

尿酸 500+ 没症状?

你的肾脏正在被“玻璃碴”祸害!



想象一下:体检报告单上,“血尿酸”一栏赫然写着 500+ $\mu\text{mol/L}$ (正常上限 420 $\mu\text{mol/L}$),而你吃嘛嘛香、关节灵活、毫无痛感,是不是心里偷着乐:“不就是个超标的数字嘛,能咋地?”

这就是高尿酸血症的狡猾之处——它是个“沉默的杀手”!没症状≠没伤害,你的肾脏可能正“哭晕在厕所”。

看似“风平浪静”,实则“暗流涌动”

警惕!当体检显示尿酸值超标,你的身体里可能正上演着一场“无声的灾难”。那些超标的尿酸,就像无数微小的、尖锐的“玻璃碴”,正悄悄地在你的肾脏里搞破坏。

你的肾小球、肾小管,正被迫加班加点过滤这些“危险品”,长期下去,磨损、结晶、炎症甚至结石都可能找上门。

尿酸 500+, 身体里会发生什么?

1. 结晶沉积

血尿酸浓度过高时,会像盐析出晶体一样形成尿酸结晶,这些“微小尖锐的结晶”会沉积在肾脏和关节处。

2. 肾脏承压

尿酸主要通过肾脏排泄,超标尿酸会让肾脏超负荷运转,结晶沉积还可能引发慢性尿酸性肾病,后期可能出现腰酸、泡沫尿等症状。

3. 痛风隐患

关节处的结晶如同“不定时炸弹”,一旦因饮食不当、受凉、劳累等诱因触发,就会引发剧烈的痛风性关节炎。

做好这些关键预防措施

做好生活方式管理是狙击高尿酸、保护肾脏、预防痛风的关键。记住以下“保肾防痛”黄金法则:

1. “红绿灯”饮食管理,别只会戒海鲜

红灯食物(严格限量或避免)

动物内脏、浓肉汤、大多数海鲜(沙丁鱼、贝类、凤尾鱼、鲱鱼)、酒精(尤其是啤酒、白酒)、含果糖的饮料和甜点。

黄灯食物(适量吃)

猪牛羊红肉、部分鱼类、豆类(干豆如黄豆,但豆制品如豆腐可以适量)。

绿灯食物(放心吃)

大部分蔬菜(菌菇、菠菜等富含嘌呤的也可正常吃)、水果(低糖的更佳)、鸡蛋、牛奶(尤其是脱脂奶)、充足的水。

2. “迈开腿”但要科学

剧烈运动、出大汗反而可能诱发痛风。选择中等强度有氧运动(快走、游泳、骑车)更安全,每周至少 150 分钟。运动前后务必充分饮水。

3. “多喝水”是硬道理

每天保证 2000ml 以上白水或淡茶。充足的水分是稀释尿酸、帮助肾脏排泄的“最强辅助”。别等渴了再喝。

4. “控体重”循序渐进

肥胖是尿酸高的好朋友。但减肥要平稳,过快减肥(如过度节食、疯狂运动)会导致体内组织分解,产生大量嘌呤,反而升高尿酸,甚至诱发痛风。定量的话,每月减 1-2 千克为宜。

5. “遵医嘱”别任性

如果尿酸持续很高(尤其 $>540\mu\text{mol/L}$),建议及时就医,千万别以为平时没症状就万事大吉。规律用药才是保护肝肾、预防痛风复发的关键。别擅自停药。

6. “定期查”很重要

即使无症状,尿酸 500+ 的人也要定期复查。监控“玻璃碴”的动态和药物副作用,才能及时调整策略。

来源:国家医保局



头上这 2 种白发 必须排查疾病

说到显老,白发可能是最明显特征之一了。有些躲在黑发里若隐若现,有些明目张胆地长在两鬓、头顶……不仅是中老年人,现在越来越多的年轻人也逐渐早生白发。白发不仅影响颜值,还与健康息息相关。

头发变白的原因有哪些

浙江省人民医院皮肤科副主任医师陆威表示,头发颜色取决于毛囊内黑色素细胞中的黑色素,而且毛囊内有部分干细胞充当黑色素细胞的“储备库”。头发生长时,干细胞就会变身黑色素细胞,产生黑色素,为头发“上色”。

一些生理性或病理性因素可影响黑色素细胞的代谢,导致细胞被破坏或黑色素生成不足,此时白发就产生了。

生理性因素主要包括:

1. 衰老:随着机体衰老,黑色素细胞会发生一定程度的衰退,导致头发逐渐变白,亚洲人群约在 30-50 岁开始长白发。但遗传、某些基因突变等先天性因素可引起早发性白发,即“少白头”。
2. 微量元素摄入不足:如缺乏维生素 B12、叶酸、锌、铁等,会导致黑色素无法合成。
3. 不良生活习惯:长期精神压力大、作息不良、吸烟等,也可造成白发。

病理性因素:

如白化病、自身免疫性疾病(如白癜风、斑秃等)、甲状腺功能异常、脑垂体功能障碍等,也可影响黑色素合成或造成代谢障碍。

两种白发须排查疾病

清华大学附属北京清华长庚医院皮肤科副主任医师段晓涵提醒,以下两种情况建议就医,进一步排除是否伴随有其他系统性疾病。

1. 在短期内出现较多白发。
2. 没有家族“少白头”背景,却在 25 岁前就出现较多白发。

学会科学应对白发

出现白发后,首先要查找病因,尤其是年轻人。根据现有的医学证据,若排除疾病因素,改善以下生活习惯可延缓白发产生。

补充营养——

合理调整饮食,多摄入富含铁、维生素、优质蛋白的食物,黑芝麻、黑豆等食物也可以补充,但不要过量。

调整作息——

日常要保持良好作息,不要熬夜,保证睡眠充足。

缓解压力——

保持心情舒畅,平时适量进行体育锻炼,也有助调整身心健康。

按摩头皮——

经常用梳子或手指按摩头皮,促进头皮血液循环。

白发最好别拔——

一般情况下,只拔一根或零星白发,问题不大。如果经常拔,甚至大面积拔,可造成头皮和毛囊受损,一旦被细菌感染,可引发毛囊炎,造成脱发。

此外,还要戒烟戒酒,少烫染发。一般情况下,两次烫发的间隔时间不能少于半年。对于已经出现白发的人,更应注意减少烫染次数。

最后提醒,目前医学上还没“特效药”治疗白发,所以不要轻信坊间各种治疗白发的产品或药物,以免进一步损伤毛囊或损伤肾功能。

来源:生命时报

膝盖的“头号敌人”,不是跑步而是久坐

很多人一听到“跑步”“健步走”,脑海中首先就会想到“膝关节磨损”,因此对这些运动敬而远之。

但科学研究可能颠覆你的认知:膝盖的“头号敌人”,并非跑步,而是很多人天天都在做的——久坐。

跑步、久坐,哪个更伤膝?

跑步到底伤不伤膝?一项发表在《骨科与运动物理治疗杂志》上的研究,给出了令人意外的答案。它比较了三类人群的关节炎发生率:竞技跑步者关节炎发生率为 13.3%;久坐不动者关节炎发生率为 10.2%;健身跑步者关节炎发生率为 3.5%。

可见,过高强度跑步、久坐不动都会引发更多的关节问题,而适当跑步的人群中患病率最低。

因此,适当跑步对于普通人(非运动员)来说,整体上是有益于关节健康的。而久坐不动,才是被忽略的“膝盖杀手”。

为什么“坐着”反而更伤膝?

有人问,为啥“坐着”反而比“跑步”更容易得关节炎?打个比方,你家的爱车,是一直停在车库里寿命长,还是时不时开一开使用寿命更长?

人的关节是有关节滑液的,在运动状态下,关节滑液在关节里面丝滑流动,可以润滑关节、提供营养。适当运动,也能提升关节的韧性、抗压能力。

如果长期不运动,关节内的滑液就像一潭“死水”,而失去了润滑剂的保护,关节周围的肌肉组织也会日渐萎缩。久而久之,关节损伤的风险自然更高。

运动中保护膝盖记住这 8 点

1. 运动前一定充分热身

如果跑步前未热身,会对半月板产生巨大冲击,甚至可能引起髌骨粉碎性骨折。

建议慢跑前热身 5-10 分钟,纯跑步时长每天 30-60 分钟。场地选择塑胶地、柏油路等,不建议水泥地。

2. 跑步时保持头部稳定

跑步姿势不正确也会对膝关节造成伤害。在跑步时,头部应保持稳定,不要摇头晃脑,可以想象头顶有颗鸡蛋,跑步时不要让它掉下来。摆臂幅度不要过大,腹肌收紧。

3. 别把爬山当日常锻炼

体重超重的人和有关节损伤的人最好少爬山。上山过程中对膝盖压力相对较小,但下山对膝盖的冲击较大。

4. 尽量别在硬地上跳绳

长时间在水泥地上跳绳容易伤膝,因为水泥地无法对跳绳落地时的冲击力提供有效缓冲。可选择塑胶地面或在水泥地铺塑胶垫。

5. 不要突然大量运动

平时没有运动习惯且每天久坐的人,腿部肌肉力量通常是不足的,突然长时间走路锻炼易造成膝关节位置的不稳定。

6. 循序渐进增加运动量

在增加运动量时,一定要循序渐进。一般采取“10%原则”,即本周增加的运动量不要超过上一周运动量的 10%。

7. 出现症状要适当休息

如果跑步后,当天晚上感觉膝关节疼痛严重,甚至出现肿胀,第二天早上疼痛和肿胀没有明显缓解,就说明运动强度过大。建议适当休息,等到疼痛症状基本缓解或完全消失后,再开启新一轮的运动。必要时可就医咨询。

8. 运动时可以戴上护膝

在进行较为激烈或较高强度运动的时候,佩戴护膝可以起到保护膝关节的作用。但平时不要长时间戴护膝,这样容易使得膝关节周围肌肉不工作,从而造成肌肉萎缩。

来源:人民日报健康客户端

