



□潍坊日报社全媒体记者 常方方

高尿酸血症是由嘌呤代谢障碍所致，与尿酸排泄减少或生成增多有关，病因主要有家族遗传、饮食习惯不佳、肥胖等，老年人是高发群体。那么，高尿酸血症的老年患者在饮食方面应注意什么？潍坊市中医院老年医学科副主任医师韩建娜对此作出详细解答。

韩建娜称，高尿酸血症饮食治疗的目的是限制外源性嘌呤的摄入，减少尿酸的产生，并提高尿

老年人尿酸高 记住这些饮食原则

酸的排泄，以降低血清尿酸水平，从而减少急性发作的频率和程度，防治并发症。

家住高新区、今年78岁的孙女士因患高尿酸血症备受关节疼痛的困扰，她在日常饮食中也格外注意，但是有些食物不确定是否能吃。“听说有些食物吃了会加重症状，我想详细了解高尿酸血症的饮食注意事项。”孙女士说。

针对高尿酸血症的饮食原则，韩建娜列出以下几个方面。

限制嘌呤 高尿酸血症患者需要长期控制嘌呤摄入，并根据病情合理膳食。在急性期，摄入嘌呤的含量应少于150毫克/天，建议选择嘌呤含量低的食物（<25毫克/100克）。在缓解期，视病情可限量食用嘌呤含量中等的食物（25毫克/100克-150毫克/100克），其中肉、鱼、禽类摄入量建议每天60克-90克。另外，禁用含嘌呤高的食物（>150毫克/100克）。

低能量 高尿酸血症患者多伴有超重和肥胖的情况，应控制能量摄入，体重最好低于标准体重的10%-15%。超重者应当减重，循序渐进减少能量摄入，切记猛减，否则会引起体脂分解过快导致酮症，抑制尿酸的排除，致痛风急性发作。

低蛋白 食物中的核酸多以蛋白质的形式存在，适量限制蛋白质供给可减少嘌呤的摄入。应以嘌呤含量少的谷类、蔬菜为主要食物来源，优质蛋白可选用不含或少含核蛋白的乳类、蛋类等。肉、鱼、禽类等建议煮沸弃汤后少量食用。此外，痛风性肾病患者应根据尿蛋白的丢失和血浆蛋白质水平适量补充蛋白质，

但在肾功能不全、出现氮质血症时，应严格限制蛋白质的摄入量。

低脂肪 脂肪可减少尿酸排泄，应适量限制，可采用低量或中等量，约为每天40克-50克，占总能量的20%-25%，并用蒸、煮、炖、卤、煲、焯等用油少的烹调方法。

合理供给碳水化合物 碳水化合物有抗生酮的作用和增加尿酸排泄的倾向，应是能量的主要来源。但果糖可增加尿酸的生成，应减少摄入量。

充足的维生素和矿物质 各种维生素，尤其是B族维生素和维生素C应足量供给。多供给富含矿物质的蔬菜和水果等碱性食物，有利于尿酸的溶解和排出。但由于高尿酸血症的患者易患高血压、高血脂和肾病，应限制钠盐摄入。

多饮水 饮水量应保持每天2000毫升-3000毫升。多饮水可以维持一定的尿量，促进尿酸排泄，防止结石生成。可在睡前或半夜适量饮水，以防止夜尿浓缩。也可以食用富含水分的水果和食品。但若伴有肾功能不全，水分摄入应适量。

限制刺激性食物 乙醇可使体内乳酸增多，抑制尿酸排出，并促进嘌呤分解使尿酸增高，致痛风发作，故不宜饮酒。此外，强烈的香料和调味品，如辛辣调味品也不宜使用，茶和咖啡可根据情况适量饮用。

健康宝典

缓解皮肤干燥 专家有妙招

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

随着年龄的增长，老年人的皮脂腺功能逐渐退化，导致皮脂、油脂分泌逐渐减少，滋润皮肤的能力下降。一些老年人在夏季皮肤容易干燥，从而导致皮肤瘙痒。那么老年人如何缓解夏季皮肤干燥、瘙痒症状？记者采访了潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科副主任医师刘艳。

刘艳表示，老年人若没有患皮肤疾病，只是单纯的皮肤瘙痒，称之为老年性瘙痒症。人体皮肤的最外层有皮脂膜，老年人皮脂分泌减少，皮脂膜会遭到破坏，从而引发瘙痒的症状。此外，环境因素如气温、湿度变化，以及个人生活习惯和饮食等都可能对皮肤有影响。

解决老年人皮肤干燥的问题，刘艳建议可从以下几个方面入手。

保湿护肤 选择适合老年人的温和保湿护肤品，如润肤露、乳液或霜剂，以保持皮肤水分。可以在洗浴后立即涂抹，以锁住水分。

适度清洁 避免使用过于刺激的清洁产品，如强碱性肥皂。尽量不用搓澡巾，因为它会搓掉皮肤的自然油脂，加剧皮肤干燥。清洁皮肤时，水温不宜过热，以免进一步削弱皮肤的天然保护层。

合理饮食 增加富含维生素A、维生素C、维生素E以及Omega-3脂肪酸食物的摄入量，如深绿色蔬菜、水果、坚果和鱼类，这些食物中所含的营养素对皮肤健康有益。

充足饮水 保持水分摄入，每天摄入足量水分，可以帮助维持皮肤的水分平衡。不要一次性喝大量水，少量多次饮水，才能有效补水。

穿着适宜 穿着透气性好的衣物，避免过度摩擦和紧身衣物对皮肤的刺激。

避免过度干燥 室内使用加湿器或放置一盆水，以增加空气湿度，减少皮肤水分的流失。

定期按摩 适当的皮肤按摩可以促进血液循环，增强皮肤的自我修复能力。

戒烟、限酒 烟草和酒精都会加剧皮肤干燥。**管理慢性疾病** 糖尿病、肝脏疾病、肾脏疾病的老年患者也有可能出现皮肤瘙痒的症状。应积极治疗原发疾病，控制好病情，皮肤瘙痒的症状才会得以缓解。

此外，一些患有皮炎、湿疹类疾病等皮肤疾病的老年人，可能皮肤出现红色的皮疹，伴有比较明显的瘙痒感，这种情况下除了口服抗组胺的药物控制瘙痒外，还需要给予外用的糖皮质激素软膏辅助治疗。如果老年人皮肤干燥且伴随严重的瘙痒、炎症或其他症状，应及时就医，对症治疗。

此外，这些皮肤问题更容易出现在夏季：夏季紫外线较强，更容易晒伤，从而出现皮肤疼痛、瘙痒的症状，所以老年人夏季尽量避免在10时至14时之间外出，外出活动时佩戴遮阳帽，做好防晒；夏季温度高容易出汗，尤其是卧床患者，出汗后不能及时清洗，容易引起皮肤瘙痒，甚至湿疹，因此建议老年人尽量穿棉质衣服，同时做好皮肤清洁；疥螨在炎热的夏季更容易生长繁殖，其寄生在皮肤所引起的传染性皮肤病症状会更严重，会引起丘疹、小疱、瘙痒等症状，这时可在医生指导下使用水杨酸软膏、硫软膏等药物治疗，并应勤清洗衣物、晾晒被褥。

总之，解决老年人皮肤干燥的问题需要综合考虑生活习惯、饮食、环境因素等，通过适当的护肤措施和健康的生活方式，可以有效缓解。

1型糖尿病和2型糖尿病 有哪些区别

1型糖尿病、2型糖尿病，有什么区别？患者要注意什么？

1型糖尿病是一种自身免疫性疾病，由于免疫系统错误地攻击并破坏了自身的胰岛细胞，导致胰岛素功能异常引发的疾病，主要发生在儿童和青少年时期。

2型糖尿病是最常见的糖尿病类型，是由于多种不良因素引起身体无法有效利用胰岛素而导致的疾病。通常发生在成年期，尤其是中老年人。

1型糖尿病患者必须依赖胰岛素，2型糖尿病主要通过生活方式改变、药物和胰岛素来治疗。

对于1型糖尿病患者，应该严格按照医生的建议进行规律的胰岛素注射，定期监测血糖和酮体水平，防止酮症酸中毒的发生，保持血糖在合适范围。饮食上，注意补充水分，合理安排饮食，避免血糖大幅波动，同时保持规律适度运动。

对于2型糖尿病患者，要坚持按医嘱服用降糖药物/注射胰岛素，定期复查血糖，调整药物剂量，同时避免低血糖。饮食上控制总热量摄入，补充水分，保证充足的睡眠，坚持有氧运动，控制体重。同时要定期检查眼底、肾功能、神经系统和心血管健康，及时发现和处理并发症。

此外，糖尿病患者夏季多吃富含纤维的食物，有助于控制血糖。进食水果时建议在两餐之间，以低升糖指数水果为宜，但要注意不可食用过多。

据健康中国微信公众号