
钟南山最新回应！这种病有多痛？

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/28301.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

钟南山最新回应！这种病有多痛？。

中新网北京7月19日电(邵萌)近日，网传中国工程院院士钟南山病重，不少网友发文祈祷。17日，钟南山回应媒体称，因为痛风和感染出现病变，但目前康复得还不错，只是走路有点困难。

不久前，在广州医科大学2024年毕业典礼上，钟南山也对“腿脚不便”传言回应称，目前患有痛风，心肝脑肺肾都还正常，没有什么大事。

值得注意的是，彼时，钟南山就表示，这次痛风已经20余天还未康复，脚踝等部位发生感染，因此无法下地正常行走。

痛风的痛，有多可怕？

痛风是因血尿酸水平过高导致尿酸结晶沉积在关节内而引发的疾病。尿酸盐结晶沉积于关节、软组织和肾脏，刺激发炎，逐渐导致关节炎症，痛风也就这样找上门了。

痛风，到底有多痛？中华医学会风湿病学分会发布的2023年版《痛风诊疗规范》显示，痛风自然病程分为无症状高尿酸血症期、急性发作期、发作间歇期和慢性痛风石病变期。

典型痛风发作常于夜间，起病急骤，疼痛进行性加剧，12小时左右达高峰。疼痛呈撕裂样、刀割样或咬噬样，难以忍受。受累关节及周围软组织红肿，皮温升高，触痛明显。症状多于数天或2周内自行缓解。发作前多有诱发因素，多为饮酒、高嘌呤饮食、受冷和剧烈运动。

痛风好发于下肢，如足背、足跟、踝、膝关节，指、肘、腕关节亦可受累。同济大学附属上海市第四人民医院疼痛科主任陈辉在接受中新健康采访时曾指出，关节内积液含有高浓度的尿酸结晶和炎症因子，这些物质导致滑膜水肿、软骨表面缺损的形成，再加上微小痛风石的磨损破坏作用。即使在积液吸收、消炎消肿后，关节内部组织结构也无法完全恢复到发病前状态。

除关节损害外，长期高尿酸血症亦可引起肾脏病变及心脑血管损害。

逐渐年轻化，夏季更易发作

《2017年中国痛风现状报告白皮书》显示，我国高尿酸血症患者人数已达1.7亿，其中痛风患者超过8000万，而且正以每年9.7%的增长率迅速增加。

与此同时，曾被我们认为是“老年病”的痛风，也开始找上年轻人了。

国家卫健委发布的《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》(以下简称“《指南》”)提到，2018-2019年中国慢性病及危险因素监测数据表明，我国成人居民高尿酸血症患病率为14%，痛风患病率为0.86%~2.20%，男性高于女性，城市高于农村，沿海高于内陆。痛风患病率呈逐年上升趋势，发病年龄趋于年轻化。

值得注意的是，夏天是痛风的高发季节，这主要与饮食结构和生活方式有关。“健康中国”公众号发布的科普文章指出，夏季痛风发作更频繁，主要与吃海鲜、喝啤酒，一次性摄入大量含果糖饮料，出汗量大但水分补充不足或不及时，室内空调温度过低或身体离出风口距离过近等因素有关。

如何远离痛风？

《指南》指出，高尿酸血症与痛风的发生与膳食及生活方式密切相关，尤其是长期摄入高能量食品、大量酒精和(或)高果糖的饮料。

肥胖是高尿酸血症与痛风发生的独立危险因素。合理搭配膳食，减少高嘌呤膳食摄入，保持健康体重，有助于控制血尿酸水平，减少痛风发作，改善生活质量。

高尿酸血症和痛风人群应科学选择食材，严格控制膳食中嘌呤含量。动物内脏如肝、肾、心等，嘌呤含量普遍高于普通肉类，应尽量避免选择。鸡蛋的蛋白、牛奶等嘌呤含量较低，可安心食用。

另外，定时、规律性饮水可促进尿酸排泄。饮酒会增加高尿酸血症与痛风的风险。果糖可诱发代谢异常，并引起胰岛素抵抗，具有潜在诱发尿酸水平升高的作用，应限制果糖含量较高的食品，如含糖饮料、鲜榨果汁、果葡糖浆、果脯蜜饯等。

养成规律、适量运动的习惯也是高尿酸血症与痛风的有效防治措施之一。在保证安全的原则下，高尿酸血症与痛风人群应选择适合自身的运动项目，循序渐进地进行运动锻炼，增强代谢与免疫功能。(完)

作者：邵萌 来源：中新网

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发