

火锅奶茶酒成诱因

岛城40+女性高尿酸检出率上升

舟山医院风湿免疫科副主任中医师方立提醒：高尿酸是威胁肾脏、血管、关节健康的“沉默杀手”

□记者 傅明燕 通讯员 叶青盛/文 记者 沈迅而/摄

“

春节刚过，舟山医院内分泌科门诊就迎来就诊高峰，高尿酸血症检出率较节前明显上升，其中40岁以上尚未绝经的女性患者占比显著增加。

很多女性误以为，痛风是“男人病”，只要没有关节肿痛，尿酸偏高一点也没关系。舟山医院风湿免疫科副主任中医师方立明确提醒，长期高尿酸，会对女性的肾脏、血管、神经系统造成持续损伤，绝经后痛风发病风险还会大幅升高。40+女性作为家庭和职场的中坚力量，更应该重视尿酸管理，别让无症状高尿酸拖垮健康。

”



女性高尿酸 危害远不止痛风

去年11月单位体检，市民许女士的体检报告单上显示，尿酸数值高达600，她并未在意。“手脚关节都好好的，没有痛风应该没关系吧。”她觉得，平时少吃点海鲜就行。

事实并非如此。高尿酸血症对男女的身体损害本质一致。“女性受雌激素保护，绝经前极少出现急性痛风发作。”方立解释，但这层“保护屏障”，反而让脏器损伤被长期忽视。

高尿酸血症是因体内嘌呤代谢紊乱、尿酸排泄减少，导致血液中尿酸浓度超标的代谢性疾病。其最直接、最隐匿的危害是肾脏损伤。尿酸需通过肾脏代谢排出，长期尿酸超标，尿酸盐结晶会不断沉积在肾脏组织中。初期可能仅表现为轻微腰酸、夜尿增多，容易被当成疲劳或妇科问题忽略。若持续不干预，会逐步引发肾间质炎症、肾功能下降，出现血肌酐升高、蛋白尿等问题，严重时进展为肾功能衰竭甚至尿毒症。

血管损害同样不容小觑。高尿酸是动脉粥样硬化、血管斑块形成的独立危险因素，长期尿酸偏高会加速血管老化，损伤血管内壁。对于40+女性而言，这会大幅增加高血压、冠心病、脑梗死等心脑血管疾病风险。

更需要警惕的是绝经后的健康风险。方立介绍，女性在绝经前，体内雌激素能促进尿酸排泄，抑制尿

酸盐结晶沉积，因此很少发作痛风。但如果40多岁时就长期尿酸偏高且没有及时控制，等到50岁左右绝经后，雌激素水平骤降，尿酸排泄能力大幅下降，多年沉积的尿酸盐会集中在关节腔析出，痛风发作概率显著升高。方立介绍，“不少女性六七十岁时突然出现关节剧痛、长出痛风石，根源往往是中年时期长期高尿酸埋下的隐患。”

预防高尿酸 饮食管理是核心

健康女性血尿酸建议控制在 $420\mu\text{mol/L}$ 以内；患有糖尿病、高血压、慢性肾病，或长期饮食油腻、缺乏运动的女性，建议控制在 $360\mu\text{mol/L}$ 以内，才能有效减少尿酸盐沉积，降低脏器损伤风险。

方立表示，预防高尿酸血症，不需要复杂的治疗，关键在于调整生活方式，守住饮食、运动、体检三道防线。

饮食管理是核心。很多女性只知道少吃海鲜、肉汤、动物内脏能减少嘌呤食物摄入，却忽视了其他高嘌呤食物。“像我们日常吃火锅、各类酒品、深海鱼、菌菇类、豆制品等，过量食用都会导致尿酸升高。”方立提醒，更需要警惕含糖饮料，这是女性尿酸升高的重要诱因。

市面上的奶茶、果汁、功能饮料，大多添加果葡糖浆，果糖在体内代谢会直接生成尿酸，还会抑制尿酸排泄，危害远超蔗糖。建议尽量不喝奶茶、红牛、果味饮料等，购买饮

品时也要查看配料表，含有果葡糖浆的尽量少喝。

运动方面，40+女性不必追求高强度运动，快走、慢跑、瑜伽、广场舞等中等强度运动即可，每周坚持3~5次，每次30分钟以上。运动能促进新陈代谢，控制体重，减少代谢紊乱风险。

目前，血尿酸已和血糖、血脂一样成为常规体检项目。方立建议，40岁以上、久坐不动、饮食不规律、有家族痛风史的女性，每年务必重视体检。很多女性忽视年度体检，等到出现明显不适时，脏器损伤已不可逆，定期筛查是发现无症状高尿酸最有效的手段。

此外，作息规律、避免熬夜、保持情绪稳定也至关重要。长期熬夜、精神压力大，会影响内分泌和代谢功能，加重尿酸堆积。40+女性兼顾家庭与工作，更要学会调节情绪，保证充足睡眠，减少代谢疾病的发生。

做好日常管控 稳定尿酸不复发

方立表示，如果体检发现尿酸升高，女性朋友们也不必过度焦虑，通过科学干预，绝大多数人能将尿酸控制在正常范围，避免并发症。

首次发现尿酸升高，优先进行生活方式干预：严格遵循低嘌呤、低糖饮食，多喝水、多运动，规律作息，坚持3~6个月，很多轻度升高的尿酸可以恢复正常，“这个阶段无须急于用药，调整习惯是基础也是关键。”

若生活干预3~6个月后血尿酸仍居高不下，或已经合并肾脏、血管、关节问题，就需及时就医，在专科医生指导下规范用药。方立提醒，切勿自行购买保健品或偏方，也不能因为无症状就拒绝治疗，规范使用降尿酸药物，能安全有效地控制尿酸水平。

日常生活中，还要学会识别痛风早期信号。绝经后女性若出现大脚趾关节红肿热痛，或手指、脚踝、耳后出现硬结，可能是痛风发作或痛风石形成，需立即就医。

方立强调，痛风从来不是男性专属病，高尿酸也不是无关紧要的小问题。对于40+女性而言，高尿酸是威胁肾脏、血管、关节健康的“沉默杀手”，绝经前的无症状，不代表没有伤害，只是损伤更隐匿。

他建议广大女性朋友，尤其是40岁以上人群，主动关注血尿酸指标。管住嘴、迈开腿、多喝水、常体检，摒弃“无症状就没事”的错误认知，把高尿酸控制在萌芽状态，守护好肾脏与心脑血管健康，以更健康的状态迎接生活与工作。