适量红酒白肉，远离痛风急发

春节本来是合家团圆的日子，但同时也是一些疾病高发的时间。每年春节前后医院总是要收治很多痛风急性发作的患者，这些患者有的是第一次发作，之前并没有察觉自己可能会患痛风；有的患者则是复发，平时很注意饮食但是一到假日期间彻底放松警惕。痛风虽然和平时的饮食以及其他因素有很大的关系，但是如果在一段时间内饮食不当，也很容易诱发痛风的急性发作。

相对来说贝类和海虾的嘌呤含量在海鲜中处于中等。 本报记者 王远征 摄

痛风急性发作前很难察觉

中日友好医院风湿免疫科主任医师吴东海表示，痛风的发病机理是由于尿酸在人体血液中浓度过高，在软组织如关节膜或肌腱里形成针状结晶，导致身体免疫系统过度反应而造成痛苦的炎症。一般发作时间比较短，几天就会过去，但是发作时会感觉非常痛苦。因为痛风存在无症状期——仅有高尿酸血症而无症状，所以在急性发作前很难察觉。

痛风发病呈年轻化趋势

痛风的常见诱因有精神紧张、过度疲劳，进食高嘌呤饮食、关节损伤、手术、感染等，与生活习惯有着密切的关系。而且痛风被称为男性疾病，因为这种疾病的男女患者比可以达到20:1。一般男性在50岁左右，女性在绝经之后容易发生痛风。

但目前在临床上也发现，随着物质生活水平的提高，以及饮食结构不合理的人群越来越多，目前痛风的发病年龄也在逐步呈年轻化发展。以往50岁左右是高发年龄，现在30岁左右发病的也很多。

有下列情况的人群就应该开始注意自己的饮食结构，必要的时候还需要去医院进行检查：**1、肥胖人群，痛风病患者中85%都属于肥胖人群；2、收入高、压力大、应酬多、运动少的白领一族，这部分人群也属于痛风的高发人群；3、有家族史，有亲属曾经患痛风，或者有肾脏疾病、高血压、糖尿病的也需要注意改变自己的不良饮食结构。**

■ 如何预防

饮品、海鲜、蔬菜三类食物要有取舍

北京大学人民医院风湿免疫科主任医师张学武表示，造成痛风的因素有很多，但是饮食还是导致痛风急性发作不可忽视的因素。在日常生活中，饮食主要可以分为三个方面，第一是饮品，第二是海鲜和肉类，第三是蔬菜和谷物。对于痛风患者和高危人群来说，这三类食物中都应该有所取舍。

在饮品方面，除了果糖类的饮料要少喝，比如果汁等，最应该注意的还是酒类。不管是啤酒还是白酒都是导致痛风急性发作的重要原因，很多患者发病都是在饮酒之后。一些人认为喝白酒没事，其实并不正确。虽然白酒里并不含嘌呤，但是酒精本身就会抑制尿酸的分解排泄，最终导致痛风发作。所以如果需要饮酒的话，可以适当饮用一些酒精浓度较低，又不含嘌呤的，比如红酒。

海鲜和肉类一直都是痛风患者比较在意的食品，因为其中嘌呤含量比较高。对于痛风的患者一般建议不要吃海鲜类的食品，因为其中一些海鱼中的嘌呤含量确实比较高。

相对来说贝类和海虾的嘌呤含量在海鲜中处于中等，而海参、海蜇的嘌呤含量最低。在肉类中，一般红肉的嘌呤含量比白肉高，而动物内脏的嘌呤含量也比较高，大概和贝类海鲜相等。如果节假期间在宴请场合，还是少吃红肉和海鲜，可以适当吃一点白肉，比如鸡肉、鸭肉等。

对于痛风患者，一般建议多吃蔬菜。因为绿叶蔬菜中的嘌呤含量一般比较低，而且多吃蔬菜对于减轻体重也有一定的作用。而且蔬菜和谷物中虽然也含有一定的嘌呤，但是人体对蔬菜谷物中的嘌呤吸收利用率比肉类中的低，所以诱发痛风发作的风险也较低。

值得注意的是，干果中的嘌呤含量其实还是比较高。尤其在节假日期间干果在饮食结构中的比例上升，这也是需要痛风患者注意的问题。总体来说，痛风患者以及高危人群在春节期间应该尽量减少饮食中嘌呤的摄入，对于急性发作期间的患者嘌呤的摄入量应该控制在150毫克/日之内。

食物中嘌呤含量

级别	种类
微量嘌呤食物（每100克食物含嘌呤25毫克以下）	谷类：米、麦、米粉、面条、通心粉、麦片、玉米等；根茎类：马铃薯、芋头等；蔬菜类：白菜、苋菜、芥蓝、芹菜、韭菜、韭黄、苦瓜、黄瓜、冬瓜、丝瓜、胡瓜、茄子、胡萝卜、萝卜、青椒、洋葱、番茄、木耳、腌菜等；此外，各种水果、乳类及乳制品、蛋类、动物血、海参、海蜇皮中嘌呤含量极低。
中等量嘌呤食物（每100克食物含嘌呤25-150毫克）	豆类：绿豆、红豆、四季豆、豌豆、豇豆、豆腐、豆干、豆浆、黄豆、豆芽等； 畜禽类：鸡肉、猪肉、牛肉、羊肉等； 水产品：黑鲳鱼、草鱼、鲤鱼、秋刀鱼、鳝鱼、鳗鱼、乌贼、虾、螃蟹、鲍鱼、鱼翅、鱼丸等； 蔬菜类：菠菜、花椰菜、茼蒿菜、豆苗、芦笋、洋菇、香菇、鲍鱼菇、笋干、金针菇、银耳、海带、紫菜等； 干果类：花生、腰果、栗子、莲子、杏仁等。
嘌呤含量高的食物（每100克食物含嘌呤150-1000毫克）	畜禽类：肝、肠、肚、肾、脑、胰脏等； 水产类：白鲳鱼、鲢鱼、带鱼、乌鱼、凤尾鱼、沙丁鱼、牡蛎、蛤蜊、蚌蛤、干贝、鱼干等。

控制体重多饮水

吴东海表示，春节期间除了饮食方面的控制之外，一些生活方式的改变也非常重要。对于一些患者来说，控制体重是春节期间需要注意的问题，尽量不要让体重在节假日期间有太大的浮动。因为肥胖既是痛风发病的危险因素，又是痛风发展的促进因素。肥胖者的血尿酸水平通常高于正常人，若痛风伴有肥胖还可影响药物疗效，降低药物敏感性。所以在春节期间应该做到控制总热量及坚持参加体育锻炼。

除了控制体重之外，在春节宴请比较多的时候还应该做到多喝水。喝水可以增加尿酸的溶解，利于尿酸排出。一般情况下每天应该喝2000毫升以上的水，这样对预防痛风有很好的效果。另外在春节期间还应该注意多休息，保证充足的睡眠。不要频繁探亲、访友、拜年，造成过度劳累，以免痛风发作。

另外，在饮食方面还需要注意少吃高脂肪和高盐的食物。因为脂肪会减少尿酸排出，而钠盐有促使尿酸沉淀的作用。

本版采写/本报记者 贺潇

■ 专家提醒

急性发作时最好卧床，将患肢抬高

节假日期间是痛风急性发作的高峰，吴东海表示，一般节日期间痛风多发作于饮酒后，发作时往往比较突然，一般多发于脚和手的拇指关节，而且患者会感觉剧烈疼痛。当痛风急性发作时，一定要避免使患肢负重，最好卧床休息，并且将患肢抬高。

痛风在初次发作后很快疼痛就会消失，出现问题的关节也会恢复原样。所以很多患者在初次急性发作后对痛风掉以轻心，使得急性痛风转变为慢性痛风。所以在痛风初次发作后就应该去医院寻求治疗，通过改变生活方式和药物治疗的方法降低血液中尿酸的含量，避免痛风再次发生。

责编 李静 图编 高玮 美编 王璇 责校 陆爱英