



青少年如何预防高尿酸血症

传统观念常将高尿酸血症、痛风与中老年群体联系起来。然而，近期的流行病学数据显示，这些代谢性疾病的发病年龄正趋于年轻化，不少青少年因不良生活习惯而成为高尿酸血症人群。若未及时采取干预措施，长期高尿酸血症会诱发痛风性关节炎、心血管疾病、肾功能损害等。青少年该如何科学预防高尿酸血症呢？本文来给大家科普一下。

临床病例

以一名14岁的中学生小文为例，其体检结果显示血尿酸水平升高，在其母亲陪同下前往广西科技大学第一附属医院内分泌科就诊。接诊医师在详细询问病史后发现，小文目前无关节红肿热痛等症状，平日饮食偏好炸鸡、汉堡、碳酸饮料，每日摄入1瓶至2瓶含糖饮料，而蔬菜水果摄入量较少。寒假期期间，小明每日长时间久坐打游戏，几乎无体育活动，近一年内体重增加约5kg。体检

显示小文身高165cm，体重70kg，腹围88cm，BMI 25.7kg/m²，属于超重体型。关节检查未见红肿压痛，活动自如。血压130/85mmHg，略高。针对小明的情况，张医师为其开具了化验检查，结果如下：

血尿酸：480umol/L（参考值：≤420umol/L），肝、肾功能正常。

尿常规：尿pH 5.0（偏酸性），尿蛋白阴性，尿糖阴性。空腹血糖6.3 mmol/L，总胆固醇5.6mmol/L偏高，甘油三酯2.1mmol/L偏高。

腹部超声：轻度脂肪肝。

初步诊断为：1.原发性高尿酸血症。2.代谢综合征（肥胖+高尿酸血症+高脂血症+空腹血糖受损）。3.脂肪肝。

青少年高尿酸血症的原因分析

高尿酸血症主要是体内尿酸生成过多或排泄减少，导致血液中尿酸浓度超过正常范围（420μmol/L）。而青少年患者

血尿酸的上升与以下因素密切相关：

1.长期摄入高嘌呤食物（如红肉、海鲜、动物内脏）、含糖饮料（奶茶、碳酸饮料）及高果糖加工食品（果汁、甜点），导致尿酸合成增加。

2.缺乏体育锻炼：久坐不动、沉迷电子设备，新陈代谢减缓，肥胖风险增加（肥胖者尿酸排泄能力下降）。

3.熬夜与压力：睡眠不足或长期焦虑会扰乱内分泌，影响尿酸代谢。

4.遗传倾向：部分青少年因家族遗传存在尿酸代谢酶缺陷，需特别注意。

青少年高尿酸血症的预防策略

1.饮食结构调整

减少高嘌呤食物摄入：动物内脏（肝、脑、肾）、浓肉汤、沙丁鱼、凤尾鱼等嘌呤含量极高，需要减少摄入；红肉（牛羊肉）可适量食用，建议每周不超过500克。

少喝含糖饮料：果糖会抑制尿酸排泄，一瓶500ml含糖饮料可使尿酸升高30μmol/L。建议以白开水、淡茶或无糖苏打水替代。

增加促排尿酸食物摄入：多饮温开水（每日2000ml左右）及低脂乳制品（纯牛奶、酸奶），多吃新鲜蔬菜（绿叶蔬菜、冬瓜、黄瓜、芹菜）及富含维生素C的水果（橙子、猕猴桃），适量食用豆制品等。

2.适度运动

每周进行3次至5次有氧运动（如快走、游泳、骑自行车），每次30分钟，每周1次至2次抗阻力运动，有助于控制体重、促进代谢。

3.规律作息

避免熬夜：保证每天8小时的睡眠时间。

限制饮酒：酒精（尤其是啤酒）会显著升高尿酸，诱发痛风，青少年应严格避免。

定期体检：每年进行一次血尿酸水平检测，有家族病史者建议每半年检查一次。

4.心理状态的调节

学业压力可能引发内分泌紊乱，可通过运动、冥想、兴趣爱好释放情绪，必要时寻求心理支持。

给家长的建议

孩子出现以下症状，应立即就医：关节突然红肿热痛，体检发现尿酸值持续偏高（即使无关节痛）。

青少年的生活习惯很大程度上受家庭环境影响，家长应发挥示范作用，减少食用油炸食品、外卖，增加全谷物和蔬菜的比例。组织家庭运动日，替代“宅家玩手机”的休闲方式。关注孩子体重，若体重超标（BMI≥24kg/m²），应在医生指导下科学减重。

高尿酸血症作为一种代谢病，其预防关键在于合理饮食、适度运动、规律作息。从小培养健康的生活习惯，预防胜于治疗！

（广西科技大学第一附属医院 张琰）

科学认识和应对甲状腺癌

近年来，甲状腺癌的发病率呈上升趋势，引起人们的广泛关注。甲状腺癌究竟是一种怎样的疾病？我们又该如何科学认识和应对它呢？

甲状腺癌的概述

甲状腺形似蝴蝶，位于颈部喉结下前方，体积虽小，却通过分泌甲状腺激素与降钙素调节新陈代谢，作用关键。甲状腺癌源于甲状腺滤泡上皮或滤泡旁上皮细胞，是头颈部最常见的恶性肿瘤。近20年，其发病率在实体恶性肿瘤里增速居前列。

甲状腺癌的症状

1.早期症状隐匿：甲状腺癌早期多无明显自觉症状，部分仅表现为甲状腺肿块致脖子增粗。少数并发甲亢者，会有心率快、面红、突眼等症状，易被忽略。

2.晚期症状多样：肿瘤增大压迫邻近组织，甲状腺肿块更突出，还会出现声音嘶哑、呛咳、

吞咽困难，皮肤粗糙，女性月经不调。癌细胞远处转移，到肺会引起咳嗽、胸痛、呼吸障碍，至骨则会有骨痛。

甲状腺癌的病因

虽然甲状腺癌的确切病因尚不明确，但研究表明，可能与以下因素有关：

1.电离辐射：长期暴露于电离辐射是甲状腺癌的重要诱因。切尔诺贝利核事故后，周边地区甲状腺癌发病率骤升。从事放疗的医务工作者若防护不当，患癌风险也会增加。

2.遗传因素：甲状腺癌有遗传倾向。直系长辈患甲状腺癌，其子女、孙辈患病概率高于常人，有家族病史者需格外警惕。

3.碘摄入异常：碘是合成甲状腺激素的关键原料。碘摄入过多或过少，都可能影响甲状腺健康。长期高碘饮食或生活在缺碘地区，均可能增加患癌风险。

4.其他因素：不健康生活方

式，如作息紊乱、压力大、长期熬夜、饮食不均衡、肥胖、缺乏运动等，会降低身体免疫力，为甲状腺癌发生创造条件。

甲状腺癌的检查方法

1.影像学检查

颈部彩超：是筛查甲状腺癌的重要方式，能清晰呈现甲状腺结节的位置、大小、形态、边界、内部回声及血流信号，辅助医生初步判断结节良恶性。建议一般人群每年做一次彩超，高危人群可适当增加检查频率。

CT或MRI检查：当彩超发现可疑病变，CT或MRI能更清晰显示甲状腺肿瘤与周围组织关系，以及有无淋巴结转移，为治疗方案制订提供关键依据。

2.实验室检查

甲状腺激素检测：检测血液中四碘甲状腺原氨酸（T4）、三碘甲状腺原氨酸（T3）、游离T4（FT4）、游离T3（FT3）和促甲状腺激素（TSH）水平，了解甲状腺功能。所有甲状腺结节患者，尤其是高度疑似或确诊甲状腺癌患者，均需检测血清TSH水平。

甲状腺自身抗体检测：检测抗甲状腺球蛋白抗体（TgAb）、甲状腺过氧化物酶抗体（TPOAb）等自身免疫性甲

状腺疾病相关抗体，有助于判断是否存在此类疾病，辅助甲状腺癌的诊断与鉴别诊断。

甲状腺癌肿瘤标志物检测：检测甲状腺球蛋白（Tg）、降钙素（Ct）和癌胚抗原（CEA）等肿瘤标志物，对甲状腺癌诊断、监测术后复发和转移意义重大。

3.穿刺活检

对于高度怀疑甲状腺癌的结节，细针穿刺活检是明确诊断的“金标准”。通过穿刺获取结节组织细胞进行病理检查，能准确判断结节性质。

甲状腺癌的治疗方法

1.手术：除未分化癌外，手术是甲状腺癌主要治疗手段。医生会依据肿瘤大小、位置、病理类型及转移状况，切除病变甲状腺与部分周边正常组织，必要时清扫淋巴结，以达到根治目的，对分化型甲状腺癌尤为关键。

2.放射性核素：碘131治疗适用于甲状腺多发癌或淋巴结转移多的患者，对乳头状癌和滤泡状癌疗效良好。治疗前一般需先全切或次全切甲状腺，借助β射线破坏残留甲状腺组织与癌细胞，降低复发和转移风险。

3.高能射线：外放射针对无手术机会的未分化型甲状腺癌患

者，利用高能射线照射肿瘤，杀灭癌细胞，以此缓解症状、延长生存期。

4.甲状腺激素药物：甲状腺分化癌对内分泌治疗反应良好。患者长期服用甲状腺激素药物，抑制促甲状腺激素分泌，抑制甲状腺组织增生与分化较好的癌细胞，降低复发风险，期间需定期监测甲状腺功能并调整药量。

5.化疗：化疗对甲状腺癌效果相对较差，主要用于分化差或未分化癌术后辅助，以及无法手术、有远处转移或术后病情恶化的姑息治疗。

如何预防甲状腺癌

预防甲状腺癌，需多管齐下。一般人群每年查甲状腺彩超一次，高危人群每6个月查一次。减少电离辐射接触，规范防护。碘摄入适量，依情况补碘。同时，保持情绪稳定，规律作息、运动、饮食，控制体重，戒烟限酒，全方位维护甲状腺健康。

尽管甲状腺癌发病率有所上升，但只要提高警惕，保持健康的生活方式，定期体检，做到早发现、早诊断、早治疗，就能够有效降低甲状腺癌的危害，守护我们的健康。

（柳州市工人医院核医学科 刘其鑫）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936