



多喝柠檬水能降尿酸吗

医生:多喝水才是关键

近日,有报道称,每天喝鲜榨柠檬水可显著帮助降低尿酸水平,尤其对痛风和高尿酸人群效果更明显,由此引发网友的广泛关注。多喝柠檬水真能降尿酸?尿酸患者在饮食上应该注意什么?云南大学附属医院临床营养科主任牟波为大众带来痛风防控的饮食饮水科学建议,教大家远离尿酸飙升的困扰。

多喝水才是核心

对于柠檬水可以降尿酸的说法,牟波表示,适当饮用柠檬水对痛风患者降酸确实有一定辅助作用。柠檬中富含的维生素C能碱化尿液,有利于尿酸盐的排出,减少痛风发作概率。2025年12月《国际风湿病杂志》的研究更给出了数据支撑:痛风患者每日饮用由2个新鲜柠檬榨汁兑入2升水的柠檬水,持续6周后尿酸平均下降1.25毫克/分升,肾小球滤过率也得到显著改善。

有专家指出,柠檬水的降酸作用

源于柠檬中的天然柠檬酸盐,其代谢后生成的碳酸氢根离子能提升尿液pH值,让尿酸溶解度大幅提升,数据显示尿液pH值每升高0.5,尿酸排泄效率可提升3至4倍。但牟波也强调,维生素C在体内代谢后残留量有限,柠檬水的核心作用还是在于增加水分摄入,尿酸的排泄依赖充足的尿液,多喝水才是痛风防控的第一原则。若无特殊禁忌,痛风患者每日饮水量应保证2000毫升至3000毫升,维持尿量在2000毫升以上。

严控嘌呤摄入

嘌呤代谢异常是痛风发病的核心原因,而嘌呤主要存在于高蛋白食物中。牟波指出,痛风患者的饮食关键在于减少嘌呤摄入,尤其要避免三类高嘌呤“雷区”。

首先是肉类和海鲜类。这类高蛋白食物属于中高嘌呤范畴,每100克的嘌呤含量在75毫克至150毫克之间,痛风患者需严格控制摄入量。

其次是各类浓肉汤。由于嘌呤具有水溶性,煮肉时嘌呤会大量融入汤中,一锅老火鸡汤堪称“尿酸炸

弹”。浓鸡汤、鱼汤、火锅汤底等,痛风患者应坚决不喝。

酒精和含糖饮料也是隐形“杀手”。酒精代谢产生的乳酸会阻碍尿酸排泄,啤酒尤其甚;而含糖饮料中的果糖会直接促进尿酸合成,痛风患者需彻底远离。

牟波提醒,烹饪方式也会影响嘌呤摄入,肉类建议采用焯煮后弃汤的方式,避免油炸、煎烤。避免食用此类食物可以在减少嘌呤的摄入同时,降低油脂带来的代谢负担。

选对控“酸”食物

限制高蛋白食物摄入,是否会导致痛风患者营养不良?牟波给出了明确答案:不会,关键在于选对低嘌呤的优质蛋白来源和食物种类。

蔬菜类是痛风患者的“放心选择”,绝大多数蔬菜嘌呤含量极低,每100克中的嘌呤含量低于50毫克,且几乎不影响体内尿酸水平,患者可大量食用,在保证每日蔬菜摄入量的同时,还能补充维生素和膳食纤维。在蛋白质补充上,鸡蛋和牛奶是最佳选择,属于低嘌呤食物,每100克牛奶嘌呤含量甚至低于5毫克,不会诱发痛风。此前有专家指出,牛奶中的酪蛋白和乳清蛋白能促进尿酸排泄,每日饮用300毫

升低脂牛奶的人群,高尿酸血症发病率可降低40%。

牟波建议,痛风患者可通过摄入鸡蛋、低脂牛奶和无糖酸奶补充蛋白质,搭配大量蔬菜,严控嘌呤摄入,同时能实现营养均衡,避免过度忌口导致的身体机能下降。

最后,牟波总结了痛风防控的实用小贴士:饮食应以清淡为主,多吃蔬菜和杂粮,少吃荤菜和海鲜;酒局中坚决拒绝各类酒类和含糖饮料,以白开水、淡柠檬水替代;即使食用少量肉类,也需避免喝汤,煮肉的汤品直接舍弃;同时保持规律作息,避免熬夜和过度劳累。

本报记者 赵维

黄褐斑为何越祛越多

皮肤科医生给出科学防治方案

“七天淡斑”“速效祛斑”……这类极具诱惑力的广告语,总能精准戳中爱美女性的护肤痛点。对于身处云贵高原的女性而言,强烈的紫外线照射让黄褐斑成为她们追求白皙肌肤路上的一大阻碍。不少人辗转于各类美容院,尝试多款网红淡斑护肤品,最终却斑痕未消,反而出现皮肤敏感泛红的问题,得不偿失。

黄褐斑是慢性皮肤疾病

昆明市延安医院皮肤科医生和晓琳指出,黄褐斑并非单纯的色素沉着,而是一种与光老化关联紧密的慢性皮肤疾病,在高原地区发病率较高,且病情极易反复。

“黄褐斑发病,是遗传、紫外线照射、激素波动、皮肤炎症、皮脂腺分泌

异常等多重因素共同作用的结果。其中,紫外线是诱发和加重黄褐斑的首要诱因。强烈的紫外线不仅会刺激黑色素细胞过量分泌黑色素,还会造成皮肤深层光损伤,这也是黄褐斑久治不愈、反复加重的关键原因。”和晓琳说。

科学祛斑需先修复屏障

据了解,根据临床表现,黄褐斑可分为轻、中、重三个等级。轻度黄褐斑多表现为双侧颧部等局部出现淡褐色小斑片,边界清晰,对外观影响较小;中度黄褐斑斑片会蔓延至前额、上唇等多个面部区域,斑色加深、边界模糊,且有相互融合的趋势;重度黄褐斑表现为斑片在面部大面积融合,色泽呈深褐色,常伴随红血丝、皮肤敏感等问题,不仅影响容貌,还会对患者心理健康造成负面影响。和晓琳提醒,即便只是轻度黄褐斑,若不做好防晒、坚持科学

护肤,病情也会逐步加重。

临床中发现,多数女性祛斑失败是因为一味追求祛除斑片,忽视了受损皮肤的修复工作。针对这一误区,昆明市延安医院皮肤科推出“修复屏障+药物调理+规范光电治疗”的联合诊疗方案:结合高原地区患者的斑型特点、皮肤状态、肤色肤质,定制个性化诊疗计划,先修复因紫外线侵害、不当祛斑操作受损的皮肤屏障,再开展科学淡斑治疗,从根源上改善皮肤内环境,破解祛斑反复难题。

牢记实用防治技巧

结合云贵高原的地域气候与皮肤特质,和晓琳梳理了一套科学应对黄褐斑的实用方法,助力大家避开祛斑雷区。

防晒是终身必修课。高原地区紫外线强度高,当地女性建议选用含氧化锌、二氧化钛成分的物理防晒或物化结合型防晒霜,防晒指数(SPF)不低于30。日常外出需搭配宽檐帽、遮阳伞、防晒口罩等硬防晒装备,全方位阻隔紫外线侵害,从源头减少色素沉着。

警惕速效祛斑陷阱。美容院无资质开展的强效脱色项目、非正规激光治疗以及部分网红淡斑护肤品中的违规添加成分,都会直接破坏皮肤屏障,让本就耐受度较低的皮肤进一步受损,进而导致黄褐斑越治越重。想要科学淡斑,一定要前往正规医院。

修复屏障是祛斑基础。出现黄褐斑后,需立即停用去角质、高浓度酸类等刺激性护肤品,换为舒敏、保湿、修护类医用护肤品,补充皮肤水分与脂质,助力受损皮肤屏障逐步恢复。只有筑牢皮肤屏障、稳定皮肤状态,后续淡斑治疗才能达到理想效果。

专业治疗需规范操作。各类光电治疗需由经验丰富的专业医生操作,结合高原人群的皮肤特质精准调节能量参数,避免因能量把控不当引发色素反黑。治疗前后需配合做好舒敏修护工作,最大程度降低治疗风险。

和晓琳表示,黄褐斑的治疗是一场持久战,常规治疗周期往往需要数月时间。即便色斑消退,仍需坚持科学防晒,做好皮肤日常养护,才能有效降低复发风险,守住肌肤健康状态。

本报记者 闵婕

3月20日 渝昆口腔专家会诊 助力慢病患者种牙

3月20日是世界口腔健康日。为普及口腔种植知识,昆明同仁医院口腔科将举办渝昆种植专家联合会诊活动,特邀原重庆医科大学附属口腔医院博士亲诊。

许多患有高血压、糖尿病的缺牙老

人,由于对种植牙缺乏了解,误以为自身情况无法接受修复,只能长期忍受缺牙带来的不便与不适。

依托三级甲等综合医院的优势,专家团队可为符合条件的患者量身定制个性化、安全稳妥的种植方案。种植牙

具备舒适耐用、咀嚼功能良好等优点,有助于改善进食困难、营养吸收不足等问题。本次公益会诊旨在帮助更多患有慢性病的缺牙老人明确治疗方案,避免因身体状况而盲目放弃修复机会。

本报记者 赵维