

高尿酸血症的日常饮食禁忌

姚静 (天全县中医医院, 四川天全 625500)

肾是尿酸排泄的主要器官,且大部分由肾小球滤过,人体在正常情况下,尿液中最主要的产物是尿素,尿酸含量较少,而尿酸是嘌呤代谢终产物,各类嘌呤在氧化以后生成的尿酸通过尿液排出。尿酸是人类嘌呤代谢的最终产物,通常情况下可以达到一个平衡的状态,当体内尿酸产生过多或排泄过少时,就会导致尿酸在体内滞留过多,导致高尿酸血症。

1 高尿酸血症简述

高尿酸血症是由于人体嘌呤代谢异常或者障碍而导致的慢性代谢性疾病,患者主要症状为尿酸增高以及关节炎等症状,临床将其分为继发性和原发性,近年来,因为生活习惯和方式的改变,高尿酸血症发病率显著增高,且男性高于女性,经济发达区域发病率更高。

原发性高尿酸血症是因为先天性嘌呤代谢障碍导致,与肥胖、糖脂代谢紊乱、高血压、动脉粥样硬化和冠心病有关,因此也被称为代谢综合征。80%患者存在尿酸排泄异常以及肾小球滤过减少、肾小管分泌减少、肾小管重吸收增多等,一般和人体尿酸合成、运转过程中的基因存在缺陷或者尿酸酶基因功能丧失相关。而继发性高尿酸血症一般是因为部分系统性疾病引起,例如慢性肾病、多发性骨髓瘤、白血病等,同时如果服用阿司匹林、呋塞米等药物,可能也会导致尿酸排泄抑制,从而引发高尿酸血症。

2 高尿酸血症的主要发病原因和典型症状

通常情况下,患者早期没有临床症状,仅表现为血尿酸增高,随着尿酸升高到一定程度,会出现痛风,存在痛风石、急性关节炎等症状,以2型糖尿病和肥胖者等患者较常见。此外,还存在伴随症状,包含高血压、血糖增高、血脂异常、动脉粥样硬化等。关节炎患者会出现关节疼痛、红肿或者畸形等症状。如出现以下情况则可能提示尿酸增高。

(1)夜尿增多。如果在睡觉前并未饮水过多,仍然会经常起夜,甚至一晚上醒几次,但每次排尿量并不多,那么就可能是因为尿酸太多而导致,肾脏功能会因为尿酸含量高而受到影响。

(2)腰疼。尿酸含量高,肾脏压力会比较大,甚至可能受到损伤,肾脏如果出现异常,表现为腰部出现疼痛,甚

至晚上睡着了也可能会痛醒,再次入睡时则比较困难。因此,如果出现这种情况,就要高度重视,及时就医检测查看是否由于尿酸偏高而引起。

(3)无力口渴。如果在睡醒一觉以后却感觉像没有睡着似的,或者浑身无力、酸痛,非常疲惫,即使在晚上睡觉前喝了很多水,经常半夜也会因为口渴醒来,这也是尿酸含量高的常见表现,肾脏运转功能受到限制,引起毒素长期堆积在体内。

(4)水肿。有的人会在睡醒一觉之后发现身体有明显水肿,也是尿酸高的症状,严重者还可能导致肾脏功能正常运转受到阻碍,水分不能及时从体内排出。

3 高尿酸血症的饮食调节

进食含嘌呤高的食物如海产品、动物内脏或过量饮酒是诱发高尿酸血症的饮食因素。在日常生活中要注意控制饮食总热量、限制饮酒、限制高嘌呤食物的大量摄入,同时增加饮水量以促进尿酸的排泄,注意蛋白质摄入量的限制。蛋白质是人体代谢十分重要的营养物质,但如果盲目地限制蛋白质摄入有可能会使患者机体出现营养不良和抵抗力下降,严重时还可能导致低蛋白血症发生。因此,需要控制饮食中蛋白质的摄入量,但同时也要保证足够的热量降低体内蛋白质的消耗,建议在日常生活中蛋白质摄入量在0.6g/kg,注意选择优质蛋白,例如鸡蛋和牛奶等。限制含嘌呤高的食物如动物内脏、海鲜类食物,不能饮酒,尤其是啤酒。

尿酸高患者并不是不摄入营养性食物,应合理补充每天所需要的营养,常见的有蛋类或者是奶类,限制摄入热量高蛋白较低的食品,例如土豆、山药、南瓜和粉丝等含植物蛋白较高,严格限制豆干类或其他豆制品。控制好食盐的摄入量,如不伴有高血压或者明显水肿,一般情况下不需要过度对盐的摄入进行控制,平时不要摄入太多过咸或者重口味的食品即可。如果患者已发生了高血压或者出现了明显的水肿,则建议选择低盐饮食。

4 总结

高尿酸血症患者饮食的控制对其治疗有较大帮助,但只能起到控制和预防的作用,在饮食控制的同时需配合药物治疗,才能更好的治疗高尿酸血症。