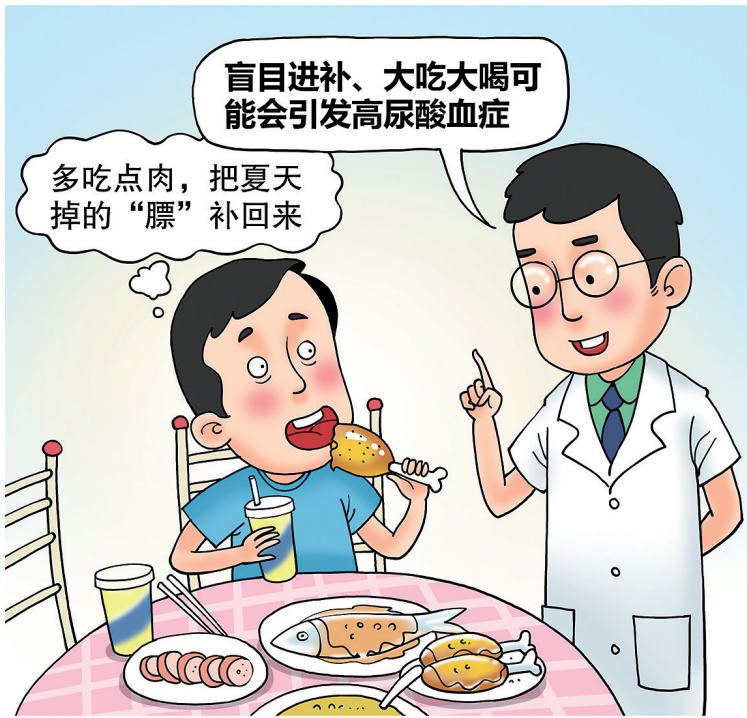


胡乱“贴秋膘” 当心“第四高”

“秋风到，贴秋膘。”暑去秋来，不少地方流行“贴秋膘”的习俗，要多吃点肉，把夏天掉的“膘”补回来。但专家提醒，盲目进补、大吃大喝可能会引发高尿酸血症。

近年来，高尿酸血症的患病率明显趋高，被称为继高血压、高血糖、高血脂“三高”之后的“第四高”。什么是高尿酸血症？哪些人群易患高尿酸血症？如何预防？记者就此采访了相关专家。



新华社发

容易被忽视的“第四高”

高尿酸血症，是指血液中尿酸水平超过正常范围的一种代谢性疾病。“尿酸是身体代谢嘌呤时产生的一种废物，嘌呤存在于许多食物中，比如红肉、海鲜等，我们的身体也会制造一些嘌呤。”山西省人民医院肾内科主任周晓霜说，正常情况下，尿酸会通过肾脏过滤后，随尿液排出体外，但当尿酸生成过多或排出不足时，血液中的尿酸水平就会升高。

近年来，随着生活方式和饮食习惯的改变，高尿酸血症的患病率呈现上升趋势。根据《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识(2023年版)》，我国高尿酸血症患病率逐年增高，已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病，且呈年轻化趋势；2018年至2019年中国慢性病及危险因素监测数据表明，我国成人居民高尿酸血症患病率为14%，男性与女性患病率分别为24.5%和3.6%。东南大学附属中大医院内分泌科副主任医师殷汉告诉记者，由于高尿酸血症和痛风患者日益增多，医院开设了专病门诊。“过去来就诊的高尿酸血症患者多数是中老年人，但现在60%以上是20至40岁的青壮年。”殷汉说。

“吃”出来的病？

周晓霜介绍说，很多被诊断为高尿酸血症的患者，一问起饮食，都是经常喝啤酒、点外卖、吃火锅，大鱼大肉；一些年纪小的患者习惯喝饮料，从小把饮料当水喝。

“高嘌呤食物的摄入，如红肉、海鲜和啤酒，会增加体内尿酸的生成，导致血尿酸水平升高，而含糖饮料不仅会让身体产生更多尿酸，还会干扰代谢，影响尿酸的排泄。”他说。

除了饮食，其他一些不健康生活方式也是导致高尿酸血症的重要原因。

殷汉举例说，他的患者中有不少是IT从业者，像这样的人群工作压力大、生活不规律，经常久坐、熬夜，而且运动少、喝水少，也不注意控制体重，容易被高尿酸血症“找上

门”。

此外，高尿酸血症的发生还与遗传、性别、年龄、肥胖状况、药物使用等多因素相关。

“有高尿酸血症或痛风家族史人群，久坐、高嘌呤高脂饮食等不良生活方式人群，肥胖人群、代谢异常疾病患者、心脑血管疾病以及慢性肾脏病患者，都属于高尿酸血症的高危人群，应当予以高度关注。”周晓霜说。

危害不止“痛痛痛”

很多人将高尿酸血症与痛风划等号，但事实上，痛风只是高尿酸血症的“冰山一角”。

专家指出，血液中尿酸水平超过正常值时，尿酸盐会在血液中结晶析出，沉积在关节，导致痛风。尿酸盐结晶还会沉积在骨骼、肾脏、血管等不同部位，产生不同的临床表现，因此长期的高尿酸血症还会增加心血管疾病、2型糖尿病、肾脏疾病等多种疾病的发病风险。

预防和治疗高尿酸血症的关键在于控制血尿酸水平。周晓霜建议，高尿酸血症患者和高危人群要减少高嘌呤食物的摄入，多吃新鲜蔬菜和水果，多喝水，限制含糖饮料和酒精；同时保持健康规律的生活方式，适量运动、避免熬夜、做好体重管理。

殷汉表示，高尿酸血症可以分为无症状阶段和有症状阶段，很多高尿酸血症患者可能长期无症状，从而疏忽了对疾病的干预，直到关节疼痛了才来就诊，就耽误了早期治疗的时机。事实上，如果体检发现尿酸水平过高，即便没有出现痛风等症状，也应当及时干预治疗。

受访专家还提到，一些患者缺乏科学治疗意识，疼痛发作时就吃消炎药或输液止痛，疼痛缓解后就一切照常，不去规范治疗，导致病情加重；还有一些患者在服用降尿酸药过程中不遵医嘱，疼就吃、不疼就不吃，都会影响治疗效果，高尿酸血症患者应当定期就诊，遵医嘱科学治疗。

(新华社太原9月8日电)

安全用电检查点亮“开学季”

本报讯 8月30日，国网中卫供电公司针对辖区内的中小学校和幼儿园进行开学前的安全用电检查，确保校园用电安全。

工作人员对学校的配电设备、变压器等进行预防性试验，并排查了教学楼、宿舍楼、食堂的日常用电设施，及时消除安全隐患。该公司还与学校沟通用电需求，提升安全用电水平，并为教师开展安全用电知识培训，发放宣传材料。学校也举办了安全用电知识讲座，并向家长发放《家庭用电安全指南》。国网中卫供电公司将持续开展校园用电检查，普及安全用电知识，确保师生用电安全。

(刘宣烨)

吴忠供电服务送上门助企解难题

本报讯 近日，国网吴忠供电公司实施“送服务、解难题、促发展”客户走访活动，以提升供电服务质效。

活动中，工作人员与用电企业深入交流，宣传优化营商环境政策，介绍服务措施，解读2024年中长期交易方案，并收集企业用电诉求。针对用户提出的问题，该公司采取“一事一议”策略，确保问题及时解决。同时，发放电力交易电价指导手册，指导企业通过“网上国网”App优化用电方案，降低成本。目前，已走访114家企业，收集12条建议，发放1000余份资料。

(李雨婕 张媛媛 高远)

国家金融监督管理总局宁夏监管局公告

经国家金融监督管理总局宁夏监管局备案，中国邮政储蓄银行股份有限公司银川市文昌北路营业所金融许可证机构地址由宁夏银川市西夏区文昌北路343号，变更为宁夏银川市西夏区文昌北路349号，现予以公告。

机构名称：中国邮政储蓄银行股份有限公司银川市文昌北路营业所
批准日期：1993年08月19日
发证日期：2024年08月08日
机构住所：宁夏银川市西夏区文昌北路349号
机构编码：B0018A264010013
许可证流水号：01037097
发证机关：国家金融监督管理总局宁夏监管局
联系电话：0951-2083923
以上相关信息可在国家金融监督管理总局网站(www.cbirc.gov.cn)查询。

国家金融监督管理总局宁夏监管局公告

经国家金融监督管理总局宁夏监管局备案，中国邮政储蓄银行股份有限公司银川市商城营业所金融许可证机构地址由宁夏银川市兴庆区南薰东街银川商城017-018号房，变更为宁夏银川市兴庆区银川商城南薰东街一层17号、宁夏银川市兴庆区银川商城南薰东街一层18号，现予以公告。

机构名称：中国邮政储蓄银行股份有限公司银川市商城营业所
批准日期：2008年12月31日
发证日期：2024年08月08日
机构住所：宁夏银川市兴庆区银川商城南薰东街一层17号、宁夏银川市兴庆区银川商城南薰东街一层18号
机构编码：B0018A264010047
许可证流水号：01037096
发证机关：国家金融监督管理总局宁夏监管局
联系电话：0951-6017186
以上相关信息可在国家金融监督管理总局网站(www.cbirc.gov.cn)查询。

银川市东[1#-3#楼、7#-11#楼、13#-19#楼、16#楼南网、22#-3#楼南网]项目交房公告

尊敬的锦里项目业主：
锦里项目(1#-3#楼、7#-11#楼、13#-19#楼、16#楼南网、22#-3#楼南网)定于2024年9月14日至9月15日在锦里项目东区会所举行“360°金牌客户服务”一站式便利交房活动。请购房人本人携带如下手续：
1.购房人身份证原件及复印件1份；如本人无法到场由他人代办，需携带购房人和经办人双方的身份证原件及复印件；
2.《商品房买卖合同》；
3.如您购买了车位、储物间，也将同期交付，需携带车位/储藏室协议；
4.办理收房所需缴纳的相关费用，详见费用清单。缴纳入住相关费用时，如线上办理收房手续，付款方式支持微信、支付宝等支付方式；线下办理收房手续，仅支持POS机刷储蓄卡(不含信用卡)支付；
5.为提高您的交付体验感，避免办理过程中因人员集中而长时间等候，您可按照邮寄文件中《线上交付办理流程》完成线上手续办理。若无法线上操作办理，请您按照《交付通知书》中约定的时间来办理入住手续，并提前填写业主交接手册，以便我们为您提供优质的服务。线下办理的业主，届时会有较长时间的等待办理时间请您谅解。
6.交付办理如有问题请致电：0951-61991100(专人接听时间工作日上午8:40-12:00 下午14:00-18:00)
特别提示：如因个别业主电话、地址变更，未能按约定及时通知宁夏中房锦里项目销售服务中心，而导致不能及时接收相关信息、通知的，望见报后及时与我方联系，以避免给您带来不便。
注：自本公告见报之日起，视为业主收悉本通知内容，并已向买受人交付了商品房，由买受人承担一切责任。
交房办理时间：2024年9月14日至9月15日：上午8:30-11:30 下午14:00-18:00
交房地点：锦里项目城市会客厅