

# 吃海鲜喝啤酒， 小心痛风跟随

□ 吴晓玲 整理

天气刚转暖,龙虾就已窜上餐桌,让人不禁想到:龙虾来了,夏天还会远吗?吃海鲜喝啤酒的日子还会远吗?近年来,医院痛风患者接诊量增加,年轻人所占的比例也在不断增加。县人民医院(中医院)医生提醒,多数痛风发作的市民都有吃海鲜、喝啤酒不注意节制的情况。那么,痛风究竟怎么回事,哪些人易得痛风,痛风又该注意什么?请听听医生的说法和建议——



## 痛风究竟是怎么回事

市民陈先生喜吃海鲜,经常会约上三五好友到排档小聚,品海鲜、喝啤酒……日子过得逍遥自在,可突然有一天早上醒来,他就发现自己的右脚疼痛,不能动弹。随后到医院检查,发现尿酸增高,医生诊断是得了痛风。

那么,痛风究竟是怎么回事?吃海鲜喝啤酒真的易得痛风吗?医生分析说,痛风是一种尿酸代谢失调引起的疾病。海鱼、鲜虾、贝类等海产品都含有丰富的嘌呤,进食过量容易引起高尿酸血症,诱发痛风的发生。啤酒本身嘌呤

含量并不高,但它含有较多的鸟苷酸,代谢后会产生嘌呤。同时,啤酒中的酒精在体内会代谢成乳酸,抑制尿酸由肾脏排泄,因此喝啤酒会使痛风的发病危险增加。

据介绍,每天喝啤酒两听(约500毫升)以上的人,痛风发病危险是不喝啤酒者的2.5倍。而且,海鲜已成为不少痛风患者的罪魁祸首,因为海鲜中嘌呤过高,容易在关节内沉积尿酸结晶。不少痛风患者刚开始发作时,大多只“侵犯”脚趾关节,后来渐渐发展到全身关节。

## 尿酸高不一定是痛风

哪些人更容易得痛风呢?一般来说,胖人得病几率相对较高。另外,患有糖尿病、高血压,或者胆固醇高的人,患痛风的风险也会增加。从发病年龄来说,更常见于中老年男性和绝经后妇女。

如果有上述危险因素,并且突然发生跖趾(尤其是大脚趾关节)、踝、膝等处单关节红肿热痛,就要怀疑痛风的可能了,最好尽快去医院详细检查。那么,如果检查结果显示尿酸水平高,是不是意味着得了痛风呢?

记者了解到,当血尿酸 >420 μmol/L 时,正常体温下,尿酸钠即可结晶析出,沉积在关节、滑膜、软骨、骨周围软组织,引起炎

症过程,但大多数高尿酸血症患者并不发生痛风,大约只有5%至12%的患者最终会发展为痛风,可惜目前还不是很清楚具体机制。但痛风的发生率的确与尿酸水平相关。反过来,1%的痛风患者血尿酸水平始终不高。所以说,高尿酸血症既不能确诊也不能排除痛风。

有一点要说明的是:尿酸水平高一定要定期随访和复查,短期内高尿酸血症不会引起明显的临床症状,但长期高尿酸血症可直接引起机体组织和器官的损伤。高尿酸血症与糖代谢紊乱、高血压、冠心病、关节损害、肾脏损害之间都有密切关系。

## 痛风禁吃高嘌呤食物

饮食控制的确是痛风的基本治疗措施,但不能作为痛风的主要治疗手段。人体内尿酸的升高,80%来源于“生成过多”,20%来源于“摄取过量”,每日体内代谢产生的嘌呤总量远远超过食物中的来源,而且,长期严格限制“嘌呤”食物,会导致营养失衡。因此,应采取降尿

酸药和饮食控制同时进行的。既然尿酸水平受饮食影响,日常饮食需要注意戒酒(包括白酒、啤酒和药酒)、戒烟、少饮咖啡和浓茶,禁食高嘌呤食物,应多喝水,有利于排尿酸。国外有学者发现,进食樱桃可以大大降低痛风的发作频率,值得患者试验和推广。

## 小贴士 痛风急性发作别用抗生素

由于尿酸盐在关节腔内沉积激活自身免疫系统导致急性痛风性关节炎的发作,整个过程并无细菌、病毒或其他病原体参与,而抗生素只有抑菌、杀菌的作用,并无调节自身免疫系统的功能,因此不仅无治疗效果,而且还无法避免抗生素的副作用。

在治疗方面,痛风是很强调分期治疗原则的。起病急骤的关节红肿热痛属于痛风的急性期,主要以镇痛为主。有一些老病人,自己有一定的用药经验,痛风急性发作时加大降尿酸药物的剂量是不对的,因为急性期机体排泄尿酸

的能力已发挥到极致。缓解期,主要以降尿酸为主,这个时期需要在医生的指导下根据肾脏尿酸排泄能力,合理选择降尿酸药物。慢性期,需要镇痛和降尿酸同时进行。

近年来,关节超声检查在痛风的诊断中逐渐得到认识和推广,典型的痛风关节炎会见到“双轨征”、“暴风雪征”,该检查方便、无创伤、易于重复,有助于该疾病的诊断。

可疑痛风的患者一定要尽早就诊风湿免疫科。如能早发现,早诊断,遵医嘱治疗,大部分痛风患者可以如正常人一样工作生活。

## 食海鲜四不宜

### 关节炎患者忌多吃海鲜

海参、海鱼、海带、海菜等海产品中,含有较多的尿酸,被人体吸收后在关节中形成尿酸结晶,使关节炎症状加重。

### 吃海鲜不宜饮啤酒

食用海鲜饮用大量啤酒,会产生过多的尿酸,从而引发痛风。而尿酸过多会沉积在关节或软组织中,引起关节和软组织发炎。痛风发作时,不但被侵犯的关节红肿热痛,甚至会导致全身高热,状似败血症。久而久之,部分关节会逐渐被破坏,甚至还会引起肾结石和尿毒症。若想吃得海鲜时喝点酒除腥助兴,可以适当喝点白葡萄酒佐餐,可将海鲜的美味提得更高。

### 海鲜忌与某些水果同食

鱼虾含有丰富的蛋白质和钙等营养物质,如果与某些水果如柿子、葡萄、海鲜、石榴、山楂、青果等同吃,就会降低蛋白质的营养价值。而且水果的某些化学成分容易与海鲜中的钙质结合,从而形成一种新的不容易消化物质。这种物质会刺激胃肠道,引起腹痛、恶心、呕吐等症。因此,海鲜与这些水果同吃,至少应间隔2小时。

### 虾类忌与维生素C同食

科学家们研究发现,食用虾类等水生甲壳类动物,同时服用大量的维生素C,能够致人死亡。因为一种通常被认为对人体无害的砷类,在维生素C作用下,能够转化为有毒的砷。



# 汇天下 榕百合

三门县农业科技示范基地  
台州汇榕百合专业合作社 三门县汇榕百合研究所  
咨询热线: 0576-83351888 83351999

http://www.hrlily.com

## 店面屋出售

人民路124号-2原新华书店对面,一至三楼共120平方左右低价出售。  
联系人:杨先生 电话:13656766371

## 征婚启事

我朋友,女,39岁,公务员,离异有一孩归男方所有。家境好,有房多套,温柔善良、温婉优雅。诚觅46岁以下,体魄健康素质佳的国家单位工作男士,共享美好人生。有意者请QQ或短信联系,非诚勿扰。  
QQ:2810543507 手机:13586223247

## 双峰茶叶

主要经营:龙母山系列茶(“龙母山牌双峰茶叶”荣获第八届“中茶杯”全国名优茶评比一等奖),产于海拔600多米的高山中,山上终年云雾缭绕,独特的自然环境,使产出的茶叶汤色澄明,香气馥郁,口味醇厚,深受品茶爱好者欢迎。  
地址:建民路271-12号/电话:0576-83331725、13506762845

## 遗失声明

水岸公馆拆迁安置户郭芳芳在西山头的原房产证被西区指挥部遗失,房产证号为07820109-402,拆迁面积为107.03m<sup>2</sup>,声明作废。  
声明人:浙江省三门县县城西区开发有限公司  
2014年3月13日

---

遗失六敖镇三良居民委员会银行开户许可证,核准号:J3457000155903,开户银行:三门县农村信用合作联社六敖信用社,开户账号:1110090801201000017238,开户日期:2013年1月23日,声明作废。

---

遗失六敖镇三良居民委员会由中国人民银行发行的机构信用代码证壹本,代码证号码:Q99331022000155904,声明作废。

## 招聘启事

三门县新闻中心广告策划部因业务发展需要,急需招聘广告营销人员10名。  
月薪:面谈;工作经验:3年以上;学历要求:大专以上;职位描述:1、主要从事报纸平面广告业务接洽及推广,有客户资源者优先;2、推广个性MV、微电影、数字媒体广告等业务;3、要求应聘人员形象佳、善交际。  
报名截止时间:2014年3月15日  
报名地点:三门县新闻中心策划部(玉城路11号)  
联系人:陈先生  
联系电话:13968508756(政府网:658756)