研究表明:常喝咖啡痛风风险可降低

“尿酸友好型饮料”找到了?专家提醒:不等于降尿酸神药

很多尿酸高、痛风人群都知道啤酒、果汁会升高尿酸,那有没有什么饮料对尿酸“很友好”,甚至还能降低痛风风险?

有,还真被研究人员找到了!最近一项最新研究系统分析了不同饮品与痛风风险之间的关系,最终发现了一种“尿酸友好型饮料”——咖啡!研究发现:经常喝咖啡的人,痛风风险确实更低。

今年10月发表于《营养学前沿》的一项大型荟萃研究,纳入26万人数据,对比咖啡、茶、含糖饮料、酒精四类饮品与痛风的关系,结果发现:咖啡是四类饮品中唯一显示痛风保护性关联的饮品。与不喝咖啡的人群相比,喝咖啡的人群痛风风险降低约46%。茶看不出明显作用,含糖饮料和酒精反而会升高痛风风险。消息一出,不少咖啡爱好者直呼“有福了”。但南京市第一医院临床营养科副主任戴春在接受记者采访时提醒,这只是相关性结论,咖啡不是降尿酸神药,该吃药还得按时吃药。

“现在很多人体检会发现自己尿酸高,痛风人群的比例也在逐渐上升。”专家介绍,大家都知道尿酸高、痛风不能喝啤酒或果汁,它们会升高尿酸,而咖啡之所以显示出保护效应,与其中的咖啡因和多酚类物质有关。

咖啡因属于甲基黄嘌呤物质,可以竞争性抑制黄嘌呤氧化酶,减少尿酸生成;咖啡还能扩张肾血管,增加尿酸清除率,让尿酸更快排出体外;同时改善胰岛素抵抗——胰岛素抵抗正是导致尿酸排泄减少的重要原因;咖啡中的多酚类物质还有助于减少炎症反应,对痛风慢性炎症有一定益处。

不过,戴春特别强调,“福利”只给无糖黑咖啡,加糖加奶的花式咖啡不算。而且量上也要控制,“一般建议尽量不超过两杯。”更重要的是,咖啡不是降尿酸的特效药,不能因为研究说“降低46%”就硬喝咖啡。“这只是相关性结论,不是因果关系,睡眠差、胃不好的人要谨慎尝试。”专家说,该吃的药要按时吃,不能指望靠喝咖啡替代规范治疗。

那么痛风和高尿酸人群到底该喝什么?专家给出的答案很明确:白开水优先。“在心肾功能正常的情况下,建议足量饮水,每天可以喝到2000—2500毫升;夏天出汗多,可以达到3000毫升,尽量维持每天尿量大于2000毫升。”除了白开水,新鲜柠檬水也是不错的选择,但尽量不要放糖,糖不利于尿酸排出。“咖啡可以喝,但别把它当药;白开水才是痛风人群最放心的选择。”戴春总结道。

此外,这几种饮料要尽量少喝。

酒精类:啤酒、白酒、红酒、黄酒等,只要含酒精,就会阻碍尿酸排出、诱发结晶沉积,大幅提升痛风发作风险。

含糖饮料:2024年注册营养师王璐在科普中国刊文介绍,果糖的代谢不仅会直接促进嘌呤的产生,还会抑制尿酸的排出,从而导致体内尿酸水平升高、痛风发作。即便是不添加果糖只添加白砂糖、冰糖或蜂蜜,它们也一样会在体内代谢产生果糖。另外,高糖食物、含糖饮料容易增加肥胖、高血脂的风险,而肥胖、高血脂又是高尿酸的风险因素。



鲜榨果汁:《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》中同样把鲜榨果汁列入了应限制的高果糖食品之列。需要区分的是:完整水果和果汁不是一回事。水果中的维生素C、黄酮、多酚、钾、膳食纤维等营养成分可改变果糖对尿酸的影响作用,因此水果的摄入量与痛风无显著相关性。但榨成汁,尤其是去渣的果汁,不建议当作日常饮品。

肉汤:首都医科大学附属北京友谊医院风湿科主任医师刘燕鹰曾在健康中国节目上介绍,嘌呤本身是溶于水的,而且还容易溶于热水。肉类,包括海鲜类的食物,它们含有的嘌呤就会大量地溶解于汤中,喝汤可能比吃肉嘌呤含量还高。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

3A、5A、10A、100A,抗菌内衣“A”越多越好吗?

内衣、袜子等贴身衣物,如今纷纷打出“抗菌”卖点,抗菌等级也从3A一路标到5A、7A、10A,甚至100A。一些网络视频宣称,“3A才是国标”,超过3A就没有依据。

事实真是如此吗?记者发现,相关国家标准主要规定抗菌性能的检测方法和安全卫生要求,并没有为这些产品统一设置一套“A级排行榜”。

现行的《抗菌针织品》纺织行业推荐性标准规定了A、2A和3A三个等级。今年发布的新版标准新增了4A和5A两个等级,将于2028年5月1日起实施,最高等级的耐洗考核次数仍为50次。市面上更多的“A”标识,则来源于不同的团体标准或企业标准。

以现行《抗菌针织品》行业标准为例——

A级抗菌针织品需经受10次标准洗涤程序,对金黄色葡萄球菌抑菌率≥99%;

2A级将洗涤次数提高到20次,并增加了对大肠杆菌和白色念珠菌的抑菌要求,不过对金黄色葡萄球菌的合格门槛反而从99%降到了80%;

3A级在此基础上,改为经受50次洗涤。

采用的标准不同,相关抗菌等级就不能直接画等号。而抛开这些“A”,抗菌功能本身又是怎样加到纺织品上的呢?中国纺织建设规划院高级工程师宋立丹介绍,目前主要有两种技术路径,本质都是把季铵盐类,或银离子、铜离子等抗菌剂添加到面料中。宋立丹特别提到,为了防止厂家一味追求抗菌效果而过量添加抗菌剂、干扰人体皮肤表面的正常菌群,行业标准专门规定了一项“抑菌圈宽度不超过5毫米”的指标,用来限制抗菌剂从面料向外扩散。

那么,标准中重点考核的金黄色葡萄球菌、白色念珠菌和大肠杆菌,对人体究竟意味着什么?东南大学附属中大医院皮肤科副主任医师粟倩雅介绍,这三种菌其实都是人体常见的定植菌或条件致病菌。理论上讲,这几个菌大部分情况下都不致病——像金黄色葡萄球菌,在皮肤上有时会存在,在一部分人的鼻腔上是定植菌;像白色念珠菌,在口腔、阴道、肠道、皮肤上都是正常的定植菌,算是一种条件致病菌,在人的抵抗力下降时才会致病;像大肠杆菌在肠道、生殖道当中都是存在的。

医生表示,普通人群的皮肤、肠道包括鼻黏膜,都是有一定屏障功能的。只有少数免疫力下降的情况,比如最近熬夜或最近局部皮肤破损,才有可能出现感染情况。

本身高感染风险的人群,比如说移植之后吃激素、吃免疫抑制剂的患者,本身感染风险比较高、免疫力比较弱。

已经有局部的长期、反复感染,可以通过抗菌衣物把菌隔绝。还有一类就是过敏体质人群,尤其是金黄色葡萄球菌,进入人体后,对于特应性皮炎患者会产生免疫反应,过敏会加重。

至于普通消费者的日常穿着,宋立丹建议,只要购买符合国家基本安全标准的合格贴身衣物,坚持每天换洗、晾晒干燥,就可以满足健康需求。

央视新闻

术后6个月腰腿仍痛,但他躲过了第二刀

手诊治筋,沪宁专家找到“新方案”

腰腿痛折腾多年,针灸、推拿、牵引、封闭针、贴膏药轮着上,总是好一阵、犯一阵;实在熬不住,有人咬牙做了手术。可术后6个月了,片子说“手术成功”,人却还是难受:弯腰费劲,阴雨天刺痛,走一段就酸胀发沉……在南京谭氏筋伤,沪宁两位专家联手从诊断、治疗到防复发,为“害怕手术、术后复发”患者提供了另一种出路。

腿痛多年,刀也挨了,为啥还痛
手诊一摸,病根竟在腰上的“筋”

有这样一位患者,腰腿痛快10年。膏药、推拿能松快两三天,后来针灸、牵引也做了,疼得厉害要吃止痛药才能下地。实在熬不住,做了手术。但术后半年了,还是酸胀、刺痛,弯腰、久坐都难受,到医院拍片复诊,却被告知“手术很成功”。

那为什么还痛?抱着这样的疑惑,他找到南京谭氏筋伤专家组成员、全国颈肩腰腿痛理事会副理事长沈锡山主任。

沈主任没急着开方,而是先在腰背部一寸寸地手诊——发现多处筋伤硬块,手术位置还有紧绷的瘢痕,这才点破:“你这痛,根子在腰上的筋,不在骨。手术解决了骨的问题,但筋伤仍在。”一句话,让他愣了半天:原来这半年的难受,不是“没恢复好”,是“没治对”。

手诊定准,治筋让痛一天天退
沪宁专家联手,治痛更防复发

依着这份判断,沈锡山主任为他定制了治筋方案:用高频电火花等直达深筋病灶,松解粘连、消除无菌性炎症,还嘱咐学生朱梓佑医生,一定要教会患者练筋防,把治痛和防复发一起抓。

其间,谭氏筋伤另一位专家、上海曙光医院名中医余安胜教授来复诊,看过直点头,赞叹沈锡山主任手诊精准:“一摸就找准病根,这是真功夫。”

从诊断、治疗到防复发,两位专家一头一尾,把患者的问题兜住。几次治筋下来,患者疼痛一天天轻,弯腰、走路都松快了。

在南京谭氏筋伤,诊断靠手诊、治疗靠特色治筋、防复发靠练筋,沪宁专家联手,为反复发作的腰腿痛患者,找到不必再挨刀的出路。

这种小板凳很伤腰 记住护腰三要点

你家是不是也有1—2个矮矮的小板凳、小马扎?换鞋时坐一下,择菜、做家务时坐一会儿。可很多人不知道的是,这个几乎家家都有的小板凳、小马扎,在专业的骨科医生眼里,却是很伤腰的!

因为小板凳“太低”,我们坐下时膝盖往往高于髋部,骨盆不自觉向后倾,腰背跟着弯下来、向前探出去,整个人像被“折叠”了起来,腰自然承受很大压力。

那如果换成有靠背的矮凳会不会好一点?这样也只是稍微好一点点,因为坐面太低、骨盆后倾的根本问题并没有改变,腰还是“折叠”着,伤腰的风险依然存在。

中日友好医院康复医学科主管治疗师刘佳琦介绍,想坐得不伤腰,关键是选对椅子、摆对姿势。选椅子,看两点:高度合适。坐下后双脚能平稳踩地,大腿与地面平行,膝盖不要高于髋部。靠背有支撑。靠背最好有一定倾斜度和弧度,能贴合腰部自然曲度。

摆对姿势,记三点:坐骨承重,别瘫坐,把压力压在尾椎骨上。

腰背有靠,别悬空。臀部和背部都要得到椅子有效支撑,腰部不要悬空。

肩颈放松,别前探。双肩自然下垂,不要耸肩或含胸;颈部自然伸直。

人民日报

南京建邺易可中医门诊
诊疗范围:中医科
咨询电话:025-84506642
地址:集庆门大街11号(集庆门大桥西公交站台旁)
苏(中)医广(2026)第01-04-3201-0002号(广告)