



李延军医生在给病人检查身体。

痛风为何“青睐”年轻人？ 医生深入剖析诱发成因与预防策略

“我经常脚疼，每次都是贴膏药或者服用止痛药来缓解，但这次痛得连路都走不了。这才到医院就诊，结果竟被诊断为痛风，而且尿酸水平超标近两倍……”最近，26岁的王杰因为长期关节疼痛来到了西藏阜康医院就诊，他怎么也没想到，自己被确诊为痛风性关节炎，并需要住院治疗。

近年来，痛风如同一位不请自来的“隐形杀手”，给患者的生活带来了极大的痛苦和困扰。这一曾经被视为“富贵病”的疾病，如今却越来越普遍，影响着各个年龄段和社会阶层的人，尤其是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，且发病年龄趋于年轻化。痛风，这一传统意义上的“老年病”，如今为何频繁“青睐”年轻人呢？针对这一现状，西藏阜康医院骨科主治医师李延军为大家深入剖析了痛风背后的成因、症状表现、有效治疗方法以及预防策略。

文/图 记者 王静

痛风：尿酸代谢紊乱引发的疼痛与生活影响

“痛风痛风，直叫人痛到发疯。”这句话形象地描述了痛风给患者带来的巨大痛苦，而这种痛苦，只有真正经历过痛风的人才能深刻体会。

李延军介绍，痛风是一种由于尿酸代谢紊乱导致尿酸盐结晶沉积在关节及周围组织，从而引发炎症和疼痛的疾病。尿酸是人体新陈代谢的产物，正常情况下，肾脏会将多余的尿酸排出体外。然而，当尿酸生成过多或排泄减少时，血液中尿酸浓度升高，超过其饱和度，便会形成尿酸盐结晶。

这些结晶通常沉积在关节腔内，尤其是足部的第一跖趾关节、踝关节、膝关节等，引发急性关节炎发作。随着时间的推移，尿酸盐结晶还可能沉积在肾脏、皮下组织等部位，导致痛风石的形成，进一步损害器官功能。

痛风的发作往往突如其来，疼痛剧烈且难以忍受，常于夜间发作，起病急骤，疼痛间发性加剧。首次发作为单关节，50%以上发生于第一跖趾关节。痛风好发于下肢关节，如足背、足跟、踝、膝关节，但指、肘、腕关节等也可能发作。初次发作后，症状可能在数天至数周内自行缓解，但如果不加以控制，发作会越来越频繁，持续时间越来越长，受累关节也会逐渐增多。

除了关节疼痛，痛风还可能致关节畸形、活动受限，严重影响患者的生活质量。长期高尿酸血症还会累及肾脏，引发肾结石、肾功能损害，甚至导致肾衰竭。此外，痛风患者并发心血管疾病、糖尿病等代谢性疾病的风险也会显著增加。

年轻痛风患者激增：不良饮食习惯成主因

“前不久，18岁的格桑德吉突然踝关节疼痛，到医院检查后，被确诊为高尿酸血症。”李延军感叹道，这仅是痛风年轻化趋势的一个缩影。

痛风日益年轻化，主要是因为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认识不足，往往认为这只是“小毛病”。“平时喝了啤酒后，第二天脚就会痛，但周围不少人都这样，就觉得没啥，忍一忍就过去了。”23岁的李星说。

李延军告诉记者，近年来，发生痛风的年轻人增多，其中不少年轻人都是因为不良饮食习惯，长期过度摄入高脂肪、高嘌呤食物引起的。

“孩子上高中，平时住校读书，周末回到家，我们都会准备大鱼大肉和碳酸饮料，有时候晚上还要吃烧烤，没想到把娃娃‘吃’出了痛风。”家长卓嘎懊悔地说。

张宇是一位小学教师。他的工作需要长时间站立授课，平日里对自己的身体状况并未十分在意。他喜爱美食，尤其是海鲜和肉类，经常下班后与朋友聚餐，尽情享受这些美味，他还有一个习惯，就是每天下班后喜欢小酌几杯酒，觉得这样可以缓解一天的工作疲劳，久而久之也“加入”了痛风患者行列。

记者了解到，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。

痛风“隐形杀手”：深度解析多重诱发因素

痛风，这一让人痛苦的疾病，其发作的诱因多种多样。李延军介绍，饮食习惯是引发痛风的主要原因之一。过多摄入高嘌呤食物，如动物内脏、浓肉汤、海鲜等，以及啤酒等含嘌呤的酒类，都会在人体内被分解为尿酸。当尿酸逐渐升高不能完全排出体外时，就会形成高尿酸血症，进而可能引发痛风。

此外饮酒习惯也是痛风发作的重要因素。大多数痛风患者有长期饮酒史，过量的酒精摄入容易诱发痛风。啤酒内含有大量的嘌呤，而白酒则是因为在肝脏代谢时会吸收大量水分，导致血液浓度增加，结晶饱和的尿酸会加速进入关节及周围形成结晶沉积。

关节损伤同样可能诱发急性痛风。如剧烈运动、长途跋涉、大量运动、关节扭伤或是不恰当的运动导致关节损伤后，进而引发痛风发作。

药物相互作用也是痛风发病的一个不可忽视的因素。常年服用降压药、阿司匹林、噻嗪类利尿药、青霉素、头孢类抗生素等药物，可能会影响肾脏排泄尿酸的能力，导致尿酸水平增高，从而增加痛风的发生概率。但是如果有相应的疾病需要这些药物治疗，应听从专业医生的指导，合理使用药物。

遗传因素在痛风的发病中起着不可忽视的作用。家族中有痛风患者的人，其患病风险相对较高，这可能与遗传基因影响尿酸代谢相关酶的活性有关。

此外，肥胖也是痛风发病的一个重要因素。肥胖不仅会导致胰岛素抵抗，影响尿酸排泄，还会增加体内尿酸的生成。因此，控制体重对于预防和治疗痛风至关重要。

【记者手记】

在深入报道痛风这一疾病的过程中，我接触到了许多深受其扰的患者，也与医生进行了深入交流，虽然随着医学研究的不断深入，痛风的发病机制和治疗方法的认识也在不断更新。同时，通过加强健康教育，大家对痛风的认识和重视程度也明显增高，但是，痛风的发病率还是在逐年上升，这与患者的生活方式和饮食习惯密切相关。高嘌呤饮食、过量饮酒、缺乏运动等因素，使得体内尿酸水平升高，尿酸盐结晶在关节处沉积，引发炎症和剧痛。然而，很多人在疾病初期并未给予足够的重视，直到症状加重才开始寻求治疗。

同时，通过这次采访，我也深刻认识到，预防痛风至关重要。我们需要加强对这一疾病的宣传教育，让更多的人了解痛风的危害和预防方法。改变不良的生活习惯，减少高嘌呤食物的摄取、多喝水、多吃碱性食物、适量运动、减轻体重、定期体检等，这些看似简单的措施，却是预防痛风的最有效手段。

李延军医生也表示，痛风，虽然是一种慢性疾病，但只要我们正确认识它，除了依赖药物治疗，另一方面，痛风患者也应该重视通过改善生活方式来控制病情，包括均衡饮食、适量运动、戒烟和限制酒精摄入等。

我希望通过此次报道，能够引起大家对痛风的关注，让更多的人重视健康，远离痛风的困扰，让每一个人都能在健康的道路上轻松前行。