

九点医刻

春节后是痛风高发期

降低痛风发作的烹饪技巧

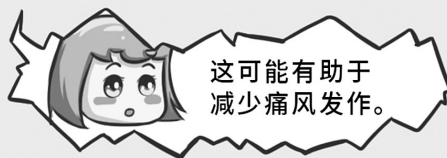
□本报记者 张鸿鹏 设计 钊铭

预防痛风的发生，
做好饮食管理是关键！

审核医生

许超尘 主任医师
泉州市正骨医院风湿科春节期间，每家每户都少不了大鱼大肉
和一碗精心煲得浓浓的汤，以及各种美酒。这些都是含有高嘌呤的饮食
也就是因为它可能诱发痛风急性发作。
所以这段时间，也是痛风的高发期。其实预防痛风的发生，
做好饮食管理是关键！

比如闽南人尤其喜欢高汤

但是在这些高汤里嘌呤的含量通常都比较高
所以对于这一类高汤应尽量沥干汤汁
或者采取肉类食物先煮一遍
捞出后再进一步烹调的方法烹饪方法可以降低食物中嘌呤的含量，
顺序为 煮 > 蒸 > 炸 > 煎所以喜欢食用炸物、
烧烤，它们中嘌呤
含量会比水煮后捞
出的肉高。注意了，
一定要限制饮酒及含酒精饮料。
尤其是啤酒和白酒（烈酒）。

总体饮酒量

男性不宜超过2个酒精单位/日

女性不宜超过1个酒精单位/日

(1个酒精单位相当于
ABV3.5%的啤酒497ml、ABV40%的白酒43ml)。对于急性痛风发作、药物控制不佳或
慢性痛风石性关节炎的患者则应禁酒。看到这，很多痛风患者
会说：“我不吃药，只控制饮食可以吗？”《痛风诊疗规范(2020)》中强调了
饮食控制不能代替降尿酸药物治疗。因为人群的不同
饮食控制可降低
人体血尿酸水平为
10%~18%。因此单纯控制饮食，
并不能完全避免痛风的发作，
但对于心血管等疾病是有益处的。所有确诊痛风的病人，
需要在风湿科医生的指导下
规律口服降尿酸药物。