# 年轻人得痛风，多是生活方式有问题

“我爸得痛风那年，他45岁。我今年痛风发作，25岁……痛风，真的痛疯了！”这是一位患者说起自己的亲身经历。确实，没有得过痛风的人，很难对这种疼痛感同身受。国家风湿病数据中心（CRDC）网络注册及随访研究的阶段数据显示，目前我国痛风的患病率为1%～3%，且呈逐年上升趋势，越来越多的年轻人饱受这种疾病的困扰。

一、生活方式埋下很多雷

年轻人发生痛风，除了遗传因素，还和饮食习惯及生活方式有着密切的联系。现在，人们的生活水平提高了，饮食结构与生活方式都跟以前大不相同，可能面临更多的风险因素。

1.高嘌呤饮食：在年轻人的饮食中，海鲜、肉食的比例越来越高，而新鲜蔬菜的比例逐渐下降。

2.饮酒：生活压力大，社会交往多，应酬推不掉，饮酒变得普遍。

3.肥胖：我国青少年的肥胖比例越来越高。《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》数据显示，我国6～17岁、6岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%。

4.喝水少：很多人等到口渴了才想起喝水，每天饮水量不足，导致尿酸排泄减少。不少青少年日常水的摄入以饮料为主，这是一个非常不健康的饮食习惯。对痛风、糖尿病而言，饮料的危害甚至超过酒精。

5.熬夜：熬夜会导致机体的免疫力下降，内分泌紊乱，新陈代谢失调，免疫因子的生成减少。长期熬夜，人体长期处于疲劳、精神不振、易感冒、易过敏的状态，血尿酸也会升高。

不健康的锻炼方式：规律锻炼可以降尿酸，但身边的年轻人，要么不锻炼，要么偶尔来一次大量运动（尤其是无氧运动），既容易损伤关节，又会引起肌肉损伤、组织分解导致血尿酸升高，升高的尿酸沉积在损伤的关节，容易导致痛风。

二、痛风为什么会特别痛

我们人体的关节间有软骨和润滑液，可以保证骨头在相互摩擦时正常运动。但得了痛风，关节间便多了很多尿酸小晶体。

具体来说，当体内血尿酸水平超出420微摩尔/升时，尿酸浓度逐渐趋向饱和，会开始有细小的晶体也就是尿酸盐结晶析出。这些结晶沉积在关节腔内，它们在人的身体中相互挤压，使劲摩擦，便会刺激发炎，逐渐导致关节炎症，从而诱发痛风。别说你的身体了，恐怕钢铁侠的铠甲接缝里多了些沙粒，他也无法正常战斗。可想而知，痛风患者的痛有多么难以描述。

三、如何减少痛风发作

年轻人痛风的发生，相对来说主要是由于不健康的生活方式。遗传因素或身体素质我们改变不了，能改变的就是各种不良生活习惯。所以，《2016中国痛风诊疗指南》推荐痛风患者遵循下述原则：

①限酒②减少高嘌呤食物的摄入③防止剧烈运动或突然受凉④减少富含果糖饮料的摄入⑤大量饮水（每日2000毫升以上）⑥控制体重⑦增加新鲜蔬菜的摄入⑧规律饮食和作息⑨规律运动⑩禁烟

四、怎样将尿酸控制好

一些因生活方式导致的痛风，通过改善生活方式后，痛风发作次数能够大大减少，甚至不再发作。但也有许多患者，高尿酸血症与痛风的发生不完全是因为饮食问题，这时就要服用降尿酸药物了。

将尿酸控制在达标范围，是避免或者减少痛风发作的根本措施。一次痛风发作，应将尿酸控制在360微摩尔/升以下；频繁痛风发作（每年发作超过2次），应将尿酸进一步控制在300微摩尔/升以下。

实际上，许多研究已经发现，高尿酸血症患者，即使采取特别严格的饮食控制，血尿酸也只能平均降低90微摩尔/升。所以说，服用降尿酸药物是减少痛风发作的有效手段，建议在医生的指导下合理使用。

五、注意事项

首先当然是止痛。痛风的疼痛令人难以忍受，所以痛风发作时，首要目标就是止痛。目前临床推荐痛风发作时的止痛药有三类，也建议在医生的指导下使用。

1、解热镇痛药：就是我们常说的止痛药，学名非甾体抗炎药，建议首选。

2、秋水仙碱：越早用药，疗效越好，超过36小时后使用，疗效明显降低。

3、糖皮质激素：就是激素，不推荐首选使用，只有当上述两类药无效或者肾功能不好、不能使用上述药物时可选择使用。

其次，很多人会问：痛风发作要用降尿酸药吗？请根据具体情况，看要不要使用降尿酸药。因为血尿酸下降过快也会诱发痛风，一些人原本没有痛风，却在服用降尿酸药后引起痛风发作，所以，痛风在急性发作的时候最好不用降尿酸药。

一般认为，如果痛风发作前一直规律服用降尿酸药，那就继续服用；如果发作前没有服用降尿酸药，那就最好不要服用，但可以用止痛药，等痛风缓解两周后，才开始服用降尿酸药，而且最好是从小剂量开始服用。

作者 ：广东省人民医院风湿免疫科 谢悦胜 张晓