

# 喝苏打水能降尿酸?

随着“改变酸性体质”说法的流行,苏打水成为大众认知里的“健康饮料”。甚至不少痛风患者希望通过多喝苏打水,达到降低尿酸的目的。这真的有用吗?医生提醒,痛风和高尿酸血症的患者饮用苏打水一定要慎重。

## 痛风患者推荐这样吃

为什么会得痛风呢?这个原理就是当我们血液中的血尿酸水平持续升高,超过了我们人体能够承受的浓度的时候,就会出现尿酸盐结晶的析出,析出的结晶会沉积在组织、关节表面,引起痛风性肾炎、痛风性关节炎。严重的情况下,大量的尿酸盐结晶会形成痛风石,引起关节的畸形、疼痛甚至破溃感染。

我们该怎么保护身体不出现

痛风呢?我们先来看看痛风和高尿酸血症是怎么形成的。

痛风是由高尿酸血症引起的,当我们身体的嘌呤代谢紊乱就会导致身体尿酸高。而我们身体里的嘌呤,有20%是由外源性摄入,也就是吃进去的,所以高尿酸的患者不能食用高嘌呤食物,比如说牛肉、羊肉、海鲜、动物内脏,推荐大家多吃水果、蔬菜,多吃鸡蛋这一类的优质蛋白。

## 两类饮品少碰

说完吃,再来说说喝。第一大类饮品就是酒,无论是红酒、黄酒、啤酒还是白酒,都含有乙醇。乙醇可以促进体内的嘌呤生成尿酸,又能阻止尿酸排出体外,这两点综合作用起来就会导致尿酸在我们体内蓄

积,严重的时候就会诱发痛风。

第二类就是碳酸饮料。大家看这饮料花花绿绿的多好看,口味又那么多,多好喝呀。但是碳酸饮料为了追求口感,会加入大量的单糖。单糖会引发人体尿酸排泄的障碍,吃多了甚至会引起血管的损伤,所以不建议大家大量饮用碳酸饮料。

说完不能喝的,再来看看能喝什么。咖啡、茶是可以喝的,但是浓度不能太高,要喝淡咖啡、淡茶。提倡大家多喝奶,奶是无嘌呤的优质蛋白,如果有条件的话,大量的脱脂奶能帮助我们身体变得更健康。推荐痛风患者每天的饮水量要大于2000毫升。

## 苏打水慎喝

在门诊的时候,有一些大夫会

给一部分患者开碳酸氢钠片,就是为了碱化尿液,促进尿酸的排泄。那有的患者就说了:“我是不是直接喝苏打水就好了,不用吃药了?”答案是否定的!因为当尿的酸碱度大于6.2的时候,是不需要碱化尿液的,不是所有的痛风患者都需要喝碱化尿液的碳酸氢钠片。

说到苏打水,苏打水里面的碳酸氢钠含量是微乎其微的,根本就达不到碱化尿液的目的。而有一些碳酸氢钠水会为了追求口感,增加大量的高钠和高糖,这就相当于说的碳酸饮料反而会增加痛风风险。所以痛风和高尿酸血症的患者饮用苏打水一定要慎重。

(据《北京青年报》)

# 硝酸甘油需舌下含服

在舌下。千万不要吞咽下去。

硝酸甘油只用于冠心病患者急性发作心绞痛时的缓解治疗,对急性心肌梗死的患者并不适用,因为硝酸甘油会扩张血管,从而引起

血压降低,进一步影响心肌供血。

发作心绞痛的人,如果有条件最好先测个血压,血压低于正常值者不建议服用硝酸甘油。服用硝酸甘油时,一次1片含在舌下。如果

症状不缓解,间隔5分钟后可以服用第二片。如果连服3片症状仍不缓解,则有可能发生了急性的心肌梗死,需要立即呼叫救援,而不要继续服药。

(据《健康时报》)

# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)  
郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

**广告刊登电话** 15548876987 13354876987 0471-6635651  
**地址:**呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心



官方微信

**遗失公告·减资注销·招标环评·出售转让**

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交



官方微博

## 注销公告

内蒙古电力勘测设计院多种经营公司,统一社会信用代码:911501041142278449,现出资人决定解散该企业,并拟向企业登记机关申请注销登记。

请与本公司有债权债务(包括社会保险费用、工资及其他款项欠付方等)的单位及个人于本公告发布之日起45日内携带债权凭证、授权委托书等相关资料的原件及复印件向该企业清算组进行申报,特此公告。

联系人:吴阳,联系电话:18586036068,地址:内蒙古呼和浩特市赛罕区鄂尔多斯东街巨海城八区5号、6号写字楼。

内蒙古电力勘测设计院多种经营公司  
2023年6月14日

## 减资公告

根据股东会决议,呼和浩特市翔启房地产开发有限责任公司(统一社会信用代码91150100603215158F)拟将注册资本从人民币3000万元减少至20万元,现予以公告,债权可自本公告发布之日起45日内,要求本公司清偿债务或提供担保。

呼和浩特市翔启房地产开发有限责任公司  
2023年6月13日

## 声明

登记在我公司名下的重型半挂牵引车、重型半挂车,车牌号分别为蒙J52753、蒙J62113、蒙J57283、蒙J05080、蒙J61870、蒙J57261、蒙J52261、蒙J66330、蒙J66688、蒙J53990、蒙J99218、蒙J99278、蒙J57035、蒙J69370、蒙JS062挂、蒙JM75挂、蒙JV586挂、蒙JJ709挂、蒙JZ916挂、蒙JB349挂的车辆,以上车辆已卖废铁,已无法找到,已经灭失,车辆行车本、车辆登记证书、车辆号牌以上全部作废。

乌兰察布市巴洪汽车运输有限公司  
2023年6月13日

## 高价回收老酒

### 高价回收老酒

电话:15369158558

## 减资公告

根据股东会决议,内蒙古三C

集团有限公司(统一社会信用代码

91150100736115126P)拟将注册资本

从人民币2000万元减少至1690

万元,现予以公告,债权可自本公

告发布之日起45日内,要求本公司清

偿债务或提供担保。

## 通知

内蒙古真正快餐管理有限公

司定于2023年6月28日上午9:00

在呼和浩特市赛罕区新建东街居

雅西综合楼1-3层7号会议室召

开股东会会议,公司股东出席

各位股东准时到场,未到股东视

为自动弃权特此通知。

## 注销公告

经公司股东会议决定,申请

注销准格尔旗金巨煤炭销售有

限责任公司,统一社会信用代码

91150622MA0NM29B05,请债权

人及债务人自本公告见报之日起

45日内到公司清算组清偿债权

债务,特此公告。准格尔旗金巨煤炭销售

有限责任公司

## 通知

内蒙古真正快餐管理有限公

司丢失,声明作废●李晓燕(身

份证号15010219491212302X)不

慎将呼和浩特市和林佑生态纪

念陵园签发的安佑生态纪念

陵园坐落于B区园(苑)2排列层5

号的合同书及权益证丢失,福

位将呼和浩特市和林佑生态纪

念陵园签发的安佑生态纪念