

“00后”患者不断增多

痛风为何找上年轻人?

新华社“新华视点”记者 董小红 帅才

“我经常脚踝痛,有时痛得都走不了路。到医院一检查,尿酸居然超标近2倍……”最近,因为长期关节疼痛到成都市第三人民医院就诊的患者小林怎么也没想到,才上大一的他被医生确诊为痛风性关节炎,需要住院治疗。

近年来,年轻痛风患者逐渐增多。国家卫生健康委印发的《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》指出,痛风患病率呈逐年上升趋势,发病年龄趋于年轻化。作为大家眼中的“老年病”,痛风缘何不断“找上”年轻人?



痛风年轻化 新华社 勾建山 作

3 防治关口需前移

业内人士指出,要使年轻人群远离高尿酸血症与痛风,需普及相关健康知识,健全社会防控干预体系。

“要通过科普讲座等方式,提升年轻人对高尿酸、痛风的认识程度,倡导吃动平衡的生活方式。”杜亮亮说。

多位临床一线医护人员建议,在青少年体检中增加血尿酸检查,以便早诊早治。如果调整生活方式后,尿酸水平仍降不下来,一定要及时就医,在医生指导下通过药物进行干预。

除高尿酸血症外,高血压、高血脂、脂肪肝等其他代谢综合症的发病年龄也在提前,需警惕“共病”多发的趋势。

“高血脂、尿酸高等存在相互影响。如肥胖会影响肾脏功能、尿酸代谢,进而导致高尿酸血症。”王建文认为,针对当前年轻人代谢性疾病“共病”多发的趋势,可探索开设多学科门诊、加快研发适合年轻群体的药物,建立“家—校—医”联合防治体系,积极进行早期干预。

专家提醒,患高尿酸血症的年轻人需改变不良饮食习惯及结构。中南大学湘雅医院肾内科主任许辉建议,年轻人要健康饮食,控制摄入的总热量,避免暴饮暴食,少吃甜食,适当限制摄入高嘌呤食物;多吃新鲜蔬菜,建议每日饮水量不少于2000毫升。

控制体重也是降尿酸的有效手段。王建文建议,年轻人要坚持规律的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。

四川省营养学会心理营养专委会主任委员何江军还呼吁,面对高尿酸血症或痛风,孩子可能会产生焦虑、自卑等情绪,学校和家长应给予足够的心理支持,鼓励孩子积极面对。

据新华社

1 “00后”“10后”痛风患者不断增多

前不久,15岁的小龙突然踝关节疼痛,到成都市一家医院检查后,被确诊为高尿酸血症。

“高尿酸血症是痛风发生的病理基础,由高尿酸引起的关节疼痛肿胀等急性症状则为痛风。”湖南省第三人民医院内一区主任杜亮亮说。

多地一线医生反映,年轻痛风患者在不断增多。“有的高中体检,几百个孩子中,有10多个孩子尿酸高。”成都市第三人民医院内分泌

代谢病科医生王柳说,“今年6月到7月,因为尿酸高来就诊的患者中,14岁到18岁的就有10多个,20多岁的患者几乎每天都能遇到。”

2022年,国家儿童医学中心发布的一项针对五万多名3至19岁儿童青少年开展的研究显示,高尿酸血症总体患病率高达23.3%,男孩高于女孩;在非超重、超重、肥胖和极端肥胖者中患病率分别为18.2%、37.6%、50.6%和64.5%。

《中国高尿酸血症相关疾病诊

疗多学科专家共识(2023年版)》显示,我国高尿酸血症患病率逐年增高,并呈年轻化趋势,已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。

“很多人认为痛风是一种常见的慢性病,忽视了其危害。”中南大学湘雅三医院肾病风湿病科副主任王建文告诉记者,痛风患者会出现脚痛、关节红肿、剧烈疼痛等症状,严重的话会影响睡眠,患者如果不及时治疗,可能会损伤关节,累及肾脏等器官。

2 多重因素助推痛风成隐形杀手

业内人士认为,痛风日益年轻化,有多重原因。

不少年轻人认为痛风是“老年病”,缺乏足够认知,错过早期治疗的“时间窗口”。一些年轻的高尿酸血症患者长期没有明显不适症状,常常是体检时才发现尿酸过高,随后被确诊。

不少年轻人对高尿酸的危害所知甚少,认为这只是“小毛病”。“平时喝了啤酒后,第二天手和脚会痛,但周围不少人都这样,就觉得没啥,忍一忍就过去了。”23岁的成都市民陈先生说。

“患者早期尿酸水平超标时,如果及时就医得到有效调节,可以避免发展成痛风。”王柳说。

杜亮亮告诉记者,近年来,发

生痛风的年轻人增多,其中不少年轻患者体重超标,有不良饮食习惯,长期过度摄入高脂肪、高嘌呤食物。

“孩子上高一,平时住校读书,我们觉得他很辛苦,周末回到家,一家人就变着花样做吃的,一天三顿大鱼大肉,碳酸饮料不离手,晚上还要吃烧烤当宵夜,没想到让娃娃‘吃’出了痛风。”来自四川的一名家长懊悔地说。

业内人士认为,针对高尿酸和痛风的干预体系仍不健全。“例如,缺少针对青少年的大规模、周期性血尿酸检测;在诊疗上,

不少缓解痛风治疗的药品明确标注适用于18岁以上的患者,针对低龄患者的药物还比较缺乏。”一位临床医生坦言。

有专家指出,不少年轻患者患有高尿酸血症合并肥胖、高血压等多种疾病,相互影响、互为因果,需要同时进行干预,但当前干预体系仍相对单一,尚未形成合力。

