

青 meDoctor

警惕 高尿酸

图解高尿酸患者生活读本

鎌谷直之 著
艾 青 译



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

警惕高尿酸

鎌谷直之 著
艾 青 译

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

警惕高尿酸 / (日)鎌谷直之著; 艾青译. —南京:
江苏科学技术出版社, 2005. 9

ISBN 7-5345-4636-2

I. 警... II. ①鎌...②艾... III. 代谢病, 高尿酸
—防治 IV. R589

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 082849 号

警惕高尿酸

著 者 鎌谷直之
译 者 艾 青
责任编辑 邓海云
编辑助理 陈 静
责任校对 苏 科
责任监制 徐晨岷

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.jsjpub.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 江苏高淳印刷有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/32 印 张 6.375
字 数 140 000
版 次 2005 年 9 月第 1 版 印 次 2005 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-4636-2/R·899
定 价 13.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

KETTOCHI GA TAKAI HITO GA YOMU HON

by ITO Hideki

Copyright (c) 1999 ITO Hideki

All rights reserved.

Originally published in Japan by SHUFU - TO - SEIKATSUSHA LTD., Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

SHUFU - TO - SEIKATSUSHA LTD., Japan

through THE SAKAI AGENCY and CHINA NATIONAL PUBLICATIONS IMPORT
& EXPORT CORPORATION

合同登记号 图字: 10 - 2004 - 198 号

总 策 划 胡明琇 黎 雪

版 权 策 划 孙连民 邓海云



努力预防并治疗 痛风及其并发症

——序言——

近4个半世纪以来,随着人们生活、饮食水平的提高,有些人因体内尿酸水平升高达到病态的程度,而引发了高尿酸血症,而且患病者的数量一直在急速地增长。

如果尿酸在人体内不断蓄积,不仅会引起高尿酸血症,还会引发痛风。痛风的发作又会引起“生活习惯病”等各种并发症的发生。

在痛风发病原因尚不为人所知的年代里,它被认为是一种很难治愈的疾病,这种病是只有有钱人才治疗得起的一种“富贵病”,而且它多发生在中老年人群中。但到后来,人们就发现了这种病是人体内产生的尿酸发生“代谢异常”所造成的。如今人们已经逐渐认识到它是任何人都会上患上的极为普遍的一种疾病,因而甚至被人们称为“现代病”。

经常有许多患者跑到医院就诊。有的人通过一般性检查后被诊断出尿酸水平偏高,还有些人诉说

关节、大脚趾根部剧痛难忍。

目前单就高尿酸血症、痛风患者来说,不仅患者很多,而且 30 岁左右的年轻患者有了特别明显的增加。

所幸的是,我们现在已经能够确定痛风的治疗方法了。只要听从医生的指导,就完全有可能预防痛风以及死亡率极高的心肌梗死、脑中风等并发症的发生。因此,被诊断为高尿酸血症及痛风的患者,希望他们尽早进行治疗,以预防危险性极高的并发症。痛风的治疗大多是采用药物对尿酸进行控制,所以预防疾病时,有必要在进行自我护理的同时,不间断地服用药物进行控制。要想做到这一点,不仅需要积极地配合医生,更需要一种坚持不懈应对疾病的决心。

对患者来说,如果本书能够对降低高尿酸从而预防痛风及其并发症有益的话,我将荣幸之至。一病息灾!(比喻经常患小病的人,常常注意保养,反而更容易健康长寿!)我真诚地希望大家能够健康无恙地生活。

鎌谷直之

► 序言	1
------------	---

第1章

为什么尿酸水平不宜偏高

● 如果你的尿酸水平偏高	2
● 尿酸到底是什么	6
● 不必要的尿酸被排泄出体外	10
● 尿酸水平偏高的人群包括两种类型	13
● 尿酸的正常值是 7.0 毫克 / 分升以下	15
● 尿酸的性质及其在体内的作用	18
● 尿酸水平偏高有必要马上进行治疗吗	21
● 使尿酸水平上升的危险因素是什么	24
专栏 尿酸水平不是显示尿的酸性度的数值	27

第2章

与尿酸水平有密切关系的疾病

● 与尿酸有密切关系的“痛风”是一种怎样的疾病	29
● 为什么会引起高尿酸血症、痛风等疾病	32

● “痛风结节”是症状严重的标志	34
● 肾脏的功能——给尿酸水平带来重大影响	37
● 肾脏中的尿酸不断蓄积,就会形成结石	41
● 一定要注意没有自觉症状的高尿酸血症	43
● 对待痛风之外的“生活习惯病”也应该小心为妙	46
● 容易与高尿酸血症、痛风并发的疾病	49
专栏 通过自我检查来预防痛风	56

第3章

使尿酸水平 下降的饮食

● 肥胖的人要开始减少食量	58
● 尽量摄取适当的能量	61
● 降低能量的烹饪方法	64
● 只通过改善饮食习惯也能够减肥	68
● 只把重点放在限制嘌呤体上的做法已经落后于时代了	71
● 营养平衡是减肥的捷径	76
● 减少盐分摄取量预防并发症的发作	80
● 能够减盐成功的烹饪方法和饮食方法	84
● 传统饮食更适合尿酸水平偏高者	86

● 要注意酒精量及饮用方法	89
● 在外吃饭多的人该怎么办	94
专栏 从年龄来看男女尿酸水平的变化情况	100

第4章

控制尿酸水平的生活方式

● 轻微运动效果较好	102
专栏 具有控制尿酸水平作用的有氧运动	106
● 运动不应给身体增加负担	107
● 在日常生活中增加运动量的方法	110
● 积极应对压力对实现尿酸水平正常化不可或缺	112
● 增加饮水量以增大排尿量	115
● 遵医嘱服药至关重要	118
专栏 痛风——仅有灵长类动物会患的疾病	121



第5章

痛风的检查和诊断

- 从高尿酸血症到痛风 123
- 白细胞攻击尿酸结晶时引起痛风发作 129
- 痛风的正确辨别方法 133
- 痛风的诊断应从“问诊”开始 137
- 尿酸水平的检查对痛风的诊断不可或缺 139
- 检查尿液以调查1天内尿酸排泄量 142
- 详细诊断痛风的主要检查 144
- 痛风与其他易混淆疾病的分辨方法 148
- 专栏 痛风已经不是“帝王病”和“富贵病” 154

第6章

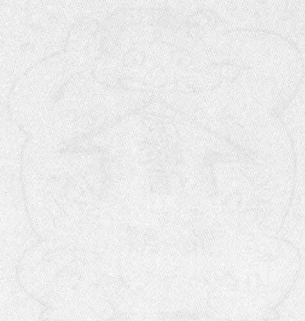
高尿酸血症和痛风的的治疗方法

- 治疗的目标——尿酸水平的改善和并发症的预防 ... 156
- 痛风发作时的治疗方法 159
- 开始进行药物治疗的时间 163

● 治疗的关键——降低尿酸水平药物的选择	166
● 摄入充足的水分可以冲走尿酸	169
● 提高尿液碱性有助于排泄尿酸	171
● 药物治疗的原则——尿酸水平缓慢下降	173
● 尿酸水平敏感地反映出药物的治疗效果	176
● 尿酸合成抑制剂的功能和副作用	178
● 常见尿酸排泄促进剂的功效和副作用	180
专栏 一定要当心使尿酸水平升高的药物.....	183
● 在药物治疗初期一定要当心痛风发作	184
术语解说 加深高尿酸血症与痛风知识.....	186

第1章

为什么尿酸水平 不宜偏高



痛风性关节炎患者不宜吃海鲜、动物内脏、啤酒、高嘌呤食物等。

痛风是一种由尿酸代谢紊乱引起的疾病，主要表现为关节疼痛、红肿、发热等。尿酸水平偏高是导致痛风的主要原因。因此，控制尿酸水平对于预防和治疗痛风至关重要。在日常生活中，应避免食用高嘌呤食物，如海鲜、动物内脏、啤酒等，并保持适当的运动和水分的摄入。

如果你的尿酸水平偏高

首先应该注意的是痛风

近年来,尿酸水平(血清尿酸水平)偏高而被诊断为“高尿酸血症”的人数在不断地增加。尿酸水平偏高,是因血液中的尿酸含量过多造成的。

知道自己尿酸水平偏高之后,大家首先要注意的应该是痛风这种疾病吧。

关于痛风的情况,在后面的部分中我还要详加叙述。痛风发作的时候,就会有一种特别的剧痛袭来,到时别说是工作了,就连日常生活也会出现极大的障碍。

对它置之不理,任由症状发展,还会出现痛风结节、尿路结石等症状,并有可能诱发“生活习惯病”(成人病)等并发症,给人体健康造成明显的伤害。



尿酸在人体内不断蓄积致使尿酸水平升高,从而引发痛风

痛风作为一种“不治之症”，令人

心生恐惧

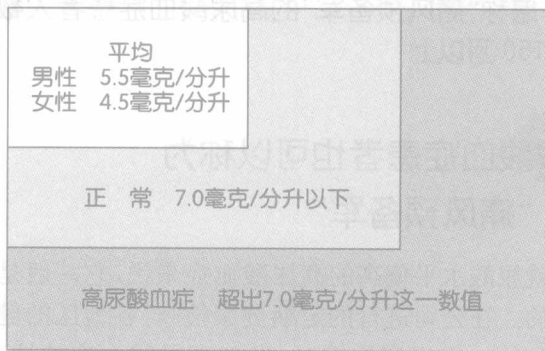
直到今天，痛风这种疾病才为普通大众所知，其治疗方法也大致确定下来。但在以前，它却被认作是“富贵病”或“帝王病”等，不论是哪种说法，都说明它是一种只有有钱人或特权阶层才能得以治疗的疾病。

不仅如此，在人们还不知道其治疗方法的时代里，它常常与肾脏病等并发从而引发尿毒症，因此它作为一种死亡率极高的“不治之症”令许多人谈虎色变。

在 30 岁左右人群中以最快速度增长的

痛风、高尿酸血症患者

随着时间的推移，在今天这样丰富多样的饮食生活及多种压力的情况下，痛风已经成为一种任何人都有可能患上的、极为普遍的疾病。



尿酸水平的基准与分类指标

特别是最近,人们发现痛风患者有一种逐年年轻化的倾向。痛风患者在比较年轻的人群中出现的现象较明显,特别是在 30 岁的人群中,已经达到了顶峰。

实际上,20~30 岁的许多年轻人都跑进我们医院来诉说痛风的典型症状:大脚趾根的剧痛难忍。

此外,也有许多中老年患者也来到我们医院里,以同时治疗高尿酸血症及并发的某些“生活习惯病”。



日本人中痛风患者人数已逾 50 万,甚至有人推断说,堪称“痛风预备军”的高尿酸血症患者人数达到 150 万以上

高尿酸血症患者也可以称为 “痛风预备军”

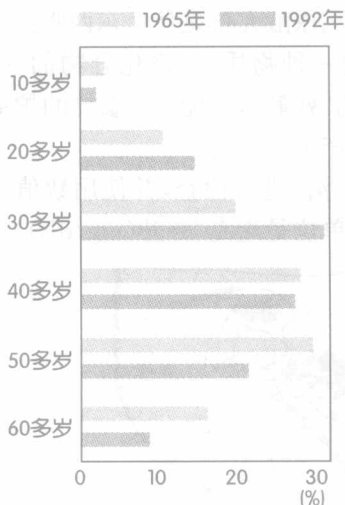
单就尿酸水平偏高的高尿酸血症来说,它一般是没有自觉症状的。在公司进行的定期健康检查、各地区的健康诊断及进行其他一些疾病检查时,发现高尿酸血症的情况很多。

但是在引发痛风之前,不少人根本不注意出现的高尿酸血症。

根据日本的健康调查,现在日本的痛风患者有 13 万之多。但实际上,我们可以推断出患痛风病的人数应该已经超过 50 万。

有的医生推断说,尿酸水平高于正常值的高尿酸患者的人数至少已有 150 万,如包括潜在患者在内,可能会达到 500 万~600 万之多吧!

诊断出是高尿酸血症,就会被认为是“痛风预备军”。为了防止痛风及并发的“生活习惯病”,应尽早接受专门医师的治疗,首先使尿酸水平降到正常的状态以下,这是至关重要的。



年龄段差异及痛风患者的
比例变化情况



与以前相比,30岁的痛风患者正在不断增加

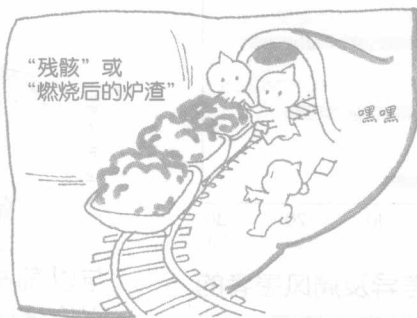
尿酸到底是什么

尿酸是“老细胞的残骸”、能量“燃烧后的炉渣”

尿酸水平如果保持在偏高的状态,就会引发痛风等疾病,给身体带来严重的影响。那么尿酸究竟是什么东西呢?

尿酸是在肝脏中合成的一种物质,是氮化合物的一种。简单来说,是老细胞分解时的“残骸”,是能量“燃烧的炉渣”。人体中每天都有尿酸不断地产生。

尿酸水平是指对血液(血清)进行检查,并使用数值来表示尿酸在血液中的浓度。其单位是毫克/分升(mg/dL)。



尿酸是老细胞在分解时产生的“残骸”，
是从食物中摄取的能量“燃烧后的炉渣”