

16岁少年脚后跟疼了几个月 竟是这个习惯惹的祸!

供稿 / 足踝外科、风湿科

血压高、发际线高、尿酸高……你以为中年人才会“拥有”这些？

几个月前，泉州市正骨医院足踝外科收治了一位16岁的“TF-boys(痛风男孩)”，小陈(化名)因为尿酸高导致骨头上长了不少痛风石，经微创手术治疗后顺利出院。

但因小陈疏于自我管理，尿酸数值竟飙升至808umol/L!



代号	项目	结果	单位	参考区间
<input type="checkbox"/>	CHOL 总胆固醇	4.06	mmol/L	3.00-6.00
<input type="checkbox"/>	TG 甘油三酯	1.18	mmol/L	0.30-2.00
<input checked="" type="checkbox"/>	UA 尿酸	808.0	↑ umol/L	95-446



关节镜下的这些白色物质，就是痛风石结晶，痛风石沉积还引起了周围滑膜充血增生

碳酸饮料当水喝 16岁少年长了痛风石

小陈身高约165厘米，体重160多斤，身形圆润。去年上半年，他开始脚后跟疼，刚开始以为是走路走多了，可后来就算不走路，照样疼，还越疼越厉害，敷药等治疗也收效甚微。父母意识到不对劲，便带他来到我院足踝外科，由李艺彬副主任医师接诊。

经过详细问诊并结合各项检查结果，李医生初步判断小陈脚后跟疼痛，是因痛风石沉积引发的。

十几岁的少年怎么就长痛风石了？小陈的父母实在无法不理解。再三询问后，父母这才说起小陈“平时几乎不喝白开水，几年来一直把可乐这类碳酸饮料当水喝。”

李医生一听就敏锐地意识到，就是这个坏习惯，导致小陈体内尿酸水平持续升高，尿酸结晶(痛风石的组成物)沉积在双足跟形成痛风石，继发炎症，导致双侧后跟疼痛。

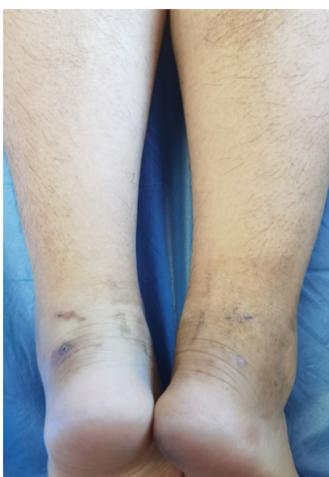
经与患者及家属共同决策，最终决定采用微创手术治疗，入院后李医生为小陈做了微创关节镜下双足跟痛风石清理，清理出了不少痛风石。

由于伤口小，术后经过短期的康复，小陈的疼痛很快得到了缓解并顺利出院。李医生

特意叮嘱小陈在拆线后要完成康复训练，同时还要记得得到风湿科门诊随访，一定要控制好血尿酸水平。

谁知在术后6周复查时，李医生再次发现小陈的血尿酸数值亮起了红灯，竟飙升至808umol/L!

李医生严肃地和小陈父母反复强调，千万不要因为术后脚后跟不疼了，就放松了警惕。像小陈这样的情况，手术清理痛风石只是第一步，术后还需要再通过改变生活及饮食习惯，配合适当的药物治疗，控制好血尿酸水平，才能防止病情复发。



两个脚后跟仅各需要2个不到1cm刀口

医生提醒

儿童青少年高尿酸者 尤其注意少喝高汤和高糖饮料

此前，我院就曾接诊过和小陈年纪相当的痛风患者。(欲了解可查看医院公众号文章：《每天一杯奶茶“续命”16岁少年指关节长出“石头”》)

据我院内科医疗学科带头人游玉权主任介绍，在过

去的一年里，我院风湿科接诊的痛风患者中，18岁及以下的青少年便有百余人，其中年纪最小者为14岁，其血尿酸水平甚至达到了令人触目惊心的964umol/L水平。随着人们生活方式的改变，我国的高尿酸血症发病

率呈现明显上升与年轻化趋势，儿童和青少年高尿酸血症患病率也越来越高。高尿酸血症患者不仅会因尿酸盐沉积引起关节痛，严重发展为痛风石，关节变形损害，甚至还会增加肾损害及心脑血管疾病等风险。



这是一名手指关节处长满了痛风石的患者，图片由我院风湿科提供

血尿酸升高的儿童青少年，或者已经出现痛风发作的，都应当减少高嘌呤食物的摄入。关于饮食方面的具体建议如下：

一、嘌呤是水溶性物质，在高温下更易溶于水。闽南人尤其喜欢高汤，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，因此闽南人喜欢食用的炸物、烧烤中嘌呤含量会比水煮后捞出的肉高。

二、建议选择脱脂或低脂牛奶，以及低GI(血糖生成指数)谷类食物。

三、经常性食用新鲜蔬菜是痛风发病的保护因素。水果因富含钾元素及维生素C，可降低痛风发作风险，可食用含糖较少的水果。



四、限制饮酒及含酒精饮料。未成年人禁止饮用含有酒精的饮料。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。五、充足饮水，每日至少2000ml。避免饮用碳酸饮料、奶茶、果汁饮料等含糖的饮料。