

附
自由搭配
新食谱

控制尿酸浓度 预防剧痛发作

一本囊括有关疾病真相、治疗方法与生活疗法的好书

食·医·养

一本拿下 痛风

著者 日高雄二 / 小山律子

译者 栗 智

痛 风 的 治 疗 与 饮 食 疗 法

江苏凤凰科学技术出版社

食·医·养

一本拿下

痛风

著者 日高雄二 / 小山律子

译者 栗 智

痛风的治疗与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本拿下痛风 / (日) 日高雄二, (日) 小山律子著;
栗智译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6
(食·医·养系列)
ISBN 978-7-5345-8688-0

I. ①—… II. ①日… ②小… ③栗… III. ①痛风—
治疗②痛风—食物疗法 IV. ①R589.705 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 226197 号

TSUUFUU NO CHIRYOU TO SHOKUJIRYOUHOU

© 2005 by Yuji Hidaka & Ritsuko Oyama

Original Japanese edition published in 2005 by Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

合同登记号 图字: 10-2010-085 号

食·医·养系列

一本拿下痛风

著	者	日高雄二 小山律子
译	者	栗 智
责任编辑		孙荣洁
责任校对		郝慧华
责任监制		刘 钧

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	11
字 数	175千字
版 次	2015年6月第1版
印 次	2015年6月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-8688-0
定 价	26.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

第 1 章

痛风是一种什么样的病

所谓痛风

- ◆ 随着饮食生活水平的提高而急剧增加的生活习惯病 14
- 所谓痛风的疾病 14
- 随着饮食生活的变化,痛风患者数量开始激增 14

痛风的病因

- ◆ 引发痛风的人群中有 99% 为高尿酸血症患者 15
- 高尿酸血症的发病率在成年男性中为 20% 15
- 一旦并发生活习惯病,就会增加缺血性心脏病和脑卒中的危险 17

高尿酸血症的病因

- ◆ 饮食的欧美化和肥胖、生活习惯等综合原因,男性易发 17
- 导致尿酸值上升的生活习惯 17

痛风的病因① 尿酸和嘌呤

- ◆ 生命活动后产生的废弃物——尿酸,在体内过量积聚后引起痛风 ... 20
- 高尿酸血症的患者中有 20% 的人 would 引发痛风 20
- 尿酸是防止老化和癌症的物质吗 21
- 尿酸是由嘌呤生成的 23

痛风的病因② 为什么会导致高尿酸血症

- ◆ 尿酸产生与排泄的失衡有三种类型 23
- 80% 的尿酸连同尿液一起被排出体外 23
- 高尿酸血症分为三种疾病类型 25
- 一次性高尿酸血症占到全体的 9 成 27

痛风发作的感受

- ◆ 深夜,激烈的疼痛突然袭来,2~3 日后疼痛消失 27
- 患处会有异样感觉等前兆 27
- 什么时候容易发作 28

为何会发作痛风

- ◆ 由于白细胞攻击尿酸的结晶而引发炎症 30
- 把未溶解完的尿酸结晶识别为入侵体内的异物 30
- 尿酸容易在什么地方积聚 31

一旦放任痛风发作

- ◆ 发作间隔时间缩短,最坏的结果是导致肾功能不全 32
- 即便疼痛消失,也未必是已经治愈 32

专栏

- ◆ 容易患上痛风的人往往是 A 类性格 34

第 2 章

痛风的检查与诊断

痛风的检查① 病症的确诊

- ◆ 确认导致高尿酸血症的病因和检查有无并发症 36
- 从三个方面进行检查,确定治疗方案 36
- 判断是否为痛风关节炎的标准 36

痛风的检查② 血液检查

- ◆ 检查血液中的尿酸值以及有无并发症 37
- 血液检查① 查尿酸值 37
- 血液检查② 查肾功能 38
- 在痛风患者身上可以得出的其他检查结果 39

痛风的检查③ 尿检

- ◆ 依据尿酸产生量和尿酸清除率对高尿酸血症进行病型分类 40
- 用 60 分法分类病型 40
- 尿沉渣 通过尿液中的血液成分来检查是否存在尿路结石 41

痛风的鉴别诊断

- ◆疼痛和症状与痛风类似的其他各种疾病 42
- 和痛风症状相似,容易误诊的疾病 42
- 专栏
- ◆尿酸具有消除活性氧的作用 44

第3章 痛风的最新治疗

高尿酸血症、痛风的治疗指导方针

- ◆进行痛风治疗的同时把尿酸控制到正常值 46
- 依据三大治疗目的进行相关治疗 46
- 如何进行具体治疗 47

痛风发作的治疗

- ◆使用防范发作和抑制炎症减轻疼痛的药物 48
- 秋水仙碱 对预防发作和发作初期有效 48
- 抑制炎症、减轻疼痛,使用有抗炎作用的药物 48
- 非甾体类抗炎药物、NSAIDs 具有抗炎、镇痛、解热等效果 50
- 肾上腺皮质甾体类 具有强力的抗炎作用 51

高尿酸血症的治疗

- ◆有效控制尿酸,预防并发生活习惯病 51
- 通过药物和生活疗法两种途径进行治疗 51
- 在降低尿酸药物中有促进尿酸排泄药和抑制尿酸生成药 52
- 根据病型选择降低尿酸药的类型 54

尿路管理

- ◆调理尿液为弱酸性,增加尿量,预防尿路结石 54
- 尿酸酸性较高时,服用调整尿液为弱酸性的药物 54
- 柠檬酸钾钠合剂 使酸性尿液恢复为弱酸性 56

足量饮水,确保每日 2 000 mL 尿量	57
并发症① 肾脏损害	
◆作为痛风并发症的肾脏损害的经过与治疗	57
降低血液中的尿酸值,进行尿路管理	57
并发症② 肥胖	
◆痛风患者中有 50%~80%的人会并发肥胖	59
如果能够消除生活习惯病的温床以及肥胖,那么一切都将向良好 方向发展	59
并发症③ 高血压、高脂血症、糖尿病	
◆为了预防动脉硬化,首先要做的就是改善生活习惯	60
高血压症 在降压药中有的会升高尿酸值	60
高脂血症 什么是引起高尿酸血症的高脂血症类型	62
糖尿病 在糖耐量障碍阶段改变生活习惯	62
专栏	
◆推荐痛风患者的运动以及需要避免的运动	64

第 4 章 痛风的日常自我护理

痛风发作时

◆首先要做的应急处理就是冷敷患处,保持安静	66
深夜剧痛突然袭来	66
发作期间适宜与不适宜服用的药物	67

巧妙应对痛风

◆不要中断治疗,要长期坚持下去	68
遵照医生所开的处方正确服用药物	68

痛风的运动治疗

◆在足量补充水分的同时,把有氧运动习惯化	69
----------------------------	----

激烈的运动反而会导致尿酸值上升	69
-----------------------	----

压力控制

◆有效度过节假日,巧妙化解压力	69
-----------------------	----

一旦感受到压力,尿酸值肯定会升高	69
------------------------	----

痛风、高尿酸血症的问与答

血清尿酸值和痛风的关系	71
-------------------	----

容易患上生活习惯病吗	71
------------------	----

这些药物要终身服用吗	72
------------------	----

宠物也会感染痛风吗	72
-----------------	----

第5章 搭配自由的治疗食谱

1600kcal 一日示范菜单	74
-----------------------	----

1800kcal 一日示范菜单	77
-----------------------	----

主菜

番茄鸡蛋卷	80	油煎鳕鱼	104
水煮鸡肉豆腐	82	香菇酿肉煎	106
浓味鱼汤	84	大马哈鱼火锅	108
酒蒸甘鲷	86	豆奶炖蔬菜鸡肉	110
香草马鲛鱼	88	鲷煮萝卜	112
包烤奶酪鸡	90	朝鲜式煎牛肉	114
韭菜豆腐水饺	92	香菇鸡肉卷	116
白汁红肉鲷鱼	94	萝卜泥煮鲈鱼	118
油煎茄夹	96	冷冻蔬菜煎蛋	120
烤梭鱼干	98	混炒豆腐苦瓜	122
筒状鱼卷与蔬菜炸圈	100	火锅	124
包春卷	102	鸡柳肉南蛮腌	126

目录

CONTENTS

猪肉卷心菜夹心煮 128

副菜

香肠泡菜 80
芋头萝卜串 82
芥末粒拌土豆丁 84
豆腐拌羊栖菜 86
萝卜泥拌红薯 88
翡翠色拉 90
猪肉汤 92
秋葵拌纳豆 94
牛奶蒸蛋 96
冻豆腐煮秋葵 98
豆腐汤 100
茄子虾仁茶巾煮 102
薇菜煮胡萝卜 104

酸辣汤 106
醋拌柿子萝卜泥 108
水煮过油豆腐 110
芝麻拌四季豆胡萝卜 112
裙带菜蛋花汤 114
胡萝卜葡萄干色拉 116
芝麻酱拌芋头茼蒿 118
小青菜炒樱虾 120
煮萝卜丝 122
土豆煮胡萝卜 124
烤煮南瓜青椒 126
香炒豆腐渣 128

再来一道

水果蜜饯 80
青椒拌海带 82
水果色拉 84
西兰花蛋花汤 86
裙带菜秋葵清汤 88
番茄洋葱汤 90
芝麻拌四季豆 92
土豆番茄汤 94
腌卷心菜胡萝卜 96
吴汤 98
醋拌裙带菜黄瓜 100
番茄洋葱咖喱汤 102
酒糟汤 104

焯拌菠菜 106
荷包蛋 108
醋拌芜菁枸杞 110
海蕴山药汤 112
朝鲜辣腌黄瓜 114
南瓜纳豆汤 116
鸡蛋青菜汤 118
香菇汤 120
素面清汤 122
卷心菜火腿咖喱汤 124
木耳嫩豌豆荚清汤 126
蛤蜊酱汤 128

改善痛风的食材

蛋白质	130
维生素·矿物质·食物纤维	133

第6章

痛风饮食疗法的根本

饮食疗法的根本

- ◆ 控制尿酸的第一步是营养平衡良好、热量较低的饮食 138
- 饮食疗法是生活治疗的最大要点 138
- 被诊断为高尿酸血症,是需要修正现有饮食生活的信号 138

适当地摄取能量

- ◆ 如果并发肥胖,就要努力以每日 1600 千卡为标准进行目标体重控制 139
- 消除肥胖,降低尿酸值 139
- 急剧的减量反而会招致痛风发作 141

营养平衡良好的饮食

- ◆ 通过一日三餐,全面摄取五大营养素和食物纤维 142
- 严格遵守一日三餐制,实现营养平衡 142
- 人类必需的五大营养素和食物纤维 142

控制含有嘌呤的食品

- ◆ 无需严格控制,但要谨防过量摄取 149
- 比起从食物中获得,在体内合成的嘌呤更多 149
- 不要过量摄取嘌呤含量多的食物 149

积极摄取碱性食物

- ◆ 通过碱性食物来控制容易偏酸性的尿液 150
- 最理想的是把尿液 pH 控制在 6.2~6.8 之间 150

目录 CONTENTS

足量摄取水分

- ◆为了确保每日 2L 的尿量,每日要补充 3L 的水分 151
- 为了预防痛风发作和结石,要足量摄取水分 151
- 花点心思在菜谱中加入汤类 152

谨防过量饮用酒精饮料

- ◆原则上禁止饮用会升高尿酸值的酒类 153
- 控制饮用含有大量嘌呤的啤酒 153

主菜篇

- ◆摄取肉、鱼、大豆制品,提高进食的满足感 154
- 主菜应选择蛋白质含量多的食物 154
- 食用肉的时候,选择脂肪较少的部位 156
- 在饮食中,鱼类是最应该积极摄取的食物 156
- 蛋类,没有并发症的人每日 1~2 个 156
- 选择大豆制品类食物的要点 156

副菜和再来一道

- ◆积极摄取维生素、矿物质成分、食物纤维 158
- 通过副菜等调节营养平衡 158
- 思考烹饪蔬菜类的巧妙方法 158
- 巧妙选择并使用海藻类和蘑菇类食物 158

高尿酸血症患者饮食疗法问与答

- 含有嘌呤多的食品怎样吃 160
- 消除肥胖和酒精 161
- 巧妙控制尿液 162
- 并发症患者的饮食疗法 163
- 1600kcal 一日示范菜单制作方法 165
- 1800kcal 一日示范菜单制作方法 171

本书中的能量 1kcal=4.184kJ

食·医·养

一本拿下

痛风

著者 日高雄二 / 小山律子

译者 栗 智

痛风的治理与饮食疗法

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本拿下痛风 / (日) 日高雄二, (日) 小山律子著 ;
栗智译. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6
(食 · 医 · 养系列)
ISBN 978-7-5345-8688-0

I . ①—… II . ①日… ②小… ③栗… III . ①痛风—
治疗②痛风—食物疗法 IV . ①R589.705 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 226197 号

TSUUFUU NO CHIRYOU TO SHOKUJIRYOUHOU

© 2005 by Yuji Hidaka & Ritsuko Oyama

Original Japanese edition published in 2005 by Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.

Through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd.

合同登记号 图字 : 10-2010-085 号

食 · 医 · 养系列

一本拿下痛风

著	者	日高雄二 小山律子
译	者	栗 智
责 任 编 辑		孙荣洁
责 任 校 对		郝慧华
责 任 监 制		刘 钧

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开	本	718mm × 1000mm 1/16
印	张	11
字	数	175千字
版	次	2015年6月第1版
印	次	2015年6月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5345-8688-0
定 价	26.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

前言

所谓痛风,就是从“迎风也痛”而得名,又恰如坊间所传那样,是伴随着剧烈疼痛的一种疾病。但是,这种疾病的发作一旦得到控制,就不再痛痒,自身也没有症状。

在遭受过痛风折磨的患者中,大体可以分为两类:一类是为了彻底摆脱疼痛而坚持不懈地进行治疗的人;另外一类就是像俗语“好了疮疤忘了痛”所说的那样,疼痛过后,丝毫不愿改变现有生活方式的人。

痛风发作,并不是说很快就会患上重大疾病,但是可以理解为身体健康的重要预警。也就是说,痛风是以疼痛作为警示信号,提醒我们:“如果继续之前的生活习惯,就肯定会并发生生活习惯病!”

作为痛风生活疗法中最重要手段的饮食疗法,其根本也是通过摄取适当热量与营养平衡的饮食来实现的。如果能够把这样的饮食方式培养成为你的生活习惯,不仅痛风发作可以得到有效控制,而且能够打造出远离高血压、高脂血症、糖尿病等生活习惯病的健康生活。

本书中,着力探讨痛风的发作机制、致病病因的高尿酸血症的治疗,以及对饮食疗法进行浅显易懂的解说。通过本书的学习,也能够让你在日后的治疗过程中,更好地理解医生的叮嘱以及处方药物的效果。

对正苦于应付痛风的患者来说,如果本书能够起到哪怕些许的症状改善的作用,那将是我无上的欣喜。

[日] 日高雄二

所谓痛风

- ◆ 随着饮食生活水平的提高而急剧增加的生活习惯病 14
- 所谓痛风的疾病 14
- 随着饮食生活的变化,痛风患者数量开始激增 14

痛风的病因

- ◆ 引发痛风的人群中有 99% 为高尿酸血症患者 15
- 高尿酸血症的发病率在成年男性中为 20% 15
- 一旦并发生活习惯病,就会增加缺血性心脏病和脑卒中的危险 17

高尿酸血症的病因

- ◆ 饮食的欧美化和肥胖、生活习惯等综合原因,男性易发 17
- 导致尿酸值上升的生活习惯 17

痛风的病因① 尿酸和嘌呤

- ◆ 生命活动后产生的废弃物——尿酸,在体内过量积聚后引起痛风 ... 20
- 高尿酸血症的患者中有 20% 的人会引发痛风 20
- 尿酸是防止老化和癌症的物质吗 21
- 尿酸是由嘌呤生成的 23

痛风的病因② 为什么会高尿酸血症

- ◆ 尿酸产生与排泄的失衡有三种类型 23
- 80% 的尿酸连同尿液一起被排出体外 23
- 高尿酸血症分为三种疾病类型 25
- 一次性高尿酸血症占到全体的 9 成 27

痛风发作的感受

- ◆ 深夜,激烈的疼痛突然袭来,2~3 日后疼痛消失 27
- 患处会有异样感觉等前兆 27
- 什么时候容易发作 28

为何会发作痛风

- ◆ 由于白细胞攻击尿酸的结晶而引发炎症 30
- 把未溶解完的尿酸结晶识别为入侵体内的异物 30
- 尿酸容易在什么地方积聚 31

一旦放任痛风发作

- ◆ 发作间隔时间缩短,最坏的结果是导致肾功能不全 32
- 即便疼痛消失,也未必是已经治愈 32

专栏

- ◆ 容易患上痛风的人往往是 A 类性格 34

第 2 章 痛风的检查与诊断

痛风的检查① 病症的确诊

- ◆ 确认导致高尿酸血症的病因和检查有无并发症 36
- 从三个方面进行检查,确定治疗方案 36
- 判断是否为痛风关节炎的标准 36

痛风的检查② 血液检查

- ◆ 检查血液中的尿酸值以及有无并发症 37
- 血液检查① 查尿酸值 37
- 血液检查② 查肾功能 38
- 在痛风患者身上可以得出的其他检查结果 39

痛风的检查③ 尿检

- ◆ 依据尿酸产生量和尿酸清除率对高尿酸血症进行病型分类 40
- 用 60 分法分类病型 40
- 尿沉渣 通过尿液中的血液成分来检查是否存在尿路结石 41

痛风的鉴别诊断

- ◆疼痛和症状与痛风类似的其他各种疾病 42
- 和痛风症状相似,容易误诊的疾病 42

专栏

- ◆尿酸具有消除活性氧的作用 44

第3章 痛风的最新治疗

高尿酸血症、痛风的治疗指导方针

- ◆进行痛风治疗的同时把尿酸控制到正常值 46
- 依据三大治疗目的进行相关治疗 46
- 如何进行具体治疗 47

痛风发作的治疗

- ◆使用防范发作和抑制炎症减轻疼痛的药物 48
- 秋水仙碱 对预防发作和发作初期有效 48
- 抑制炎症、减轻疼痛,使用有抗炎作用的药物 48
- 非甾体类抗炎药物、NSAIDs 具有抗炎、镇痛、解热等效果 50
- 肾上腺皮质甾体类 具有强力的抗炎作用 51

高尿酸血症的治疗

- ◆有效控制尿酸,预防并发生活习惯病 51
- 通过药物和生活疗法两种途径进行治疗 51
- 在降低尿酸药物中有促进尿酸排泄药和抑制尿酸生成药 52
- 根据病型选择降低尿酸药的类型 54

尿路管理

- ◆调理尿液为弱酸性,增加尿量,预防尿路结石 54
- 尿液酸性较高时,服用调整尿液为弱酸性的药物 54
- 柠檬酸钾钠合剂 使酸性尿液恢复为弱酸性 56