

“00后”患者不断增多 痛风为何“找上”年轻人?

新华视点记者 董小红 帅才

新华社北京10月24日电 “我经常脚肿痛,有时痛得都走不了路。到医院一检查,尿酸居然超标近2倍……”最近,因为长期关节疼痛到成都市第三人民医院就诊的患者小林怎么也没想到,才上大一的他被医生确诊为痛风性关节炎,需要住院治疗。

近年来,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,发病年龄趋于年轻化。作为大家眼中的“老年病”,痛风缘何不断“找上”年轻人?

“00后”“10后”痛风患者不断增多

前不久,15岁的小龙突然踝关节疼痛,到成都市一家医院检查后,被确诊为高尿酸血症。

“高尿酸血症是痛风发生的病理基础,由高尿酸引起的关节疼痛肿胀等急性症状则为痛风。”湖南省第三人民医院内一区主任杜亮亮说。

多地一线医生反映,年轻痛风患者在不断增多。“有的高中生体检,几百个孩子中,有10多个孩子尿酸高。”成都市第三人民医院内分泌代谢病科医生王柳说,“今年6月到7月,因为尿酸高来就诊的患者中,14岁到18岁的就有10多个,20多岁的患者几乎每天都能遇到。”

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。

“很多人认为痛风是一种常见的

慢性病,忽视了其危害。”中南大学湘雅三医院肾病风湿病科副主任王建文告诉记者,痛风患者会出现脚痛、关节红肿、剧烈疼痛等症状,严重的话会影响睡眠,患者如果不及时治疗,可能会损伤关节,累及肾脏等器官。

多重因素助推痛风成“隐形杀手”

业内人士认为,痛风日益年轻化,有多重原因。

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所知甚少,认为这只是“小毛病”。“平时喝了啤酒后,第二天手和脚会痛,但周围不少人都这样,就觉得没啥,忍一忍就过去了。”23岁的成都市民陈先生说。

“患者早期尿酸水平超标时,如果及时就医得到有效调节,可以避免发展成痛风。”王柳说。

杜亮亮告诉记者,近年来,发生痛风的年轻人增多,其中不少年轻患者体重超标,有不良饮食习惯,长期过度摄入高脂肪、高嘌呤食物。

“孩子上高一,平时住校读书,我们觉得他很辛苦,周末回到家,一家人就变着花样做吃的,一天三顿大鱼大肉,碳酸饮料不离手,晚上还要吃烧烤当宵夜,没想到让娃娃‘吃’出了痛风。”来自四川的一名家长懊悔地说。

业内人士认为,针对高尿酸和痛风的干预体系仍不甚健全。“例如,缺少针对青少年的大规模、周期性血尿酸检测;在诊疗上,不少缓解痛风治疗的药品明确标注适用于18岁以上的患者,针对低龄患者的药物还比较缺乏。”一位临床医生坦言。

有专家指出,不少年轻患者患有

高尿酸血症合并肥胖、高血压等多种疾病,相互影响、互为因果,需要同时进行干预,但当前干预体系仍相对单一,尚未形成合力。

防治关口需前移

业内人士指出,要使年轻人群远离高尿酸血症与痛风,需普及相关健康知识,健全社会防控干预体系。

“要通过科普讲座等方式,提升年轻人对高尿酸、痛风的认识程度,倡导吃动平衡的生活方式。”杜亮亮说。

多位临床一线医护人员建议,在青少年体检中增加血尿酸检查,以便早诊早治。如果调整生活方式后,尿酸水平仍降不下来,一定要及时就医,在医生指导下通过药物进行干预。

除高尿酸血症外,高血压、高血脂、脂肪肝等其他代谢综合征的发病年龄也在提前,需警惕“共病”多发的趋势。

“高血脂、尿酸高等存在相互影响。如肥胖会影响肾脏功能、尿酸代谢,进而导致高尿酸血症。”王建文认为,针对当前年轻人代谢性疾病“共病”多发的问題,可探索开设多学科门诊、加快研发适合年轻群体的药物,建立家—校—医联合防治体系,积极进行早期干预。

专家提醒,患高尿酸血症的年轻人需改变不良饮食习惯及结构。中南大学湘雅医院肾内科主任许辉建议,年轻人要健康饮食,控制摄入的总热量,避免暴饮暴食,少吃甜食,适当限制摄入高嘌呤食物;多吃新鲜蔬菜,建议每日饮水量不少于2000毫升。

控制体重也是降尿酸的有效手段。王建文建议,年轻人要坚持规律的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。

四川省营养学会心理营养专委会主任委员何江军还呼吁,面对高尿酸血症或痛风,孩子可能会产生焦虑、自卑等情绪,学校和家长应给予足够的心理支持,鼓励孩子积极面对。

“80后”“90后”成中国户外运动核心消费群体

新华社云南大理10月26日电(记者岳冉冉 林德初)在26日举行的2024中国户外运动产业大会上,《中国户外运动产业发展报告(2023—2024)》发布。报告显示,“80后”“90后”是中国户外运动核心消费群体。

国家体育总局体育经济司司长、中华全国体育总会经济部部长杨雪鸫说:“2023到2024年,中国户外运动产业持续健康发展,产业规模不断扩大,发展质量不断提高,消费潜力不断释放,户外运动产业正在成为推动体育产业发展的重要力量。”

根据报告,从消费群体来看,“80后”“90后”成为户外运动核心消费群体,在2023年度户外运动参与群体中的占比分别为37.13%、35.17%。从消费频次看,与疫情前的2019年相比,2023年与户外运动相关订单人次增长14.99%,2024年上半年同比增长59.78%。

从消费水平看,户外运动爱好者年均消费保持在较高水平,户外运动爱好者在单个户外运动项目上的消费年均达2000至5000元。从消费类型看,2024年上半年,骑行、垂钓、滑翔伞、冲浪、帆船的订单量较2023年

上半年有增长,户外运动消费城市以一线及新一线城市为主。

报告显示,2023至2024年,我国冰雪、水上、路跑、钓鱼、马术等项目持续引领户外运动发展。在该赛季,我国冰雪运动参与总规模达2.64亿人次。冲浪、桨板消费人群超100万,整体消费规模超10亿元。

报告中提到,2023年全国共举办800人以上规模路跑赛事699场,总参赛人次超过605万人次,大型城市马拉松报名人数开启“20万+”时代,一线城市举办的大型路跑赛事办赛总收入平均值为2910.24万元。目前我国约有1.6亿钓鱼人群,25至44岁人群是钓鱼主力军。攀岩、徒步、骑行在网络平台热度高,骑行带动了自行车整车、骑行服饰、骑行装备销量增加。马术运动2023年经济规模达209.9亿元。

报告援引《2023年全国体育场地统计调查数据》,全国有健身步道15.28万条,长度37.10万公里,相当于绕地球转9圈。截至2024年9月,我国共有17.7万余家户外相关企业。中国户外装备市场规模由2019年的675亿元增长至2023年的872亿元。

近5年我国累计发布1610项食品安全国家标准

新华社北京10月26日电(记者李恒 董瑞丰)记者26日从2024年全国食品安全宣传周国家卫生健康委主题日活动上获悉,近5年来,我国累计发布1610项食品安全国家标准,其中,今年新批准发布标准47项。同时,积极推进审查有关“预制菜”、液态乳、老年食品通则等重点标准的制定修订。

“总的来看,标准研制在确保健康的基础上,更加突出食品供应链条的风险管理,并主动适应行业新发展和新业态需求,填补监管空

白,促进标准体系更加严谨、系统,群众健康更有保障。”国家卫生健康委食品安全标准与监测评估司副司长田建新在活动上表示。

据介绍,我国还建设了全国统一的查询检索服务平台,更好服务地方标准备案和企业标准管理。探索开展预包装食品数字化标签应用,公众通过扫描食品标签上的二维码,就可以获取食品相关的全面信息,方便消费者阅读和选择更适合自己的食品。目前已陆续有上百款产品上市销售。

我国将新增“免陪照护服务”项目 收费有据可依

新华社北京10月26日电(记者徐鹏航)国家医保局近日出台护理类立项指南(试行)和优化调整护理价格政策通知,新设“免陪照护服务”价格项目,实行政府指导价管理,2024年底前各省份对接落实立项指南后,试点地区免陪照护服务收费将有据可依。

记者26日从国家医保局获悉,近年来,天津、浙江、福建等地陆续开展免陪护护理或无陪护病房试点,即由医疗机构的专业医疗护理员,为住院患者提供24小时不间断的生活照护服务,不依赖患者家属亲自陪护,也不需要家属自聘护工。国家医保局吸收地方探索经验,在立项指南中单独设立“免陪照

护服务”价格项目,实行政府指导价管理。

国家医保局有关负责人介绍,现阶段“免陪照护服务”仅适用于特级、Ⅰ级护理患者,且暂不纳入医保,患者或患者家属可自主选择由医疗机构提供的“免陪照护服务”,也可选择社会化、市场定价的护工服务。

此外,通过组织专家研究论证,系统梳理原有护理价格项目,国家医保局以临床需要为导向,在广泛听取医疗机构和医护人员意见建议基础上,将各省份目前名称和内涵不一致的护理价格项目统一分类,包括分级护理、专科护理、专项护理三大类,整合为22项价格项目,要求全国护理价格项目年内规范统一。

超10.3亿人领用！电子社保卡加快推进“一卡通”



供登录及身份认证服务。”上述负责人表示。

从跨领域用卡看,各地以高效办成“一件事”为契机,加快推进社保卡居民服务“一件事”,推动社保卡在本地和跨省异地就医、购药等领域应用,通过社保卡发放惠民惠农补贴资金,实现持社保卡乘坐公交地铁、公园入园、景区购票、借阅图书、进博物馆及展览馆等。

据记者了解,电子社保卡已有服务渠道400余个。除电子社保卡APP及微信、支付宝小程序外,还包括国家政务服务平台、国务院客户端小程序、掌上12333APP、云闪付APP、各社保卡服务银行APP等。