

青少年，尿酸怎么就高了？

□ 科普时报记者 史诗

近日，内蒙古一名16岁中学生因病就诊时，检出其血尿酸水平达800微摩尔/升，远超正常最高值420微摩尔/升。医生表示，如今患有高尿酸血症的青少年越来越多。

高尿酸血症已成为“第四高”

高尿酸血症是典型的代谢性疾病。多项研究表明，高尿酸血症是继糖尿病、高血压、高脂血症后的“第四高”，患病率与糖尿病相当。依据中华医学内分泌学分会2019年发布的《中国高尿酸血症与痛风诊疗指南》，中国高尿酸血症的总体患病率为13.3%，意味着约有1.77亿人患病，18—29岁男性的患病率高达32.3%。高尿酸血症也是痛风性关节炎的直接发病原因。

尿酸是怎么产生的呢？首都医科大学宣武医院内分泌科副主任医师马雅辉告诉科普时报记者，人体内的嘌呤经肝脏代谢产生尿酸，通过肾脏和肠道排泄。尿酸生成过多或排出减少，都会导致高尿酸。20%的尿酸由饮食摄入产生，80%由内源性分解产生，包括遗传、肥胖、肾功能不全、糖尿病、高血压等因素。

马雅辉建议，首先，尿酸水平较高的人群应减少高嘌呤食物摄入，如动物内脏、海鲜、肉汤等，多吃蔬菜；其次，果糖直接增加尿酸水平，酒精促进尿酸生成、阻碍尿酸排泄，应控制果糖饮料及酒精摄入，避免短时间大量吃水果；2/3的尿酸通过尿液排泄，多喝水可以减少尿酸在体内滞留；此外，避免长时间熬夜、戒烟限酒、减轻体重，也有助于控制血尿酸水平。

尿酸高不等于痛风

那么，尿酸高一定会引发痛风



高尿酸人群可以通过多吃蔬菜、多喝水等健康生活方式降低尿酸水平。AI制图

吗？马雅辉的回答是不一定。“但当血液中尿酸水平长期处于过高状态时，若不及时治疗，过高的尿酸易超出其在血液中的溶解度，形成尿酸盐结晶并沉积在关节、肾脏等部位，导致痛风和痛风性肾病等疾病发生。”

马雅辉表示，高尿酸血症是痛风发生的病理基础。高尿酸血症和痛风的病程分期为：无症状高尿酸血症期、痛风性关节炎急性发作期、痛风性关节炎发作间歇期、慢性痛风性关节炎期。

同时，马雅辉提醒，目前约有80%的高尿酸血症患者没有临床症状，因此，正确掌握无症状高尿酸血症的治疗时机尤其重要。现阶段认为，如果患者存在合并症（如高血压、脂代谢异常）

常、糖尿病、肥胖、脑卒中、心功能不全、尿酸性肾结石等）且血尿酸水平 ≥ 480 毫摩尔/升，或没有合并症且血尿酸水平 ≥ 540 毫摩尔/升时，需要加用降尿酸药物。轻微尿酸升高的无症状高尿酸血症患者，不必使用药物，可以通过调整生活方式降低尿酸水平。“患者应在医生的指导下进行治疗，遵医嘱用药，不可盲目自行用药，以免对身体造成损伤。”马雅辉说。



轻松扫码 科普一下

“冷涡蓝”是什么蓝

□ 科普时报记者 付丽丽

近期，我国华北地区的天空呈现出一种特别的蓝色，透蓝的天空中白云朵朵，被网友形象地称为“美颜蓝天”。这种蓝天在气象学上被称为“冷涡蓝”。

什么是冷涡

中央气象台首席预报员马学款



毕文婷 摄

介绍，冷涡是在对流层中高层存在的具有冷中心的低气压系统，通常形成于西风带高空槽中。当高空槽受到冷平流的侵入，有可能切断槽线，进而形成闭合的低压环流，这就是冷涡。

由于冷涡是一个闭合环流，它的引导气流弱，移动速度比较慢，因此可

以对某一地区产生长时间影响。

根据冷涡中心的位置不同，主要分为东北冷涡和华北冷涡两种，近期北京的“冷涡蓝”主要是受华北冷涡影响。

冷涡带来“秋高气爽”

“冷涡蓝”天气的形成，主要归功于冷涡带来的冷空气和晴朗天气。作为一个逆时针旋转的闭合环流，冷涡后部的偏北风常常会携带一股股冷空气，不仅可以吹散空气中的污染物，也会使大气中的水汽含量减少，抑制了云层的形成，从而使天空呈现出清澈的蓝天。冷空气还会使气温降低，湿度减小，一扫之前的高温闷热，使人有秋高气爽的感觉。

马学款提醒，冷涡不仅带来蓝天白云，还可能引起短时强降水、雷暴大风、冰雹等强对流天气，特别是在午后到前半夜这段时间。因此，需要特别关注冷涡控制下局地强对流天气的影响。



扫描二维码，了解冷涡是如何为蓝天“美颜”的。

靠桃胶美容养颜 别太当真

□ 科普时报记者 吴琼

近日，有些地方的桃树上长出了一片桃胶，引发了网友的好奇：树上的桃胶能吃吗？

桃胶是蔷薇科植物桃或山桃等树皮中分泌出来的树脂，它可以是自然分泌，也可以在外力的作用下分泌，有促进树木伤口自愈的作用。这种比较黏稠的液体经过日晒后，水分蒸发形成了固体桃胶。

上海市东方医院（北院）皮肤科主任徐楠提醒，不建议大家采食自然界中的桃胶，因为自然环境中有很多昆虫和鸟类，不可避免地会沾上各种污染物，潮湿的环境也会滋生真菌，存在卫生隐患。另外，人工种植的树木会有农药残留，更会威胁身体健康。如果是正规渠道购买的桃胶现成品，泡洗后可以食用。

很多人爱吃桃胶，是因为听说桃胶可以美容养颜。不少网店宣称桃胶滋润皮肤，同时对黄褐斑和日晒斑有很好的缓解作用，还特别适合糖尿病患者食用。

桃胶的成分包括半乳糖、鼠李糖、 α -葡萄糖醛酸，以及大量植物胶原蛋白等，对人体健康有益。徐楠表示，但这些成分被人体摄入后，都是以小分子的氨基酸吸收代谢，并不会转化为皮肤中的胶原蛋白，“这跟所谓吃猪蹄能够增加皮肤胶原蛋白的谣言异曲同工，不要认为其有绝对的美容功效或能够治病。”



扫描二维码，了解为何不能采食桃胶。

腺瘤性息肉病会遗传 50岁前癌变几率达100%

□ 科普时报记者 史诗

近日，浙江一名20岁女孩因频繁“拉肚子”并伴有腹痛，就医后确诊肠癌，随后又查出其家族中多人患有腺瘤性息肉病。

四川大学华西医院胃肠外科主治医师马钦介绍，腺瘤性息肉病是一种少见的常染色体显性遗传病，由于婴幼儿时期并不发病所以往往会被忽略，一般到15—25岁开始出现腹泻、腹痛、便血等症状。往往疾病发展到较严重的程度时，比如出现明显黏液血便、肠梗阻、直肠下端较大的息肉脱出肛外时，才引起患者重视。同时，患者还可能伴有贫血、体重减轻等症状。若不干预，35岁前该病发生癌变的几率为80%—90%，50岁前癌变的几率则高达100%。

马钦提醒已经明确为家族性息肉病的患者，要及时筛查，对待息肉要早发现、早治疗。有腺瘤性息肉病家族史的人，最好及时进行基因检测和肠镜检查。

为预防结直肠相关疾病，马钦建议公众要增加高纤维食物的摄入，如全谷物、水果、蔬菜和豆类。减少红肉和加工肉的摄入量，选择低脂肪和低盐饮食也同样重要。

由于我国结直肠发病率自40岁开始上升，并在50岁起呈现显著上升趋势。马钦建议，40岁以上人群最好每5—10年做一次肠镜检查。



扫描二维码，了解怎样预防结直肠相关疾病。