

专家提醒，患高尿酸血症的年轻人需改变不良饮食习惯及结构。中南大学湘雅医院肾内科主任许辉建议，年轻人要健康饮食，控制摄入的总热量，避免暴饮暴食，少吃甜食，适当限制摄入高嘌呤食物；多吃新鲜蔬菜，建议每日饮水量不少于2000毫升。

控制体重也是降尿酸的有效手段。王建文建议，年轻人要坚持规律的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。

四川省营养学会心理营养专委会主任委员何江军还呼吁，面对高尿酸血症或痛风，孩子可能会产生焦虑、自卑等情绪，学校和家长应给予足够的心理支持，鼓励孩子积极面对。

新华社北京10月24日电

“原地超慢跑”真能减肥吗？

减肥似乎是永不过时的话题。近日，又有一项堪称“高效低强度”的减脂运动火了起来，叫原地超慢跑。简单、不受时间和地点限制、无需任何器材、相对安全是它的特点，不少网友表示自己或身边的亲戚朋友通过这个运动瘦了下来。不过，南京市中医院（南京体育医院）运动处方师刘浩升提醒，任何有腾空过程的运动对体重基数较大的人群都不太友好，且如果需要达到减脂效果，必须要有一定的运动强度。

原地超慢跑，顾名思义，就是在原地进行的超慢跑运动。与传统跑步相比，它的速度更低，在家中或办公室的小空间内即可完成，因此受到不少人的追捧。

但在刘浩升看来，这个运动和普通的慢跑相比并没有太大差别，只要是跑步运动，都会有身体腾空的动作，而这个动作必然会对膝关节有冲击，只是冲击程度有高低之差，超重人群更建议从快走、游泳、蹬车等运动开始。

“每个人最大心率的60%~80%是减脂心率。”刘浩升告诉记者，想要达到这个心率，就不存在真正意义上低强度的说法，只是可能原地超慢跑的步幅、步频更容易被一些人所接受。运动强度和减肥效果也并不成正比，需要根据个人的身体情况合理选择运动方式和控制运动的强度。

但作为一个确实很便捷的运动，中老年人、长期久坐的办公族、焦虑人群、产后康复人群等可以

把它作为一项日常的减脂运动。刘浩升建议，可以每次35~45分钟，每周3~4次，随着身体适应度的提高，再逐渐变为每周4~5次。“需要注意的是，在任何运动之前，都需要进行适当的热身，如轻松的伸展和关节活动，为接下来的运动做准备。”

此外，原地超慢跑也是一种损耗性运动，在这个运动项目前，还可以搭配10到15分钟左右的肌力训练能提升整体效果。“‘高效又低强度’的说法并不正确。想要减肥，任何一项运动都需要长期的坚持搭配合理的饮食，这必定是一场持久战。对于大多数超重和轻度肥胖症患者，可设定为每3~6个月之内，将体重降低5%~15%并维持，不要急于求成。”

来源：扬子晚报 10月23日