

“00后”患者不断增多，有人刚上大一就被确诊—— 痛风如今为何“找上”年轻人？

“我经常脚踝痛，有时痛得都走不了路。到医院一检查，尿酸居然超标近2倍……”最近，因为长期关节疼痛到成都市第三人民医院就诊的患者小林怎么也没想到，才上大一的他就被医生确诊为痛风性关节炎，需要住院治疗。

近年来，年轻痛风患者逐渐增多。国家卫生健康委印发的《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》指出，痛风患病率呈逐年上升趋势，发病年龄趋于年轻化。作为大家眼中的“老年病”，痛风缘何不断“找上”年轻人？

“00后”“10后”痛风患者不断增多

前不久，15岁的小龙突然踝关节疼痛，到成都市一家医院检查后，被确诊为高尿酸血症。

“高尿酸血症是痛风发生的病理基础，由高尿酸引起的关节疼痛肿胀等急性症状则为痛风。”湖南省第三人民医院内一区主任杜亮亮说。

多地一线医生反映，年轻痛风患者在不断增多。“有的高中体检，几百个孩子中，有10多个孩子尿酸高。”成都市第三人民医院内分泌代谢病科医生王柳说，“今年6月到7月，因为尿酸高来就诊的患者中，14岁到18岁的就有10多个，20多岁的患者几乎每天都能遇到。”

2022年，国家儿童医学中心发布的一项针对五万多名3至19岁儿童青少

年开展的研究显示，高尿酸血症总体患病率高达23.3%，男孩高于女孩；在非超重、超重、肥胖和极端肥胖者中患病率分别为18.2%、37.6%、50.6%和64.5%。

《中国高尿酸血症相关疾病诊疗多学科专家共识(2023年版)》显示，我国高尿酸血症患病率逐年增高，并呈年轻化趋势，已成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。

“很多人认为痛风是一种常见的慢性病，忽视了其危害。”中南大学湘雅三医院肾病风湿病科副主任王建文告诉记者，痛风患者会出现脚痛、关节红肿、剧烈疼痛等症状，严重的话会影响睡眠，患者如果不及时治疗，可能会损伤关节，累及肾脏等器官。

多重因素助推痛风成“隐形杀手”

业内人士认为，痛风日益年轻化，有多种原因。

不少年轻人认为痛风是“老年病”，缺乏足够认知，错过早期治疗的“时间窗口”。一些年轻的高尿酸血症患者长期没有明显不适症状，常常是体检时才发现尿酸过高，随后被确诊。

不少年轻人对高尿酸的危害所知甚少，认为这只是“小毛病”。“平时喝了啤酒后，第二天手和脚会痛，但周围不少人都这样，就觉得没啥，忍一忍就过去了。”23岁的成都市民陈先生说。

“患者早期尿酸水平超标时，如果及时就医得到有效调节，可以避免发展成痛风。”王柳说。

杜亮亮告诉记者，近年来，发生痛风的年轻人增多，其中不少年轻患者体重超标，有不良饮食习惯，长期过度摄入高

脂肪、高嘌呤食物。

“孩子上高一，平时住校读书，我们觉得他很辛苦，周末回到家，一家人就变着花样做吃的，一天三顿大鱼大肉，碳酸饮料不离手，晚上还要吃烧烤当宵夜，没想到让娃娃‘吃’出了痛风。”来自四川的一名家长懊悔地说。

业内人士认为，针对高尿酸和痛风的社会干预体系仍不甚健全。“例如，缺少针对青少年的大规模、周期性血尿酸检测；在诊疗上，不少缓解痛风治疗的药品明确标注适用于18岁以上的患者，针对低龄患者的药物还比较缺乏。”一名临床医生坦言。

有专家指出，不少年轻患者患有高尿酸血症合并肥胖、高血压等多种疾病，相互影响、互为因果，需要同时进行干预，但当前干预体系仍相对单一，尚未形成合力。

防治关口需前移以便早诊早治

“要通过科普讲座等方式，提升年轻人对高尿酸、痛风的认识程度，倡导吃动平衡的生活方式。”杜亮亮说。

多名临床一线医护人员建议，在青少年体检中增加血尿酸检查，以便早诊早治。如果调整生活方式后，尿酸水平仍降不下来，一定要及时就医，在医生指导下通过药物进行干预。

除高尿酸血症外，高血压、高血脂、脂肪肝等其他代谢综合征的发病年龄也在提前，需警惕“共病”多发的趋势。

“高血脂、尿酸高等存在相互影响。如肥胖会影响肾脏功能、尿酸代谢，进而导致高尿酸血症。”王建文认为，针对当

前年轻人代谢性疾病“共病”多发的问题，可探索开设多学科门诊、加快研发适合年轻群体的药物，建立家—校—医联合防治体系，积极进行早期干预。

专家提醒，患高尿酸血症的年轻人需改变不良饮食习惯及结构。中南大学湘雅医院肾内科主任许辉建议，年轻人要健康饮食，控制摄入的总热量，避免暴饮暴食，少吃甜食，适当限制摄入高嘌呤食物；多吃新鲜蔬菜，建议每日饮水量不少于2000毫升。

控制体重也是降尿酸的有效手段。王建文建议，年轻人要坚持规律的有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。据新华社

AI不仅可以有“厨师证”，还能经营餐厅？

AI技术的发展赋予机器人烹饪的能力，一切自动化智能化的无人餐厅成为可能，科幻作品中的情节正在照进现实。AI在运营管理方面也是一把能手，大数据分析帮你找到最佳开店位置，避免经营惨淡快速闭店的悲剧。中餐曾被视为非标准化程度最高的服务细分行，现在数字化的东风正在吹入这“最后的堡垒”。

机器人会点餐、送餐、算账可能并不算新奇的事物，但如果这个机器人不仅有“厨师证”，还会摊煎饼、包包子、蒸包子呢？

最近，全国首台持证AI餐饮机器人落地北京亦庄，餐饮AI的应用进程加快。这些年，餐饮行业竞争日益白热化，企业的经营持续承压，饱受租金、人工、食材等“三高”顽疾困扰的餐企渴望找到降本增效的良药，数字化便成为众多餐饮企业选择的重要途径。

一些上游的企业在积极研发相关的智能设备。近期在人机PK中表现惊艳的“美膳狮”AI炒菜机器人，已经逐步走入全国诸多知名餐厅的后厨。半月谈记者从红餐产业研究院了解到，该机器人不仅出餐速度是人类大厨的3倍，在出餐品质和味道上也与人类大厨烹饪的菜品不相上下。

添可食万3.0Pro智能料理机与华为盘古大模型合作，该款智能料理机基于盘古大模型5.0的高算力底座。AI技术赋能中餐数字化标准平台，将为中餐数字化烹饪这一千亿级赛道带来更广阔的空间。

“中餐的复杂性决定了以往‘美味’的核心是经验丰富的厨师。”在添可方面看来，利用数字化标准技术，能够将厨师的烹饪经验外化为具体、明确、可复制的技能包，让烹饪从“农业经验”转化为“工业模式”，从而为食万料理机赋予1:1复刻大厨技能的智能烹饪能力。

全智能模式的智能餐厅也逐渐成形。今年7月试运营即火爆的唐山文旅·云智能餐厅，通过将智能机器人、物联网等技术融合在点餐、烹饪、售卖、结算、食材监控等全过程中，实现了24小时无人化、自动化就餐服务。

总体来看，中国餐饮数字化进程随着互联网和智能AI技术的快速迭代，正向“数智驱动时代”迈进。

在电脑上选择想要开店的品牌和城市，添加“品牌保护距离、点位偏好”等筛选细节，电脑可以精准预测以外卖为主的“卫星店”开店后的外卖订单量，并计算出盈利模型，预测数据与实际经营数据的相关性超过80%。



广东佛山碧桂园千玺集团推出的机器人餐厅。

美团外卖事业部总经理薛冰说，在AI的计算下，开店前的不确定性正在被减少。“点位周边有多少外卖人口，周边类型是写字楼、大学校园还是居民楼，消费价格大约是多少，已经有哪些同业商家，这些都可以被电脑计算出来，更好地用于决策。”

“首次尝试用AI选址开出卫星店的模式后，我们发现效果远超我们的预计。”休闲正餐品牌“醉得意·家常菜大王”轮值董事长许艺民说，在尝试卫星店前，也曾非常犹豫，但位于厦门的首家卫星店在上线后就快速获得市场的欢迎，首月外卖单量突破7000单，打消了自己的疑虑。

“中餐门店后厨工艺颇为复杂，营收主要面临租金高、人员成本高、菜品成本高的‘三高’，堂食的门店往往需要A类商圈的黄金位置，租金居高不下。”许艺民说，在AI计算后，品牌决定“试水”轻量化的卫星店轻装前行。

醉得意副总裁陆乐说，相比普通门店200到300平方米的大小，这家卫星门店专营外卖。50平方米的小安顿后厨和取餐区域已经很“富余”，而且点位可以不选择临街的位置，投资成本大大降低。首家卫星店基本投资仅15万元，开店5个月就能整体回本，而一般堂食的门店回本时间需要24个月。

醉得意的试水并非独一份。“老乡鸡”在深圳宝安区开设的卫星店，2023年开业首月就达到了18000单外卖单量。现在，这家店的门店流量日均曝光超2万，下单转化率超35%，月均外卖单量2.1万单，用户复购率高达15.54%。

“外卖和堂食的经营逻辑不同，在更好服务线上客群方面，还有很多可以优化的空间。卫星店模式对于消费场景扩容、用户体验提升、成本结构优化等都有很大价值。”老乡鸡董事长束小龙表示，老乡鸡计划在2024年内开设50家品牌卫星店，利用平台提供的AI选址等数字化工具，帮助他们更好地决策。”