

20岁大学生踢球后 脚趾突感剧痛 竟然是痛风 “找上门”

世界杯赛场激战不断，不少球迷趁着热潮组队踢球，赛后约上好友吃烧烤、喝冷饮庆祝成了常态。宁波市第六医院近期接诊了多名特殊的患者，他们明明没有碰撞扭伤，踢球后却感觉脚趾、脚踝剧痛难忍，检查后均被确诊为痛风。

1 踢完球脚趾剧痛，竟是痛风初次发作

今年20岁的小周(化姓)是校园足球队主力，平时训练、课余野球从不缺席。一场校内联赛结束后，小周回到宿舍感觉脚趾隐隐发酸，他以为只是长时间跑动，鞋子挤到脚了，于是全然没在意，满心都是比赛赢了的喜悦。

谁知第二天，他的大脚趾明显肿了起来，疼痛感越来越明显，到了晚上轻轻碰一下就钻心地疼，走路完全没法落地，夜里更是痛得睡不着。小周想着大概是踢球撞伤了，于是涂

了活血的药剂，没想到疼痛感反而愈发强烈。在室友的陪同下，小周连忙来到宁波市第六医院足踝外科，找到申成春副主任医师。

申成春检查发现，小周脚上没有明显外伤，于是详细询问了他的发病过程以及近期的生活习惯。原来前段时间，小周常常在赛后与球友们聚餐，一边吃着烧烤一边看看球赛，再来两瓶啤酒，实在惬意。

得知这一情况，医生建议小周转诊至风湿内科就诊。抽

血结果显示，小周的血尿酸数值明显超标，确诊为急性痛风发作。他十分不解：我才20岁，怎么就突然痛风了？

风湿内科主任医师袁芳芳解释，像小周这样，长期高强度踢球，近段时间又摄入大量高油高嘌呤食物、果糖饮料，多重诱因叠加，直接诱发了首次痛风急性发作。宁波本地饮食偏爱海鲜、重口味夜宵，再加上现在年轻人常年把奶茶、果汁当水喝，肥胖、代谢紊乱问题越来越多，痛风发病年龄大幅提前。

2 为什么踢足球会诱发痛风？

为什么踢足球会诱发痛风？袁芳芳医生解释，足球属于高强度剧烈运动，人体代谢速度大幅加快，肌肉分解产生的大量乳酸会与尿酸争抢肾脏排泄通道，造成尿酸排泄受阻。高强度运动可导致肌肉细胞分解，会产生更多的尿酸。同时运动过程中大量出汗、水分流失，血液浓缩，尿酸盐更易析出结晶，沉积在脚趾、脚踝等关节处，踢球时的急停、变向、冲撞易造成关节微小损伤，这些受损部位为尿酸盐提供了理想的沉积“靶点”，从而诱发无菌性炎症，引发痛风。

“不少患者存在误区，认为得了痛风就再也不能踢球了。”袁芳芳表示，只要做好管控，有痛风史的患者是可以正常参与

足球运动的，核心在于避开诱发因素，做好运动前后管理。

运动过程中补水是第一要务。整场比赛、训练间歇少量多次饮用白开水，不要用奶茶、碳酸饮料替代，每日饮水量保证2000毫升以上，加速尿酸随尿液排出。另外，高强度对抗后不要立刻暴饮暴食。“尤其是许多球友往往会在踢完球后，来个夜宵啤酒‘一条龙’，这是非常错误的决定。”袁芳芳表示，烧烤、海鲜、啤酒、浓汤等高嘌呤组合要尽量避免。对于年轻人，尤其要注意果糖饮品的摄入。

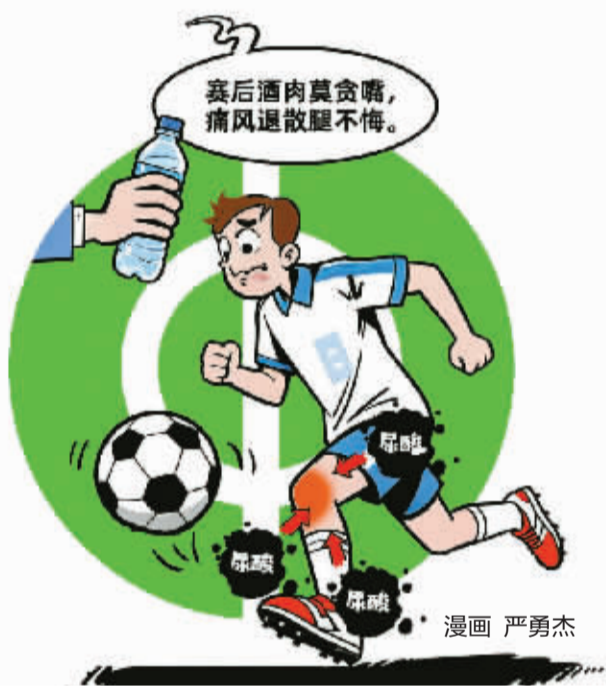
其次合理控制运动强度，不要长时间不间断冲刺、急停，体能透支后及时下场休息。过度无氧运动容易打乱代谢节

奏，升高血尿酸。本身尿酸偏高的人群，可适当降低单次运动时长，搭配散步等温和有氧运动调节代谢。

已经出现过高尿酸、痛风的球迷，运动后48小时内关节出现酸胀隐痛，切勿热敷、涂抹活血药酒，冷敷短暂缓解后应及时就医。日常要定期复查血尿酸，调整饮食与运动习惯，避免尿酸结晶反复沉积，防止发展为慢性痛风，损伤关节与肾脏。

运动的快乐不该被病痛打断，管住嘴、补足水，才能放心驰骋球场。一旦足部出现无外伤却持续红肿剧痛的情况，应及时前往对应专科就诊，不要自行处理，错过最佳干预时机。

记者 任诗好 通讯员 赵蔚



揭秘肝癌防治 两位肝胆外科专家做客《甬上健康大讲堂》

为什么肝癌发现时往往已到中晚期？没有肝炎就一定安全吗？B超到底能不能查出问题？6月29日下午，浙江省肿瘤医院肝胆胰外科副主任医师胡超、奉化区人民医院肝胆胰外科主任医师王煜环做客《甬上健康大讲堂》，针对公众最关心的肝胆健康问题进行深入科普。

两位专家介绍，在我国，肝癌在恶性肿瘤的发病率中排第4位，在肿瘤致死人数中排第2位。很大一部分的肝癌患者一被发现就是中晚期，这背后是肝脏的“沉默”特性。

“肝脏实质内没有痛觉神经，只有

表面被膜上才有。早期肿瘤较小时不产生疼痛，当肿瘤增大侵犯肝包膜出现肝区隐痛、钝痛时，往往已是中晚期。这正是肝癌死亡率居高不下的最重要原因。”两位专家说。

但两位专家也带来一颗“定心丸”：早期发现的肝癌如及时接受根治性切除手术，五年生存率可达70%以上。“肝癌不可怕，可怕的是不能尽早发现。”

哪些人需要格外警惕？两位专家介绍，临床上绝大部分肝癌患者具有以下特征：乙型或丙型肝炎病毒感染背景、酒精性肝病、脂肪肝、肝硬化及有肝



癌家族史。值得注意的是，没有肝炎不代表“高枕无忧”，长期过量饮酒和肥胖同样是重要危险因素。

身体出现哪些信号要警惕？专家提醒，早期肝癌缺乏典型症状，但如果出现乏力、消瘦、食欲减退、黄疸、腹胀等表现，应及时就医。

普通人如何科学筛查？最简单、最

经济的办法就是到医院做肝脏B超，同时抽血检测甲胎蛋白(AFP)水平，并明确是否有乙肝或丙肝病毒感染。

面对肝癌，与其恐慌，不如主动认识它。两位专家指出，恐惧往往源于未知。对肝癌了解得越多，就越会发现“前路虽有崎岖，但希望从未缺席”。

记者 林桦 通讯员 张吉红 文/摄

分类信息
联系人：姚老师
87682086、
13884469746
(微信同号)

《宁波晚报》
分类广告、
承接遗失、
声明、公告、
商务等类信息。

截稿时间：工作
日当天 16:00

贺浩辉遗失农工商房地产集团宁波置业有限公司开具的增值税普通发票一张，发票代码：3302162350，发票号码：02321809，金额：88000元，声明作废。

宁波市鄞州区社会体育指导员协会遗失社会团体法人登记证正本、副本，统一社会信用代码：51330204MJ896986XM，法人姓名：陈七一，发证机关：宁波市鄞州区民政局，声明作废。

●陈侠遗失工程师职称证书，编号1119874，声明作废

●上海至攀企业管理咨询有限公司(有限合伙)遗失货物运输保险单，流水号CDAD2400214431，特此声明作废

●宁波市北仑区冠记牛肉汤面馆遗失公章一枚，编号33020610083004，声明作废

●宁波北仑贵骏贸易有限公司遗失公章一枚，编号3302060130080，声明作废

●胡凯博，身份证号：6201052002060****8，遗失救生员证一本，编号2264003005502058，声明作废

●宁波一炜再生资源回收有限公司遗失公章一枚，编号：33020310083431，声明作废

物业选聘公告
宁波市鄞州区下应街道云董台公开选聘物业服务企业。诚邀有管理过同类小区项目经验的且具备一定物业交接经验的物业服务企业报名，报名时间自即日起至2026年7月4日16时止。

报名详询：周老师
联系电话：0574-87788061/
17398060823

拍卖公告栏

刊登热线：
13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》
政府类、企业类、招聘
等公告，欢迎垂询！

租赁权拍卖公告

受委托，本公司将于2026年7月7日9时-11时(延时除外)在诚拍网(网址:www.chengpai.com)举行网络拍卖会。现将有关事项公告如下：
一、**拍卖标的**:位于奉化区莼湖街道吴家埠村办公楼一层(部分)，面积约491.36㎡，用途商业，首年租金起拍价5.56万元，保证金1万元，原租赁到期日2026年7月14日；租期为5年，租金一年一付，先付后用，第二年起，每年租金按上一年度租金递增1%。
二、**报名办法**:即日起可在诚拍网提交有效身份证件完成注册、实名认证，申请参拍，并于2026年7月7日9时前按诚拍网系统提示交纳竞买保证金。
三、**联系地址**:宁波市百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室；咨询电话:18967865513(吴)
四、本公告未尽事宜，详见诚拍网专场资料。

浙江金诚拍卖有限公司
2026年6月30日