

根據《2021年中國高尿酸及痛風趨勢白皮書》資料顯示，我國高尿酸血症的總體患病率為13.3%，患病人群約1.77億；痛風總體發病率為1.1%，患病人數約為1,466萬，18至35歲的年輕人佔我國高尿酸血症及痛風患者中近六成比例。

「吃」「喝」習慣勿忽視

要兼顧安全運動並遠離高尿酸疾病，其關鍵在於避免將健身生活模式誤變為健康的催化劑。健身增肌飲食主要分為兩種類型：精緻增肌飲食與骯髒增肌飲食。精緻增肌飲食是在飲食上對食物的質量與數量都進行嚴格管理，是一種有計劃、健康導向的增肌方式；而骯髒增肌飲食則對食物的質量與數量皆缺乏管控，僅以熱量達標為目標。簡單來說，骯髒增肌飲食是一種極不健康的飲食模式，只關注熱量攝取是否足夠，而忽略食物中的壞膽固醇、反式脂肪、精製糖、人工激素等成分的健康風險，特別是精製糖等物

質，常被視為高尿酸血症與痛風的「幫兇」。

除了「吃」之外，「喝」的習慣同樣不容忽視。以目前廣受年輕族群追捧的「早C晚A」生活方式為例，上班族往往以奶茶、速溶咖啡等高糖飲料作為一天的開端，甚至以一杯奶茶取代整個上午的飲水。研究證實，高糖飲料會影響尿酸代謝，若未能補充足夠水分，更會阻礙尿酸排出，成為健康飲水路上的絆腳石。更嚴重的是飲酒問題，酒精不但會抑制尿酸的排洩，還會導致體內脫水、促進尿酸生成，進一步增加痛風發作的風險。

心血管隱患不易察覺

健身人群長期保持規律的飲食與訓練，體能與體態表現優於常人，因此容易對高尿酸疏於防備。一旦尿酸結晶於關節腔中累積至一定程度，便可能全面誘發痛風性關節炎。嚴重時

甚至導致關節僵直與畸形，使肌肉與關節同步發出疼痛預警。多篇現代醫學研究文獻都論證，高尿酸血症可以引發動脈粥樣硬化，也是心絞痛、心梗、腦卒中的重要致病因素之一。健身群體對心肺健康的要求甚高，當進行三大項（卧推/硬拉/深蹲）運動時，心臟需要在高負荷壓力下進行泵血，才能募集足夠肌肉舉起大重量，一旦被不易察覺的高尿酸埋下心血管隱患，很可能在瞬間發生不可挽回的悲劇。

另一種不可挽回的後果，在於尿酸鹽結晶帶來腎臟負擔過大，引起腎結石、腎炎等疾病。要知道，腎臟單位不可再

生，無論何種原因引起的腎臟功能損傷都無法恢復，如若疏忽不加以控制，只能迫使腎臟開始代償，慢慢步入衰竭期，直至引發尿毒症需要透析來延續生命。

年輕人健身 警惕高尿酸



香港中醫學會
金維軒

近年來，高尿酸問題正「盯上」愈來愈多的年輕人。作為一種血液代謝類疾病，高尿酸血症及痛風在我國的患病率僅次於白血病，且呈現明顯快速遞增、向年輕族群滲透的趨勢。導致高尿酸血症與痛風的因素，多源於日常飲食對食材成分與種類的忽視；飲水量不足，無法滿足正常代謝需求；長期高蛋白攝入會在腎功能不健全的情況下加劇病情；過量且激烈的無氧運動亦屬誘因之一。這些生活習慣不僅在一般年輕人中屢見不鮮，也與健身族群的日常息息相關。

文：香港中醫學會 金維軒

遵循醫生生活三建議

對於經醫生診斷後，無明顯代謝問題且腎功能完整，但尿酸值仍接近指標臨界點的市民，可結合自身情況，遵循以下生活建議。

一、重新規劃運動目標

在日常鍛煉中，應適度降低甚至暫停無氧訓練，並嚴格控制其頻率與強度，同時將有氧訓練提升至更高的優先順序。低強度、長時段的有氧訓練不僅有助避免乳酸的過度產生與堆積，更能有效提升心肺功能、增強代謝能力。

二、重新選擇營養素攝入

從此與暴飲暴食劃清界限，尤其是無節制的「欺騙餐」。在日常飲食中，應有意識地控制甚至捨棄紅肉、海鮮、濃肉湯、動物肝臟等高嘌呤食物，以減少不必要的腎臟負擔，維護腎功能。同時，也應警惕此類高蛋白食材可能帶來的尿酸累積風險。

三、調整日常飲水習慣

無論在運動或非運動情況下，都應確

保攝取足夠水分（不包括含糖飲料、酒精及果汁等）。對於尿酸偏高者，建議每日飲水量超過2公升；若有運動、流汗情況，則需及時額外補水。充足的水分攝取可增加尿流量，使尿酸更容易溶解並排出體外。



■過量且激烈的無氧運動
是高尿酸的誘因之一。

■高糖飲料不可
代替水。

■痛風導致關節疼痛無比。

■控制攝入高
嘌呤食物。

■提升有氧訓
練比重。