

高尿酸血症和 痛风的生活指导

GAONIAOSUANXUEZHENG HE
TONGFENG DE SHENGHUO ZHIDAO

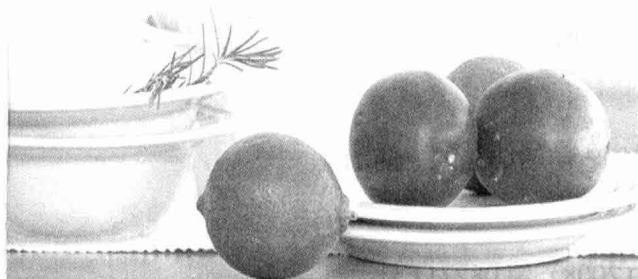
●编著 杨 玺

摆脱疾病的困扰
享受春天的阳光
体验幸福的生活

★需重视的生活细节

★痛风正确的预防、治疗方法

合并其他疾病时的治疗



高尿酸血症和 痛风的生活指导

GAONIAOSUANXUEZHENG HE
TONGFENG DE SHENGHUO ZHIDAO

●编著 杨 玺

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS
北京

图书在版编目(CIP)数据

高尿酸血症和痛风的生活指导 / 杨玺编著. --北京: 人民军医出版社, 2008.7

(最好的医生是自己系列丛书)

ISBN 978-7-5091-1876-4

I. 高… II. 杨… III. ①代谢病—防治②痛风—防治
IV. R589

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 082711 号

策划编辑: 于 岚 贝 丽 文字编辑: 陈晓平 责任审读: 张之生

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 960mm 1/16

印张: 14.25 字数: 165 千字

版、印次: 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 4500

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内 容 提 要

高尿酸血症是指血中尿酸超过正常范围的一种状态。**痛风**则是指在长期高尿酸血症的情况下，导致人体器官和组织发生病变。随着食物中蛋白质增加，促使痛风发生率逐年增加，痛风已经成为我国次于糖尿病的第二大代谢类疾病，肆意吞噬着人们的健康。本书以科普读物的形式介绍生活方式与痛风的关系，痛风的易患及危险因素，痛风的预防、治疗、康复和自我保健，痛风合并其他疾病的预防和治疗等知识。内容新颖、系统、详细、实用，适合于广大群众，尤其是高尿酸血症和痛风患者阅读，对于临床医师也具有一定的参考价值。

前言



1948年，我国首次报告2例痛风。1958年以前仅有25例痛风报道。从20世纪80年代起，国民食物中蛋白质增加，痛风发病率直线上升。目前我国高尿酸血症患者人数已达1.2亿（约占总人口的10%），5%~12%的高尿酸血症患者会发展为痛风，而且正以每年9.7%的增长率迅速增加。痛风已经成为我国次于糖尿病的第二大代谢类疾病，肆意吞噬着人们的健康。

高尿酸血症（痛风）常与肥胖、原发性高血压、血脂异常、2型糖尿病、动脉硬化、冠心病、脑血管疾病等代谢性疾病并存。痛风可造成肾脏病变，肾功能受到损害，最后发展为慢性肾功能衰竭和尿毒症致死。

为了满足广大读者渴望预防、保健知识的需求，笔者精心编著了这本书，希望它能够成为广大群众，尤其是痛风患者的益友。

本书是笔者在结合20余年临床工作经验的基础上，参阅大量科普文献编著而成，在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。然而，由于笔者水平所限，缺点、错误在所难免，敬请读者不吝指正。

杨 奎

一、高尿酸血症概述 /1

(一) 嘌呤与尿酸 /1

什么是嘌呤 /1

什么是尿酸 /1

尿酸的来源 /2

(二) 高尿酸血症的基本常识 /2

什么是高尿酸血症 /2

高尿酸血症的定义 /3

高尿酸血症是怎样形成的 /4

原发性高尿酸血症是如何发病的 /4

继发性高尿酸血症是如何发病的 /5

怎样区别高尿酸血症是“生产过剩”，还是排泄不畅 /5

高尿酸血症有哪三大特征 /6

如何自测高尿酸血症的程度 /6

如何发现高尿酸血症 /7

高尿酸血症有哪些看得见的危害 /8

高尿酸血症寻根究源 /9

高尿酸血症患者应定期体检 /12

高尿酸血症是否能够自然恢复正常 /13

(三) 高尿酸血症，离痛风仅一步之遥 /13

高尿酸血症与痛风的关系 /13

血尿酸和尿尿酸有什么关系 /14

高尿酸血症并不是痛风的罪魁祸首 /15

高尿酸血症到痛风这“一步”有多远 /16

血尿酸水平与痛风病情有何关系 /17

血中尿酸过高为什么会引起关节疼痛 /18

为什么有些痛风发作时血尿酸反而不高 /19

(四) 高尿酸血症的防治 /19

怎样避免高尿酸血症 /19

发现血尿酸高了怎么办 /21

高尿酸血症是否需要治疗 /21

哪些高尿酸血症要干预治疗 /22

如何治疗高尿酸血症 /22

高尿酸血症患者每日饮食参考表 /24

无症状高尿酸血症如何治疗 /26

怎样防治“生产过剩”和排泄不畅型高尿酸血症 /27

高尿酸血症的饮食原则 /28

高尿酸血症如何饮食治疗 /29

如何治疗老年无症状性高尿酸血症 /32

如何治疗老年有症状的高尿酸血症 /33

二、痛风概述 /34

(一) 痛风的一般概念 /34

什么是痛风 /34

痛风是怎样形成的 /35
哪些人最容易患痛风 /36
痛风有哪些主要的发病原因 /37
痛风发作有哪些诱因 /37
痛风是怎样分类的 /38
(二) 痛风的临床表现及诊断 /39
痛风的先兆是什么 /39
痛风发作有哪些前驱症状与全身症状 /40
痛风有哪些临床特点 /40
不同阶段痛风的表现 /41
老年性痛风有哪几种类型 /43
痛风性关节炎有哪些症状 /44
痛风性关节炎发病时有哪些特点 /44
不典型痛风的初次发作有哪些特征 /45
什么是痛风综合征 /45
什么是痛风石 /45
什么是假痛风 /46
哪些情况下要想到痛风的可能 /47
如何早期发现痛风 /47
痛风患者要做哪些检查 /48
进行血尿酸检查应注意哪些事项 /49
自我监测尿 pH 时应注意哪些问题 /50
痛风的诊断要点有哪些 /50
痛风为何易误诊 /51

三、生活方式与痛风 /53

健康从哪儿来 /53

要健康，生活方式是关键 /54

何谓“健康四大基石” /55

把握健康，最重要的是自己 /58

痛风与不良生活方式密切相关 /59

痛风是吃出来的“富贵病” /60

饮食与痛风有何关系 /60

饮酒与痛风有何关系 /61

四、痛风的易患因素及危险因素 /63

痛风遗传吗 /63

哪些人易患痛风 /63

五、痛风与其他危险“伙伴”的关系 /65

痛风与哪些危险“伙伴”有关 /65

痛风与肥胖有何关系 /66

痛风与高血压有何关系 /66

痛风+高血压=雪上加霜吗 /67

痛风与血脂异常有何关系 /68

痛风与糖尿病有何关系 /69

痛风与“六高一脂”——代谢综合征有何关系 /70

为什么痛风患者易引发冠心病 /71

六、正确认识和防治痛风 /73

(一) 痛风的一般常识 /73

痛风是怎么回事 /73

痛风已成为一种现代人的“文明病” /74

痛风的患病率在直线上升 /74

何为痛风之“痛” /74

何为痛风之“风” /75

何为痛风之“人” /75

痛风为何“偏爱”男人 /76

为什么越来越多的年轻人患痛风 /77

老年人患痛风有哪些特点 /77

精神压力过大会导致痛风发作吗 /79

晚睡也会引发痛风吗 /79

利尿药可引起痛风吗 /80

夜间脚趾痛要警惕痛风 /81

正确诊断痛风最为重要 /81

痛风预防比治疗更重要 /82

痛风的自然病程如何 /82

痛风的危害触目惊心吗 /83

痛风有哪些合并症 /84

患痛风后寿命是否会缩短 /86

痛风患者主要的死亡原因是什么 /86

(二) 慧眼识别及防治痛风性关节炎、痛风石和痛风性肾病 /87

什么是痛风性关节炎 /87

有哪些因素可引起痛风性关节炎急性发作 /88

痛风性关节炎好发于哪些关节 /88

痛风性关节炎有哪些临床表现 /89

如何诊断痛风性关节炎 /90

关节疼痛要警惕痛风吗 /90

血尿酸不高也有可能是痛风性关节炎吗 /91

痛风性关节炎急性发作有哪些治疗原则 /91

痛风性关节炎患者应注意什么 /92

樱桃可治痛风性关节炎吗 /93

怎样防治顽固性痛风性关节炎 /93

如何走出痛风性关节炎的治疗误区 /95

血尿酸越高，越易发痛风石吗 /96

是否痛风病程越长、发作越频繁的患者越易发生痛风石 /96

何为尿酸性尿路结石 /97

痛风结石好发于肾脏吗 /98

何为急性梗阻性肾病 /99

何为慢性痛风性肾病 /99

痛风性肾病对肾脏有什么影响 /100

痛风要防合并痛风性肾病 /101

积极控制高尿酸血症能否减少或防止痛风性肾病的发生 /101

痛风患者如何保护肾功能 /102

(三) 正确防治痛风 /103

痛风患者的六条防治原则 /103

防治痛风的饮食原则是什么 /104

痛风的急性期如何治疗 /104



痛风发作时能用膏药止痛吗 /105

痛风的间歇期如何治疗 /105

治疗痛风有哪八项注意 /106

七、痛风的预防 /108

(一) 健康的生活方式可预防痛风 /108

改善生活方式远离痛风 /108

预防痛风的有益食品 /110

预防痛风的食物有哪些 /110

预防痛风要注意忌口 /111

(二) 痛风的预防措施 /112

什么是痛风的三级预防 /112

痛风重在预防 /114

预防痛风应做到哪些 /115

预防痛风有哪些日常保健之道 /116

如何预防痛风发作 /117

饮食可防痛风复发 /118

痛风患者有哪“八防” /119

八、痛风的治疗 /121

(一) 痛风的综合治疗 /121

治疗痛风的总体原则和目的是什么 /121

什么是痛风的综合治疗 /122

治疗痛风的“三宝”是什么 /123



痛风的分期处理原则有哪些 /124

哪些非药物治疗措施可防治痛风 /127

有益于痛风的生活方式有哪些 /129

(二) 痛风的饮食和运动疗法 /130

痛风饮食治疗的措施 /130

痛风急性发作期和缓解期患者的食谱举例 /134

痛风患者如何管好嘴巴 /135

痛风患者怎样吃才健康 /137

痛风患者控制饮食的原则 /138

痛风患者如何营养治疗 /140

各种食物嘌呤含量比较表 /140

痛风患者怎样聪明吃 (一) /142

痛风患者怎样聪明吃 (二) /143

痛风患者如何分期饮食 /143

痛风患者喝牛奶有讲究吗 /144

痛风患者饮水有讲究吗 /145

矿泉水可减少尿酸吗 /146

有些蔬菜痛风患者不能吃 /147

痛风患者为什么要少吃火锅 /147

痛风患者不宜多吃拉面吗 /148

黑色食品对痛风患者有益吗 /148

痛风患者如何运动 /149

(三) 治疗痛风的用药选择及分期处理 /150

治疗痛风的主要药物有几大类 /150

痛风患者如何用药 /150

痛风的不同阶段如何药物治疗 /152

- 痛风急性发作期可选药物 /153
- 痛风急性发作期能否用降低尿酸的药物 /156
- 痛风间歇期及慢性期可选药物 /156
- (四) 合理应用降尿酸药物 /158**
- 常用的降尿酸药物有哪些 /158
- 如何合理选择降尿酸药 /160
- 治痛风需加服降尿酸药吗 /161
- 降尿酸药是否可预防痛风性关节炎急性发作 /162
- (五) 应用抗痛风药物的注意事项 /162**
- 痛风患者有哪些用药注意事项 /162
- 药物间的相互影响 /163
- 服药常识 /164
- 痛风患者用药搭配有讲究 /164
- 使用抗痛风药有哪些忌口 /165
- 抗炎止痛药的使用禁忌有哪些 /166
- 抗炎止痛药有哪些不良反应 /167
- 秋水仙碱有哪些毒性与不良反应 /167
- 使用苯溴马隆必须定期检查肝功能吗 /168
- 别嘌醇与肝功能异常有何关系 /168
- (六) 痛风患者的中医及药膳治疗 /169**
- 中医如何治疗痛风 /169
- 中医药如何辨证论治痛风 /170
- 治疗痛风有哪些中成药 /172
- 治疗痛风有哪些验方 /173
- 治疗痛风有哪些药敷方法 /174
- 治疗痛风有哪些外用膏药 /175

治疗痛风有哪些药浴方法 /175

痛风患者可针灸与推拿吗 /176

痛风患者有哪些食疗方 /177

九、痛风的康复和自我保健 /181

痛风急性发作后如何康复 /181

饮食方面要不要“忌口” /182

自我保健措施 /183

保健要点 /184

痛风患者有哪些生活指导 /185

老年人痛风如何进行生活保养 /186

降尿酸要先把好摄入关 /187

痛风的康复饮食方法 /188

为什么饮酒对痛风患者不利 /190

痛风患者每日该如何喝水 /190

痛风患者如何科学度夏 /191

痛风患者冬季取暖应注意些什么 /191

痛风与性生活的关系如何 /192

十、痛风合并其他危险“伙伴”的治疗 /194

减肥是预防痛风的重要措施吗 /194

痛风合并肥胖患者如何减肥 /195

高尿酸血症合并高血压有哪些饮食要求 /195

高血压伴高尿酸血症如何选药 /196



- 痛风伴高血压患者治疗时应注意什么 /197
- 痛风患者的血压为何不宜骤降 /198
- 痛风合并高血压患者为何早晨需补充水分 /198
- 如何预防痛风合并血脂异常 /199
- 痛风合并血脂异常患者的饮食原则是什么 /200
- 痛风合并血脂异常不能吃哪些食物 /200
- 痛风合并糖尿病如何饮食 /201
- 如何防治代谢综合征 /202
- 痛风合并冠心病的患者如何做好自我保健 /204
- 痛风合并冠心病的患者不宜局部锻炼 /204
- 痛风合并心血管病患者如何选择药物 /205

十一、走出痛风防治中的各种误区 /207



一、高尿酸血症概述



(一) 嘌呤与尿酸

○ 什么是嘌呤

嘌呤 (purine) 到底是一种什么样的物质呢? 首先要了解什么是核酸。核酸是细胞的组成物质, 我们平时常说的脱氧核糖核酸 (DNA) 和核糖核酸 (RNA) 就是它的组成成分, 人类遗传、种族等均由它来决定。嘌呤是核酸的代谢产物, 嘌呤进一步代谢分解, 转变为尿酸。

○ 什么是尿酸

尿酸是嘌呤分解代谢的最终产物。尿酸的来源主要是由体内合成的嘌呤类物质经次黄嘌呤及黄嘌呤转化而成, 也可由食物中嘌呤类分解而成。前者系内源性尿酸, 后者为外源性尿酸。人体尿酸总量为 0.9~1.6 克, 每日约更新 60%, 每日产生 750 毫克, pH 为 5.75。人体内尿酸每日生产量和排泄量大约相等。尿酸 1/3 是由食物而来, 2/3 是体内自行合成。排泄途径