

面对美食诱惑，痛风人群如何选择？

“民以食为天”，面对美食诱惑，大多数人难以拒绝。但痛风患者面对各种垂涎欲滴的美味反而发愁。

我们不提倡严格的饮食控制，但对于尿酸较高、痛风频繁发作的患者，还是建议避免高嘌呤食物；而对于尿酸控制良好、无痛风反复发作的患者，可适当放宽饮食控制，但不能过量。



范婷婷

对不少痛风患者来说，严格的低嘌呤饮食结构很难长期坚持。况且，已有相当多的流行病学研究及短期干预研究证实，传统认为的高嘌呤食物，如动物内脏、啤酒、海鲜等是导致痛风的危险因素，同时也发现，一些高嘌呤含量的食物并不增加血尿酸，如富含嘌呤的豆制品和蔬菜；但有一些低嘌呤食物也存在风险，比如果糖含量丰富的水果及饮料等。究竟哪个能吃，哪个不能吃？平时生活要注意什么？里面的门道可不少。

改进烹调方式，禁酒戒烟要牢记

- 1.均衡饮食，尽量每日嘌呤摄入量控制在150毫克以下。
- 2.建议多喝水：肾功能正常者需适当的体内水分，维持每日尿量2000到3000毫升。
- 3.改进食物烹饪方法：使用蒸、煮、炖、卤、煲等用油少的烹调方法，吃肉类

先将肉煮沸，弃汤后再行烹调，这样既不影响食物的口味，也可以减少食品中嘌呤含量。此外，辣椒、芥末、生姜等调料均能兴奋植物神经，诱发痛风急性发作，应减少食用。

4.进食碱性食物：蔬菜(500—700克/天)和水果(200—300克/天)，促进尿酸排出，又供给维生素和无机盐。

5.禁酒、戒烟，不饮用含糖饮料：酸奶因含乳酸较多，不宜食用；建议尽量少食蔗糖或甜菜糖，蜂蜜及太甜的水果果糖含量较多，减少食用或不食用；茶叶碱、咖啡碱在体内代谢成甲基尿酸盐，不生成痛风石，所以对咖啡、可可、茶不严格限制，但要尽量少食用。

6.尽量避免使用升尿酸药物：一些药物可干扰尿酸从肾脏排泄，导致血尿酸突然升高，如氢氯噻嗪类、阿司匹林、环孢素、吡嗪酰胺等。如需使用，需告知医生痛风病情。

适当食用白肉，果蔬类择而食之

肉类：动物内脏(肝、肠、胃、

胰等)、肉汤类嘌呤含量高，会增加痛风发生风险，应限制食用；过量摄入红肉(猪肉、牛肉、羊肉)亦会有升高血尿酸的风险；红肉类是饱和脂肪酸的主要来源，饱和脂肪酸可以引起胰岛素抵抗，和痛风密切相关；白肉(鸡肉、鸭肉、鹅肉)对血尿酸影响不明显，可以适当食用。

海鲜类：不同海鲜嘌呤含量不同，带鱼、海参、海虾、海鳗、鱼翅、草鱼、黄花鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、扇贝等嘌呤含量较高，应尽量少食用或不食用。

酒类：酒精通过降低血尿酸排泄和增加尿酸生成影响血尿酸；啤酒在所有酒中嘌呤含量最高，痛风和高尿酸血症患者应戒酒。

蔬菜、水果类：有研究表明，富含膳食纤维、叶酸、维生素C的蔬菜和水果对痛风患者有保护作用。因此，痛风患者可适当食用草莓、樱桃、菠萝、桃子、青菜、瓜类、萝卜、土豆、红薯等。

富含果糖饮料：摄入果糖可增加体内血尿酸水平及痛风发生风险。因此，不建议饮用酸奶、橙汁、苹果汁等含糖或含果糖饮料。不含糖的苏打水可以考虑，淡茶、淡柠檬水等也可以。

豆腐及豆制品：营养学普遍观点为豆制品可导致痛风发作。但也有研究显示，豆腐对健康人群和痛风患者的血尿酸影响均不大，豆腐、豆腐干、豆浆等可适当食用。但不排除存在个体差异，对于食用豆制品可诱发痛风的患者，应避免食用。

适当运动，不要过量运动

要注意的是，痛风患者不要只顾着吃，也要适当运动。

痛风主要跟尿酸有关，而尿酸跟肥胖密切相关，肥胖的人往往都是高尿酸人群，高尿酸的人吃了含嘌呤的食物易诱发痛风，故痛风患者应严格控制体重。

运动锻炼对人体健康十分有益，但对痛风病人来说，消耗体力的运动项目如登山、长跑等，剧烈运动如快跑、足球、篮球等均易诱发痛风发作，因此痛风患者要注意，不要过量运动。较适合的运动有游泳、步行、骑自行车等。

(上海市奉贤区中心医院肾脏风湿科医师)

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

问 瘦子为什么也有高血脂？

答 罗明 同济大学附属同济医院心血管内科主任医师

很多人认为高血脂是肥胖者的“专属”，其实在生活中，有些瘦子也会出现高血脂。我们应该明确一点，脂肪并不等同于血脂。

病发生危险增高的患者，另当别论。

高血脂如何降脂？

什么是高血脂？

血脂，顾名思义，指血液里的脂肪。其实它不是一种单一的成分，而是甘油三酯、胆固醇、磷脂等多种成分的混合。我们平时说的高血脂，专业说法是血脂异常，血液中上述两种物质中的一种或两种高于正常范围，或一种叫作高密度脂蛋白胆固醇(HDL)的脂质低于正常范围，就表示血脂异常了。

有些血脂异常是因其它疾病引起，比如糖尿病、高血压、肾病综合征、痛风等，这被称为继发性血脂异常，这部分人群就有不少是消瘦体型。因此肥胖只是诸多危险因素之一，很多很瘦的人血脂水平也会异常，这一点并不奇怪。

血脂的标准是什么呢？

各国制定的标准以及不同国家检测仪器的参考标准并不一致，由此造成认识上的混乱也是难免的。

《中国成人血脂异常防治指南》根据国人的实际情况设定了血脂的新标准，具体如下：

TC(总胆固醇)：低于5.2 mmol/L为合适范围，5.2—6.2 mmol/L之间为边缘升高，大于等于6.2 mmol/L为升高；

LDL-C(低密度脂蛋白胆固醇)：低于3.4 mmol/L为合适范围，3.4—4.1 mmol/L之间为边缘升高，大于等于4.1 mmol/L为升高；

TG(甘油三酯)：低于1.7 mmol/L为合适范围，1.7—2.3 mmol/L之间为边缘升高，大于等于2.3 mmol/L为升高。

HDL-C(高密度脂蛋白胆固醇)，男性不应低于1.0 mmol/L，女性不应低于1.3 mmol/L。

当然，上述标准是就正常人而言，对于有多种心血管病危险因素和心血管

高血脂的早期症状并不明显，很多患者容易忽视其治疗，造成一些并发症，对患者伤害极大。因此，大家一定要积极防治高血脂疾病，减少冠心病、脑梗塞、糖尿病、脂肪肝等并发症的发生。无论患者心血管危险水平如何，均应进行生活方式治疗指导。部分患者在生活方式干预的基础上仍需降脂药物治疗。

1.生活方式干预方案 主要包括控制饮食中胆固醇的摄入和增加体力运动、维持理想体重。

2.控制饮食 控制总能量的摄入：研究表明，甘油三酯和胆固醇升高水平与肥胖程度成正比。在日常生活中，蔬菜、水果、全麦、粗杂粮、豆制品等含能量较低，应该适当多吃一些，有助于减少能量摄入，并控制体重。

控制脂肪的总摄入量及注意脂肪酸平衡：高血脂患者必须减少脂肪摄入，即低脂肪饮食。健康人每天摄入脂肪的合理数量是：脂肪提供的能量(供能比)占总能量的20至30%。目前，一般主张高血脂患者低脂肪饮食中，脂肪供能比控制在20%至30%(每天大致摄入40至50克脂肪)以下。一般人群摄入饱和脂肪酸应小于总能量10%；高胆固醇血症者饱和脂肪酸摄入量应小于总能量1%。低碳饮食的背后是脂肪食物的增加。

保证蛋白质摄入量：膳食蛋白质与高血脂的关系比较复杂，目前比较一致的看法是，高血脂患者应保证饮食中足够的蛋白质摄入量。建议高血脂患者每天蛋白质摄入量应占总能量15%左右。大概每天60至70克蛋白质，尤其要保证优质蛋白的摄入量，比如鱼肉蛋奶豆制品等，均可适当摄入。

3.药物治疗

我国临床常用的调脂药物主要包括他汀类、贝特类、烟酰胺以及胆固醇吸收抑制剂等。他汀类药物是血脂异常防治以及ASCVD一级预防与二级预防的基石。

早评估早治疗，让错合畸形远离美好童年

冯斯秋

一棵小树苗如果没有向正确的方向生长，一开始的时候轻轻一扶，它可能就正了，一旦等到枝繁叶茂、成为根深蒂固的大树，想要扳正它，就会变得异常艰难。

孩子的牙齿也是如此，一旦萌出位置不对，长出的方向不对，此时给它稍稍加上一把力，就很容易诱导它回到正确的位置，这样，牙齿就能沿着正确的轨迹继续生长。

长歪了的“小树苗”如何扶正？

孩子口中的“小树苗”为什么会歪呢？原来，儿童处于生长发育的活跃阶段，牙齿能否茁壮成长，受到很多因素的影响：

一是先天的遗传因素；二是后天的疾病、营养不良、替牙障碍等影响；三是不良的口腔习惯，例如吐舌、吮指、口呼吸等，同样会对孩子的牙齿、颌骨与咬合的发育产生影响。由于以上因素导致的牙、颌、面畸形，一般称之为错合畸形。

从牙齿萌出，到乳牙恒牙的交替，再到恒牙的生长，儿童牙齿和颌面部一直都处在不断的变化中。及时发现并阻止以上不利因素，对于“小树苗”的长势至关重要。结合替牙期儿童颌面部生长发育较快、口腔组织可塑性强、生长主要在夜间进行等规律，利用孩子身体自然生长的力量早期矫正，将牙齿、颌骨恢复到正常位置的方法，就是口腔医学上的“咬合诱导技术”。

专家建议：儿童7岁之前应检查和评估口腔发育情况，对于常见的“地包天”“龅牙”牙列拥挤、深覆合等常见的错合畸形，早期咬合诱导具有积极的预防和治疗作用。

最熟悉的“陌生人”——深覆盖

说起“深覆盖”，大家可能有点陌生，但是说起“龅牙”，肯定是无人不识。专业上来说，上前牙切端至下前牙唇面的最大水平距离超过3毫米，称为“深覆盖”，是一种常见的错合畸形症状。

造成儿童“龅牙”的原因是多方面的，比如长期的吮指、咬下唇、舔上前牙、口呼吸等不良习惯，都给上前牙长期施以唇舌推动的压力，很容易使上前牙唇舌向倾斜，同时下前牙舌向倾斜、拥挤，从而造成前牙覆盖过大；先天缺失



下前牙、乳磨牙早失、替牙或萌牙的局部障碍等，都可能造成前牙覆盖增大；另外，遗传也是孩子出现“龅牙”的因素之一。

对于“深覆盖”早期诱导，不仅可以让孩子回归原位，还能利用生长发育的潜能，促使颌骨协调发展，并为引导颌骨生长提供机会，从而引导恒牙萌出至更合适位置，改善外观，达到牙、颌、面的统一和谐。

专家建议：避免龅牙，要克服不良习惯

- 1.改掉不良习惯：不吸吮唇、舌、颊部软组织；不咬铅笔、手指等异物；不用自己的牙齿当工具，用牙去嗑坚果壳、螃蟹腿等；避免用嘴呼吸的习惯。
- 2.锻炼咀嚼功能：让孩子常吃蔬菜和新鲜水果等纤维含量高、营养丰富的食物，食物不要过于精细，这样有利于牙齿的自洁，不易患龋病，且能促进口腔颌面的生长发育，促使牙齿排列整齐。
- 3.正确使用奶瓶：使用奶瓶时家长要扶住奶瓶，尽量不要让孩子自己拿，切忌平躺喂奶。1岁半到2岁应停止使用奶瓶。尽量不用安抚奶嘴。

最常见的“捣蛋鬼”——牙列拥挤

牙列拥挤，在错合畸形患者中最为常见，60%—70%的错合畸形患者中可见到拥挤的存在。

牙列不齐不仅影响孩子颌面部生长发育及美观，还会影响患者正常的口腔功能；牙拥挤错位时，由于不易自洁，可引起龋齿、牙龈及牙周炎症，同时，错位的牙齿因咬合异常而影响牙周组织的健康，更有甚者可能会影响孩子的社交及心理健康。

牙列不齐出现后，可以通过一些简单的早期矫治，避免其向更严重的方向发展。咬合诱导和正畸治疗的最终目标都是建立恒牙列正常的咬合关系，但是，咬合诱导需在生长发育期进行，通常在乳牙期和替牙期进行，而正畸治疗一般都是在恒牙列完全建成时进行。

专家建议：避免牙列拥挤，要注重行为管理

- 1.正确刷牙：保持牙齿健康，可避免因乳牙龋坏导致过早脱落，在恒牙萌出时失去引导作用，使恒牙出现错位或无法萌出的现象，或者因为出现间隙不足，产生拥挤错位等现象。
- 2.纠正不良习惯：家长要观察孩子咬嘴唇、吮指等不良习惯，及时纠正。
- 3.锻炼咀嚼功能：适当的咀嚼刺激对颌骨的发育是十分有益的，家长可适当让孩子准备一些耐嚼的食物，如含粗纤维的蔬菜、坚果、红薯干、肉干等。

最难缠的“叛逆者”——地包天

所谓“地包天”，口腔专业上叫作“反合”。“地包天”儿童与正常儿童最明显的差别，就是前者的面中部平坦或凹陷、下颌前突，或者两种情况同时存在。

出现“地包天”的原因有两种：一种是遗传，如果家族中有类似情况，遗传的可能性较大。另一种则是后天获得，如不良的喂养姿势，不良的前伸下颌习惯、口呼吸习惯，严重龋齿导致多颗乳磨牙早失而不得不长期使用前牙咀嚼等都会造成“地包天”。

一般建议孩子4岁到4岁半矫治乳牙期“地包天”，在口内戴一个可以取下来的“牙套”咬合诱导，治疗通常持续3到6个月，主要目的是改善孩子面型的发育。替牙期可以使用功能矫治器早期

阻断，避免颌骨畸形发生或减轻畸形程度。恒牙期矫正一般是在12岁以后，相对来说矫治难度大、时间长，费用也会较高，且面型改善效果没有乳牙和替牙期矫正理想。

专家建议：避免地包天，关注幼儿口腔行为

- 1.使用正确的哺乳姿势，尽量少让宝宝平卧时自抱奶瓶喂奶。
- 2.对于有咬上嘴唇或下颌前伸不良习惯的幼儿，应及早进行干预，改正不良习惯。
- 3.有乳牙不掉或因意外过早掉牙的情况时，应及时到正规医院就诊，拔除滞留乳牙，保持早失乳牙间隙，恢复早失乳磨牙的咀嚼功能。
- 4.定期口腔检查，预防造成其它口腔疾病如合创伤等的发生。

最要纠正的“坏习惯”——口呼吸

人在安静时的呼吸气流，绝大部分应该通过鼻腔，如果气流通过口腔且超过25%—30%之间时，则为口呼吸，属于一种异常呼吸状态。

口呼吸可分为病理性和习惯性口呼吸。腺样体、扁桃体肥大以及过敏性鼻炎、鼻甲肥大等鼻咽喉部疾病会导致口呼吸，另一种口呼吸为习惯性，既往有鼻咽喉部疾病和口呼吸，疾病经治或自愈后口呼吸仍存在，成为一种不良习惯。

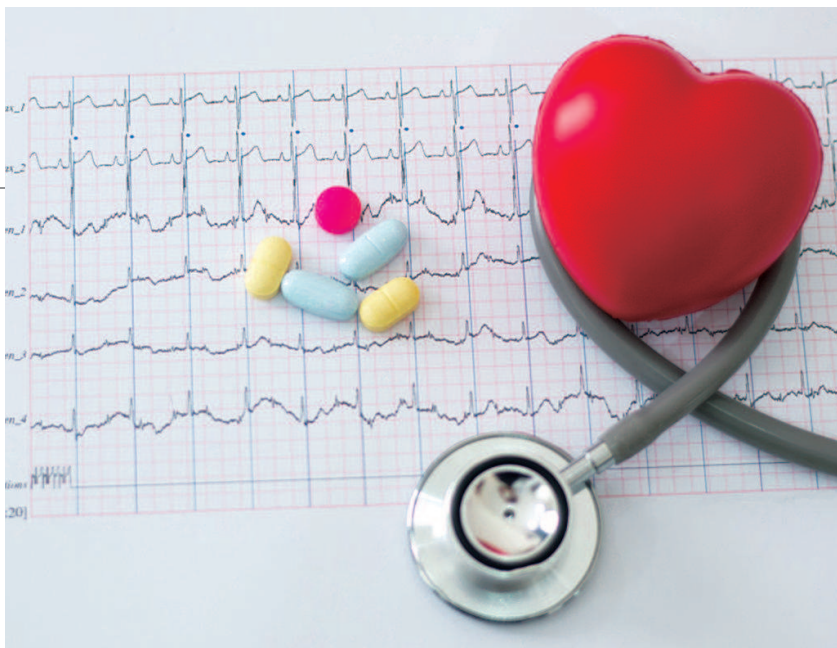
长时间的口呼吸会出现典型的口呼吸面容：如上唇较短、开唇露齿、牙弓狭窄、牙列拥挤、下颌后缩；还会出现多动、注意力不集中等全身发育异常现象。

专家建议：避免口呼吸，疾病出现须重视

- 1.及时治疗和控制鼻炎、扁桃体腺样体肥大等疾病。
- 2.纠正口呼吸不良习惯，加强肌功能训练。
- 3.积极治疗口呼吸产生的牙合畸形。

守护儿童口腔健康，需要孩子的配合、家长的帮助和医生的指导，儿童处于生长发育期，颌面和口腔的结构在不断变化中，所以要定期复诊来观察口腔健康状况，以便医生了解情况并制定下一步的防治计划，所以家长不能因为图方便而放弃定期复诊。

即使治疗完成，因儿童处于发育阶段，因此仍需定期复诊，减少复发和出现新问题的可能。总之，利用儿童生长发育特点早期诱导，就能让牙齿健康成长。(作者为上海市口腔医院/复旦大学附属口腔医院儿童口腔科主任)



问 孕妇如何管好“嘴”？

答 刘敏 复旦大学附属上海市公共卫生临床中心妇产科主任

今年新春佳节一过，门诊上，因饮食任性、暴饮暴食而引发各种急性就医的孕妇不在少数，轻者消化不良、肠胃不适、腹泻，重者引发胆囊炎、胰腺炎，更严重者可能会诱发早产，危及母婴生命安全。

因此，准妈妈管好自己的“嘴”尤其重要，科学合理安排饮食，为今后的顺利分娩打好基础。

简言之：一天三餐要按时，中间适当添加水果或者点心；准妈妈对应酬、聚会等要有节制，烟酒不能沾，平时多喝开水，尽量少吃夜，零食要适量，主食不能省。

具体怎么做，可以参考以下四点建议：

避免暴饮暴食

首先，孕妇饮食要有节制、有规律，不可暴饮暴食。吃得过饱，增大的子宫和充满食物的胃会使膈肌抬高，甚至压迫心脏，心脏受到挤压会造成心慌、憋闷；而长时间不进食会发生低血糖，严重者还可能引起低血糖休克，影响母婴健康。

少吃生冷的食物

孕妇要特别注意饮食卫生，少吃生

冷的食物。

未经烹饪的肉类或海鲜虽然味道鲜美，可能存在寄生虫，孕妇感染风险大。如果引起肠胃炎，造成上吐下泻、脱水或者酸中毒，会威胁孕妇和胎儿的生命；腹泻时肠蠕动增强，可能会诱发宫缩，导致早产。

食物要有所选择

孕妇应尽可能避免高糖、高脂或辛辣刺激的食物。饭店的饭菜大多是高脂、高糖、高热量，特别是火锅一般偏咸偏辣，口味较重，对孕妇并不适宜。如在饭店吃饭也一定选些清蒸鱼、青菜等清淡和易于消化的食物，避免摄入过多热量。

食用水果要适量

水果一向被认为是健康食品。很多准妈妈陷入了吃水果的误区，认为越多越好，甚至有的准妈妈将水果当正餐。其实，不少水果含糖量很高，孕妇过量食用水果除了容易引发肥胖、高血脂外，还有导致妊娠期糖尿病上升的趋势。

因此，孕妇不可过量吃水果，每天饭后吃一个水果，保证营养摄入量就够了。