

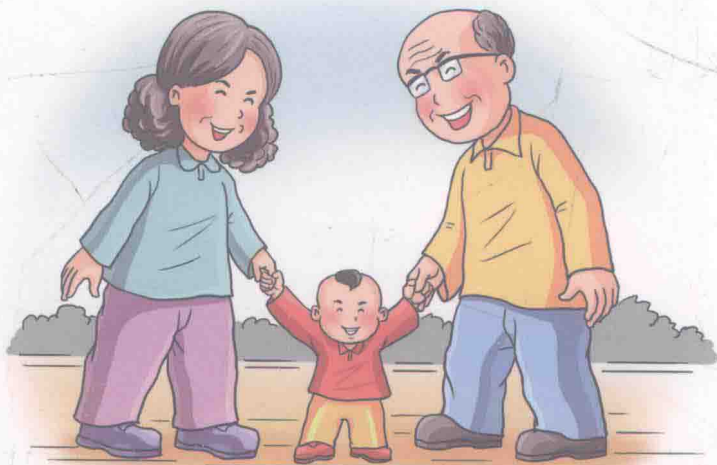
老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书

丛书主编 张爱珍



痛风 的护理与康复

主编 张爱珍 副主编 陈洁文 金敏



人民卫生出版社

老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书

痛风的护理与康复

主 编 张爱珍
副 主 编 陈洁文 金 敏
编 者 (按姓氏笔画排序)
王秀景 张宇律 张爱珍
陈洁文 汤 雯 金少栋
金 敏
丛书主编 张爱珍
编委会主任 张爱珍
委 员 丁悦敏 王俊波 包家明
张爱珍 韩海英
插 图 郑凯军

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风的护理与康复 / 张爱珍主编 . —北京 : 人民卫生出版社 , 2015

(老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书)

ISBN 978-7-117-20321-0

I. ①痛… II. ①张… III. ①痛风 - 护理②痛风 - 康复 IV. ① R473.5 ② RR247.109

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 156671 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书
痛风的护理与康复

主 编: 张爱珍

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市潮河印业有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 4.5

字 数: 113千字

版 次: 2015年12月第1版 2015年12月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20321-0/R · 20322

定 价: 18.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



随着我国经济的发展和人民生活水平的不断提高，人均期望寿命逐年增高，我国已步入老龄化社会。老年人患慢性病的几率增加，各种慢性病的发生率也逐年增高，由这些慢性病导致的各种并发症、身体残障甚至死亡等严重后果的发生率也不断上升。同时，老年人也是最庞大的医疗服务对象群体，他们面临不同程度的就医困难、医疗开支昂贵等社会热点和难点问题。

为此，积极推进社区卫生服务，加快全科医学、社区医学与家庭医学的健康发展，是我国卫生事业改革和发展的重要任务。对于人口逐年增加的老年人群，应该积极促进他们健康地生活，早期做好慢性疾病的预防，规范做好慢性病的有效治疗，减轻老年病人的身心痛苦，减少医疗费用的开支，促进社会和谐、家庭和睦、生活和美。这是我国卫生事业的工作重点之一，全社会都应给予支持和帮助。

现由浙江大学城市学院张爱珍教授组织并担任主编的《老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书》，包括老年人常见的高血压、糖尿病、肥胖症、营养失衡性疾病、骨质疏松症、慢性支气管炎、更年期综合征、痛风、消化性溃疡、老年性痴呆、冠心病、肿瘤等12种疾病。全书紧扣老年人的生理特点，结合老年疾病的国内外研究进展及编者的临床经验和科研成果，叙述了疾病的发生原因、临床特点、行为干预与治疗，重点对社区和家庭的护理与康复内容进行翔实的描述，力求全书的实用性、可读性、科普



性及可操作性，同时配上通俗易懂的插图，让读者能更好地汲取全书的核心内容，理解健康文化的内涵。

这套由人民卫生出版社出版、围绕社区医学和家庭医学的系列丛书，是一套集科学性和实用性为一体的科普读物。该书能帮助老年慢性病人自学医学知识，通过学习做到无病则防、小病早治、有病效治，提高自身的身体素质。从事全科医学工作的医务人员通过阅读该书，可以掌握丰富的社区护理与康复知识，再结合自己的临床经验，能够更好地进行老年疾病的健康教育，做好老年慢性病的防治，提高卫生工作水平。该丛书的出版对于加强社区卫生服务、推进老年医学知识的普及都有一定的价值和意义。我愿为此书作序，希望它对我国老年慢性病人的康复和健康发挥积极作用。

国家卫生计生委统计信息中心主任

孟 群

2015年10月



随着我国人民的生活水平提高与追求成功老龄化与延年益寿，老年痛风患者十分希望能减少急性痛风所致的关节疼痛之苦，做好自己的关节保护，保持关节功能的完善，保证四肢关节能运动自如，促进健康，提高生活质量和生命质量。

痛风是一种常见的代谢性疾病。老年人由于体内代谢的速度减慢，一旦在长期摄入富含嘌呤的荤菜及短期内大量的喝酒，都有可能发生高尿酸血症或痛风。如果不及时治疗有可能导致痛风的各种并发症发生而影响生活质量，增加患者的痛苦与医疗费用的开支。痛风是一种能防能治的疾病，只要老年痛风患者做好基础治疗，包括膳食的科学合理选用、改变不良的生活方式、保持稳定的情绪，在医生的指导下，通过合理规范的用药，都有可能减少发病，减轻病情，预防并发症。

目前，我国积极推进全科医学教育、全科医师培养、全科医疗服务和加强社区卫生服务工作。痛风患者要主动就诊于社区医院或全科医疗服务中心，增强预防意识，加强饮食营养科学调理，保持乐观的情绪，完全可以有效改善痛风的症状，预防和减少痛风各种并发症，减轻痛苦，减轻医疗负担。

健康教育是一种低成本、高效益、造福于百姓的一种卫生政策与健康措施。具有一定文化知识的老年痛风患者可以通过健康教育活动或自学痛风疾病的防治知识，可以做好自己的疾病康复和促进自身健康，以确保提高生活质



量。为此，浙江大学城市学院组织从事临床医疗、医学教学与科研工作的医师、护师共同参与编写《老年常见疾病的社区和家庭护理与康复丛书——痛风的护理与康复》。

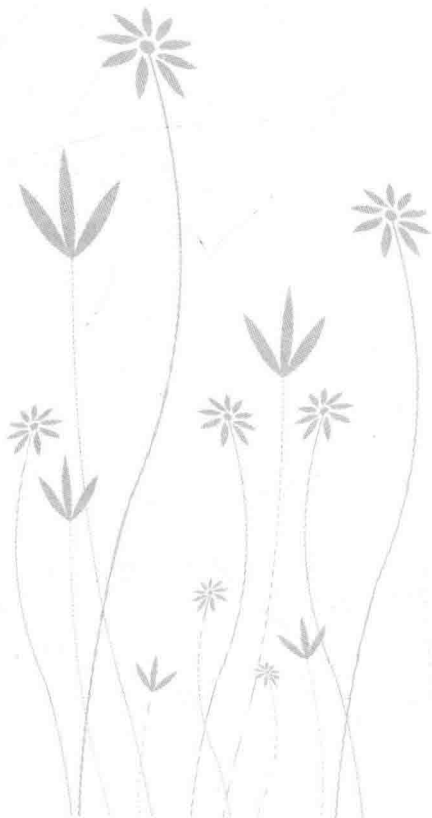
本书共有四大部分，紧密围绕老年痛风医学知识，传播在社区和家庭的痛风护理与痛风康复基本知识，供老年痛风患者学习与借鉴。有关食物嘌呤含量相关资料来自于国内教科书及文献，供读者参考。社区医师开展痛风健康教育可把本书作为理想的参考书。通过本书的健康文化传播，希望更多的老年痛风患者做到老有所食，老有所学，老有所养，老有所乐，老有所福。

由于编者的水平有限，编写时间较仓促，若存在不足之处，敬请读者原谅。

张爱珍

浙江大学城市学院

2014年7月





第一篇 基础篇

一、人体的嘌呤与尿酸	001
(一) 嘌呤的代谢	001
1. 嘌呤的来源	001
2. 嘌呤与尿酸的关系	002
3. 人体内嘌呤与食物的来源	003
(二) 尿酸代谢	004
1. 尿酸的由来与排泄	004
2. 血尿酸的增高相关因素与早期发现	004
3. 尿酸对人体健康的影响	006
二、认识痛风	006
(一) 什么是痛风	006
1. 痛风的概念	006
2. 痛风的分类	007
3. 痛风的发生原因	008
(二) 高尿酸血症与痛风的流行病况	009
1. 我国的发病状况	009
2. 常见的高危人群	010

3. 发病基因与遗传倾向	011
(三) 高尿酸血症与痛风的预防与管理	011
1. 重视预防 减少发病	011
2. 规范管理 提高生活质量	013

第二篇 临床篇

一、痛风的临床表现	015
(一) 痛风的常见症状和体征	015
1. 关节疼痛	015
2. 肾绞痛	016
3. 血尿	017
4. 痛风石	017
(二) 急性痛风的表现	018
1. 典型的关节疼痛	018
2. 急性痛风的诱因	018
(三) 慢性痛风的临床表现	018
1. 关节疼痛的特点	018
2. 痛风石的好发部位	019
3. 慢性痛风的特征	020
(四) 痛风间歇期	020
1. 痛风间歇期的概念	020
2. 痛风间歇期的特征	020
3. 痛风间歇期的注意点	021



（五）痛风的不良预后表现·····	021
1. 痛风性肾病·····	021
2. 痛风性结石·····	022
3. 痛风性关节功能障碍·····	023
二、痛风的检查 ·····	023
（一）体格检查·····	023
1. 测身高与体重·····	023
2. 全身关节的触摸·····	023
3. 痛风石的排查·····	023
（二）辅助检查·····	024
1. 血常规·····	024
2. 血尿酸和尿尿酸测定·····	025
3. X线检查·····	026
4. B超检查·····	026
三、痛风的诊断 ·····	027
（一）诊断标准·····	027
1. 主要关键指标·····	028
2. 辅助参考指标·····	028
3. 诊断分类要点·····	028
（二）鉴别诊断·····	029
1. 关节病变的鉴别诊断·····	029
2. 肾病的鉴别诊断·····	030
3. 痛风与高尿酸血症的鉴别诊断·····	031



四、痛风的治疗	031
(一) 饮食营养疗法	031
1. 调控总能量的摄入	032
2. 合理调整产能营养素	032
3. 蛋白质的酌情摄入	032
4. 果蔬类的日常应用	033
5. 水的合理饮用	033
6. 酒的忌用	034
(二) 运动疗法	034
1. 个性化体重控制	034
2. 关节运动的适度和频度	035
3. 肾结石的辅助排石活动	035
(三) 药物治疗	036
1. 急性痛风期的药物选用	036
2. 慢性痛风期的药物选用	037

第三篇 护理篇

一、社区护理	040
(一) 群体的护理指导	040
1. 体重控制指导与护理	040
2. 痛风病人的生活指导与护理	044
3. 高尿酸血症病人的筛查随访	059
(二) 个体的护理指导	060



1. 建立痛风病人档案	060
2. 定期不定期联系随访	060
3. 建立家庭的痛风知识传播	062
二、家庭护理	063
(一) 日常护理	063
1. 掌握病人的疾病状况	063
2. 改善不良的生活方式	064
3. 体重的控制与监控	066
(二) 饮食护理	067
1. 掌握老年人膳食营养要点	067
2. 合理安排膳食谱	071
3. 病人的食谱举例	073
(三) 心理护理	076
1. 增强病人对痛风的认知能力	076
2. 加强病人治疗信心	079
3. 提高病人的医嘱遵从性	080

第四篇 康复与预防篇

一、营养康复	082
(一) 饮食选择的原则	082
1. 少选富含嘌呤的荤菜	082
2. 保持摄入充足的水	085
3. 避免饮酒 少用调味品	085



4. 合理选择主食	085
5. 多吃蔬菜和水果	086
(二) 日常膳食谱举例	086
1. 一天营养食谱举例	086
2. 早餐的营养食谱举例	087
3. 午餐的营养食谱举例	087
4. 晚餐的营养食谱举例	088
二、运动康复	088
(一) 运动的项目选择	089
1. 选择运动项目的原则	089
2. 运动量的评价	089
3. 运动注意事项	090
(二) 运动项目种类	092
1. 坚持个性化运动	092
2. 坚持安全意识	092
三、预防	093
(一) 痛风的预防	093
1. 预防的重要性与必要性	093
2. 痛风的三级预防	094
(二) 痛风的预防措施	096
1. 开展健康教育	096
2. 定期体检与认识指标	099
3. 高尿酸血症的早期预防	099
(三) 痛风并发症及相关疾病的预防	100



1. 痛风性肾病	100
2. 肥胖症	102
3. 继发性痛风	104
四、高尿酸血症与痛风患者案例	105
(一) 病案一	105
1. 病史	105
2. 查体	105
3. 实验室检查	106
4. 病案分析	106
5. 建议	106
(二) 病案二	107
1. 病史	107
2. 病案分析	107
3. 建议	107
(三) 病案三	109
1. 病史	109
2. 查体	109
3. 实验室检查	110
4. 病案分析	110
(四) 病案四	111
1. 病史	111
2. 查体	111
3. 实验室检查	111
4. 病案分析	111



5. 建议	112
6. 营养治疗	112
(五) 病案五	113
1. 病史	113
2. 病案分析	114
3. 建议	114
五、痛风的医患之谈	115
(一) 痛风患者的门诊看病技巧	115
1. 讲清病史	115
2. 回忆发病的饮食因素	115
3. 天气与发病有无关联	115
4. 患病后用药	116
5. 有无患其他疾病	116
(二) 痛风患者的看病心态	117
1. 学会静听	117
2. 尊重医生	117
3. 充分理解	117
4. 提高对医嘱的顺从性	118
(三) 痛风患者的住院治疗过程要全面了解	118
文献导读	120
附图	123

第一篇 基础篇

一、人体的嘌呤与尿酸

人体具有许多的代谢功能来维持生命。体内有很多种的代谢，如人体的水盐代谢、碳水化合物即糖代谢、蛋白质代谢与脂肪代谢，后三者又称为三大产能营养素代谢等。人体的嘌呤代谢属非营养素类的代谢，这种非营养素的代谢与人的每天摄入的食物有着十分重要的关系。一般情况下嘌呤与尿酸在正常人体内保持着平衡，但随着年龄的增大，人体内代谢的能力逐渐减退，一旦在摄取过多的富含嘌呤的食物时，人体内的嘌呤与尿酸会处于不平衡状态而出现异常代谢。

001



（一）嘌呤的代谢

1. 嘌呤的来源

人体内出现长期的嘌呤代谢异常时，常见有嘌呤的吸收、利用、分解与排泄各种环节，一旦失去平衡就有可能反映出血尿酸的增高，对于血尿酸长期增高的人群中，其中约10%~20%最终会发生痛风疾病，这是一种代谢性疾病。嘌呤从何而来又是怎么发生尿酸增多，这对老年人来说是预防高尿酸血症和痛风的最基础知识。人体内的嘌呤主要是从每天的食物中摄取而来，老百姓比较熟悉的食物分类，可简单理解为主要是来自荤菜，素菜中的嘌呤含量较少。荤菜中以禽类、畜类、肉类、鱼类的嘌呤含量最高，包括肉汤、鸡汤、鸭汤和鱼汤。素菜中以大豆及其制品，如豆腐干、豆腐等嘌呤含量相对较高。只有蛋类和奶类，这两类食物因没有含有核蛋白，所以痛风患者可多选，这是老年人或是高尿酸血症和痛风病人的理想食品。

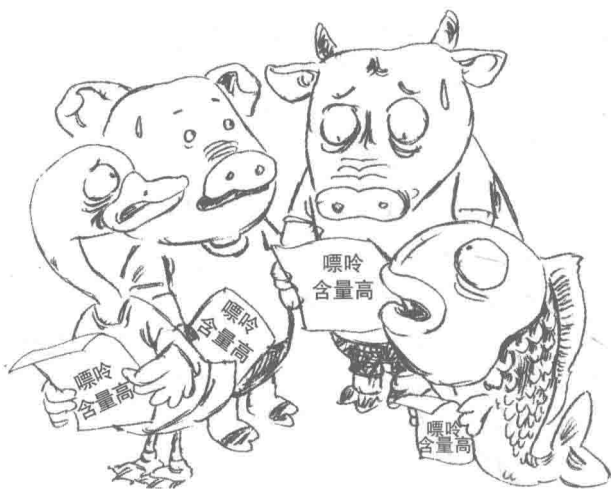


图1 少选高嘌呤食物

对于超重或肥胖症的老年人，要充分认识到自己的体重过重，是与每天摄入过多的动物类食品，而运动量不足有一定的关系。老年人体内因各种代谢速度相对减慢，过多的摄入富含嘌呤成分的荤菜，容易引起高尿酸血症和痛风疾病。

2. 嘌呤与尿酸的关系

嘌呤是一种化学物质，在正常情况下的人体，摄入适量富含嘌呤的食物，会进入体内正常的代谢过程，同时保持血尿酸正常的水平，不会对人体的器官产生不良的影响。老年人由于器官功能已发生退行性改变，对各种代谢的能力降低与肾脏的排泄功能有限，而不能适应过多摄入的动物类食物所含的高嘌呤量或比较高的嘌呤量，导致血中的嘌呤量增高，从而嘌呤转化为尿酸的代谢出现不平衡。因尿酸是嘌呤代谢的终产物，从而在体内形成过多的尿酸，出现人体血中尿酸的浓度过高，经血液循环到体内的各种器官，这会对器官造成一定的损害。最后血液到达肾脏，经肾脏的代谢后，最终经尿排泄，故尿中尿