

《百姓合理用药一册通晓》丛书

丛书总主编 黄正明 贾万年



中国医药教育协会成人教育委员会 组织编写



你了解吗？俗语说：痛风痛起来真要命，多发于人体最低部位的关节
痛风的症状有哪些？怎么治疗？如何调养？



痛风

合理用药一册通晓

医学专家为你详细解答

分册主编 唐晓红 胡俊平

痛风反复发作很烦恼，
得了这个病该怎么办？
合理用药，一册通晓



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

《百姓合理用药一册通晓》丛书

丛书总主编 黄正明 贾万年



痛

风

合理用药一册通晓

医学专家为你详细解答

丛书总主编 黄正明 贾万年

分册主编 唐晓红 胡俊平

副主编 马莉华 王志刚 高雄超

编者 (以姓氏笔画为序)

马莉华 王志刚 王紫琼 乔燕

李世俊 杨红 张静 胡俊平

顿勇 高雄超 唐晓红 储小勇



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风合理用药一册通晓 / 唐晓红, 胡俊平主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.2
(百姓合理用药一册通晓丛书)

ISBN 978-7-5091-7535-4

I. ①痛… II. ①唐…②胡… III. ①痛风—用药法 IV. ①R589.705

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 243041 号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王惠珠 袁朝阳 责任审读: 杜云祥

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) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 11.25 字数: 195千字

版、印次: 2015年2月第1版第1次印刷

印数: 0001—5000

定价: 26.00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

《百姓合理用药一册通晓》丛书

总 主 编 黄正明 贾万年
副总主编 王仁杰 高远征 张二明

第一辑

《慢性咽炎合理用药一册通晓》
《慢性肝炎合理用药一册通晓》
《月经病合理用药一册通晓》
《女性更年期合理用药一册通晓》
《性病合理用药一册通晓》
《胃肠道溃疡合理用药一册通晓》
《胆囊炎胆石症合理用药一册通晓》
《癫痫合理用药一册通晓》
《新生儿合理用药一册通晓》
《高血压合理用药一册通晓》
《糖尿病合理用药一册通晓》
《脂肪肝合理用药一册通晓》
《血脂异常合理用药一册通晓》
《睡眠障碍合理用药一册通晓》
《冠心病合理用药一册通晓》
《脱发合理用药一册通晓》
《阴道炎症合理用药一册通晓》
《皮肤病合理用药一册通晓》

第二辑

《脑卒中合理用药一册通晓》
《前列腺病合理用药一册通晓》
《不孕不育合理用药一册通晓》
《肺结核合理用药一册通晓》
《便秘合理用药一册通晓》
《肾盂肾炎合理用药一册通晓》
《痛风合理用药一册通晓》
《类风湿关节炎合理用药一册通晓》
《支气管哮喘合理用药一册通晓》
《慢性支气管炎合理用药一册通晓》
《肿瘤化疗合理用药一册通晓》
《慢性肾病合理用药一册通晓》
《乳腺疾病合理用药一册通晓》
《慢性疼痛合理用药一册通晓》
《男科病合理用药一册通晓》
《慢性鼻炎合理用药一册通晓》
《阿尔茨海默病合理用药一册通晓》
《颈椎病合理用药一册通晓》

丛书序言



本书是《百姓合理用药一册通晓》丛书第二辑的一本。该系列丛书是由中国医药教育协会成人教育委员会组织国内众多医药学专家和学者编写的奉献给普通百姓的合理用药、保障健康的一份厚礼。

《百姓合理用药一册通晓》系列丛书第一辑（18本），已于2012年底经人民军医出版社出版，通过全国发行，现已成为百姓防病治病简单易懂的系列读物之一。尤其配合当前在全国开展的“中央财政支持社会组织示范项目——慢病防治健康行”的活动，发挥了非常大的作用，成为大众喜闻乐见的一套丛书，因此被选定为“慢病防治健康行”活动的推荐用书。

为了满足全国广大民众的需要，在编写出版此套丛书第一辑的基础上，续编《百姓合理用药一册通晓》丛书第二辑（18本），两套丛书基本涵盖了人类常见而多发疾病的合理用药。全套丛书（36本）的特点是以百姓常见疾病为主线，以病论药，合理选用，比较贴近大众、通俗易懂，从多方面、多角度宣传合理用药知识，提高病人自我保健意识、普及基本用药常识。

当前，临床不合理使用药物的现象尤为普遍，虽然国家曾三令五申地要求临床合理用药，确保患者生命安全，但临床滥用药物，致人损命的现象时有发生，屡禁不止，给国家、社会、家庭、个人带来极大的伤害。在不合理用药现象丛生的今天，编写本套《百姓合理用药一册通晓》系列丛书旨在提高全民合理用药意识，使人人关爱健康，真正做到合理用药从我做起，避免滥用药或乱选药，确保用药安全、有效、简便、经济。

本套《百姓合理用药一册通晓》系列丛书的出版，集参与编写的医疗和药学专家、学者多年实践经验的总结，具有很强的临床实用性和百姓学习指导性。它不仅是百姓守护健康的家庭必备工具书，也可作为医务工作者和相关专业人员的参考书，在此代表中国医药教育协会成人教育委员会向直接参与本套丛书编写和

支持出版的各位专家、学者们与相关医药企业及人民军医出版社为此付出的艰辛努力表示衷心的感谢！

黄正明 贾万年
2014年5月于北京



内容提要

近年来，随着人们生活水平的提高，痛风病的发病率呈明显上升之势。本书为广大读者详细介绍了痛风病的发病机制、治疗方法和预防措施，以及科学膳食、合理用药的医学常识，可供广大痛风患者及家属阅读参考，也可供科普爱好者细细品读。

前言



几百年前，在西方上层社会发生了一种侵扰少数达官贵人、来去如风、专引发各种小关节产生针刺样、虫噬样疼痛的疾病，给贵族们造成了极大的心理恐慌。因当时人们对疾病的发生发展缺乏科学的认识，又对上帝盲目地迷信，认为这是上帝派出的魔鬼对他们奢靡生活的惩罚，故在当时这种疾病又叫“痛风魔鬼病”。

随着医学科学知识的发展普及，认识到这种古老的疾病是因为人们食入了过多的高蛋白、高脂肪而引起体内嘌呤代谢障碍而得的“富贵病”，即痛风病。近年来，由于世界经济的快速增长，人们生活水平的提高，痛风病的发病率在全球迅速增长，在我国更是呈明显上升之势。此病虽不属重病、大病、疑难病范畴，但它那痛不欲生、撕心裂肺之痛让痛风患者刻骨铭心，给患者的身心健康造成了极大的伤害，也给患者的家庭幸福生活带来了阴影。为了提高广大患者对疾病的认识，帮助患者较系统地了解痛风病的发病机制、治疗方法和预防措施，切实做到科学膳食、合理用药，达到解除疾病带来的折磨、痛苦之目的，我们编写了《痛风合理用药一册通晓》这本书。全书共分7章29节，系统地介绍了痛风的基础理论、中西医合理用药、物理治疗、健康的生活方式以及对痛风的科学防治等知识。

在本书的编写过程中，我们参考了国内外大量与痛风知识相关的书籍、刊物和资料，力求语言通俗易懂，内容深入浅出，尽量集科学性、趣味性、可读性、实用性为一体，以方便广大读者阅读。因编写水平有限，书中疏漏和不妥之处，敬请广大读者批评指正。



编者

目 录

CONTENTS

第1章 走进苦不堪言的痛风世界

第一节	“痛”字当头话痛风·····	2
	痛风——成熟男人的阿基琉斯之踵·····	2
	希波克拉底思想说痛风·····	3
	痛风“走遍”世界各地·····	4
	痛风的地域风情·····	4
第二节	痛风的好发人群·····	7
	痛风“重男轻女”·····	7
	痛风喜爱常食“膏粱厚味”的富贵人群·····	8
	痛风留恋“把酒当歌”的嗜酒人群·····	8
	痛风“缠上”承载痛风遗传密码的特殊人群·····	9
	痛风常伴患有高血压、高血脂、糖尿病的高危人群·····	10
	痛风“跟随”大腹便便的肥胖人群·····	12
	痛风不放过绝经后的女性人群·····	13
	痛风青睐常服用引起痛风药物的人群·····	14

第2章 痛风的“预备役”——高尿酸血症

第一节	认识尿酸·····	18
	追根溯源走进核酸的世界·····	18



嘌呤的“来龙去脉”	19
尿酸的“神秘之旅”	20
第二节 初识高尿酸血症	23
高尿酸血症的临床诊断标准	23
“人丁兴旺”的高尿酸血症家族	24
第三节 高尿酸血症与健康	29
高尿酸血症对心血管疾病的影响	30
血尿酸水平可预测动脉粥样硬化的进展	30
高尿酸血症与高血压的相关性	31
高尿酸血症与心力衰竭的相关性	31
高尿酸血症与肾的损害	32
高尿酸血症与糖尿病的相关性	32

第3章 痛风疾病全接触

第一节 解读痛风看表象	34
细说痛风性关节炎	34
痛风悄悄地“吞噬”你的肾	36
第二节 痛风检查几步走	38
痛风检查的临床意义	38
痛风最常用的检查手段	39
有关痛风的其它检查手段	42
第三节 如何科学识别痛风	45
痛风诊断标准多样化	45
痛风性肾病的诊断要点	47
重视痛风临床分期	49
第四节 拨开痛风诊断的迷雾	50
怎样区分急性痛风性关节炎与丹毒	50
急性痛风性关节炎与风湿性关节炎如何鉴别	51

如何识别急性痛风性关节炎与创伤性关节炎	52
急性痛风性关节炎与化脓性关节炎的区别	52
慢性痛风性关节炎与风湿性关节炎的诊断要点	52
慢性痛风性关节炎与类风湿关节炎如何鉴别	53
如何鉴别假性痛风	53
第五节 走出痛风认识的误区	54
高尿酸血症等于痛风	54
痛风是老年人的专利	55
女性不患痛风	57

第4章 盘点痛风的药物家族

第一节 抑制尿酸合成的药物	60
别嘌醇	60
奥昔嘌醇	61
非布司他	61
第二节 促进尿酸排泄的药物	62
苯溴马隆	62
丙磺舒	62
磺吡酮	63
药用炭片	63
第三节 消炎镇痛类药物	64
秋水仙碱	64
非甾体抗炎镇痛药	65
第四节 碱化尿液的药物	69
碳酸氢钠	69
碱性合剂	70
第五节 它山之石好攻玉，它药新用	70
非诺贝特	70



阿托伐他汀	71
二十碳五烯酸 (EPA)	71
维生素E	71
鹅肌肽	72
菠萝蛋白酶	72
天然虾青素	72
第六节 痛风药物新进展	73
培格洛替酶	73
阿那白滞素	73
抗TNF α (肿瘤坏死因子) 药	74
尿酸转运蛋白 I 抑制药	75

第5章 痛风合理用药一点通

第一节 痛风用药策略篇	78
痛风治疗总目标	78
痛风治疗总原则	79
遗传性痛风的治疗原则	81
第二节 多药“阻击”痛风急性发作	82
常用消炎镇痛治疗方案	82
新型消炎镇痛治疗方案	83
快速消炎镇痛治疗方案	83
强力消炎镇痛治疗方案	84
增效减“副”治疗方案	84
助你一臂之力的辅助治疗方案	84
第三节 细说降低尿酸诀窍	87
降低尿酸方法篇	87
选用促尿酸排泄药物的常用治疗方案	90
选用抑制尿酸合成的常用治疗方案	90

强力降低尿酸的治疗方案·····	91
降尿酸治疗中预防痛风复发的治疗方案·····	91
第四节 “一箭双雕”应对特殊人群·····	92
糖尿病合并痛风的合理用药·····	92
高血压合并痛风的合理用药·····	93
高脂血症合并痛风的合理用药·····	94
水肿合并痛风的合理用药·····	95
痛风石的合理治疗·····	96
痛风合并肾结石的合理用药·····	97
第五节 难治性痛风治疗有良策·····	98
难治性痛风急性发作的应对措施·····	98
难治性痛风的降尿酸治疗策略·····	98
第六节 走出痛风治疗的误区·····	102
误区1: 痛风不痛, 不需要治疗·····	102
误区2: 擅自加大药物剂量·····	103
误区3: 久病成医, 自行用药·····	104
误区4: 害怕药物不良反应, 拒绝长期用药·····	106
误区5: 痛风性关节炎用抗生素治疗·····	107
误区6: 只要服用降尿酸药, 万事大吉·····	108
误区7: 尿酸增高就服降尿酸药·····	109
误区8: 痛风好痛, 关节止痛膏来镇痛·····	110

第6章 中医问诊痛风

第一节 中医视角看痛风·····	114
中医学关于痛风的发展渊源·····	114
现代中医在痛风治疗中的理论概括·····	114
中医治疗之优势·····	115
第二节 痛风治疗常用的中草药·····	116
清热药·····	116



	利尿渗湿药	118
	祛风湿药	119
	补虚药	120
	活血化瘀药	120
	解表药	121
	有毒中药的应用要谨慎	121
	帮你辨证选用止痛中药	122
第三节	中医辨证祛痛风	123
	病因病机辨证论治	123
	痛风病情分期治疗	125
	阴阳虚实论治痛风肾病	126
	病案参考	127
	常用中成药	128
第四节	中医辅助疗法祛痛风	129
	痛风的针灸疗法	129
	艾灸疗法	131
	穴位注射疗法	131
	痛风的刺血疗法	131
	痛风的按摩疗法	132
	痛风的药熏疗法	132
	痛风烫疗	134
	痛风膏药敷贴疗法	134
	痛风的中药灌肠疗法	136
	治愈痛风的效验良方	137

第7章 远离痛风。健康生活面面观

第一节	有效避开痛风的“纠缠”，食物是最好的药物	140
	寓医于食——筑牢防治痛风的根基	140
	避开痛风，饮食原则应遵循	142

第二节 辅助治疗痛风，食物是最好的药物·····	147
益于痛风调理的代茶饮方·····	147
益于痛风调理的药粥验方·····	148
益于痛风调理的药酒验方·····	149
用于痛风的民间单方、验方·····	150
痛风患者可选用的日常菜谱·····	151
第三节 把握生活中的点滴，助您摆脱痛风困扰·····	153
学会与痛风“和平共处”·····	153
痛风患者应引起重视的生活误区·····	158

附 2012美国风湿病学会（ACR）痛风管理指南

第一部分 痛风的药物和非药物治疗·····	163
第二部分 急性痛风发作期的治疗建议·····	164
参考文献·····	165



第 1 章

走进苦不堪言的痛风世界

痛风是一种古老的疾病，有资料说，公元前 5 世纪世界各地都有记载。由于这种病是摄入过多的高蛋白、高脂肪而形成的“富贵病”，并且是一种目前世界上很难根治的顽疾，所以，痛风被形象地称之为“王之疾病，疾病之王”。现在，让我们走进痛风世界，倾听痛风如泣如诉的故事，感受痛风的地域风情。



第一节 “痛”字当头话痛风

俗语说：痛风痛起来真要命，痛如针刺，如锥戳，似虫噬，似感骨头移位，碰不得，动不得。痛风是多发生于人体最低部位的关节剧烈疼痛，其痛不欲生的“痛”，只有饱受痛风煎熬的人才会有如此深刻的体会。



痛风——成熟男人的阿基琉斯之踵

从古至今，人们对痛风的危害感触最深的莫过于剧烈的疼痛。痛风在发病前往往没有任何先兆，一旦发作，短时间内就会让患者产生撕心裂肺、难以招架的疼痛。有人用烧红的烙铁烙大脚趾之痛来形容它，也有人用夜间“痛风魔鬼”前来啃咬大脚趾之痛来描述它。可以毫不夸张地说，其疼痛剧烈的程度无论如何形容、怎样描述都不为过，因为当今世界上还没有哪一种疾病的疼痛程度能够超越痛风，其疼痛确实把痛风患者折磨得五官扭曲、痛不欲生。人们将痛风比喻为成熟男人的阿基琉斯之踵。我们来看看下面的故事。

阿基琉斯是希腊神话人物，也是荷马史诗中的英雄，史诗记述了他参加特洛伊战争的功绩。据说他出生后，母亲为了使他能刀枪不入，把他浸入冥河水里，但他被母亲捏住的脚踵未能浸到冥河水，成了他的致命弱点。阿基琉斯杀死赫克托尔后继续建立了许多功绩。后来他被帕里斯射中脚踵而死。

阿基琉斯之踵趾的是一个生理的或者是肉体当中的不完美部分，还包括人性中最大或者唯一的不完美，甚至有可能扩展成他的一个死角，他的一个不可战胜自己的一个根本的人性的缺陷。

古今中外，不少名人在功成名就时却被痛风缠上，牛顿、法王路易十四、培根、达尔文等都是被痛风病所看中的人。而 500 年前神圣罗马帝国皇帝查理五世在近 40 年统治（1519 — 1556）中的全盛期东征西讨，虽然他武功赫赫，但痛风产生的关节剧痛严重限制了他成年后的生活，他出行总要坐特制的椅子，不仅如此，身体上的痛苦还影响到他某些涉及国家未来的政治军事决策。最后，这位辖地跨越欧洲、亚洲和非洲的统治者是因为不堪忍受痛风的折磨才让出皇位的。还有唐

太宗时期的太子少师李纲、“初唐四杰”之一的卢照邻、中唐的著名诗人白居易和文学家刘禹锡、元朝开国皇帝元世祖忽必烈、清代书画家高凤翰等。“痛风”给他们的生活带来诸多痛苦，卢照邻为风痹症所困，辞官归隐山中，因受不住疾病的折磨，竟投河自尽。



★ 痛风发作难忍受



希波克拉底想说痛风

“Tephus”是最早用来描述痛风的拉丁文形式，其含义是“筋痛”、“结节”及“肿块”，实指痛风结节之意。大约在1270年，痛风的英文名词“gout”出现了，该词源自拉丁词汇“gutta”，意思是“点滴”或“沉积”。当时人们认为痛风是有毒的体液“滴入”关节而造成的。由于特殊的表现，人们常常将痛风与水肿联系在一起，即古老的“体液论”。这一古老的理论认为：痛风是体液过多而引发。最早提出“体液论”的是伟大的医学家、被誉为西方医学之父的希波克拉底（Hippocrates，公元前460—370年）。他认为人体具有血液、黏液、黄胆及黑胆4种液体，不同的液体流向不该去的部位就产生了疾病。当液体在体内流动，沉积于关节而导致痛风发作。

希波克拉底是第一个描述痛风的人，他称痛风为“不能步行的病”，并指出痛风是富者的关节炎。他认为丰富的食物和葡萄酒与这一疾病有关，富人和穷人都得痛风，但是宦官几乎不得痛风，并且痛风的首次发病往往出现在成年男性以及绝经期以后的女性。

盖伦（Galen，130—200）是对痛风有较深研究的学者。他认为，正是由于淫乱、遗传和体液在体内的蓄积而造成痛风的发病，这引出一个长期被广泛认同的观点，即“痛风是大自然对性放纵者的惩罚”。尽管盖伦强调痛风患者应节食、戒酒并禁欲，并认为是防治痛风发作的“三要素”，但他不能解释为何到了老年性功能衰退后痛风发病率反而增加这一事实。古罗马时期的学者则认为痛风是他们那个时代腐败的象征，甚至发现那些有奢侈生活习惯的女性易成为痛风患者。痛风一时成为罗马帝国众多文人墨客嘲讽的话题，这说明痛风已经成为一个非常常见的疾病。“痛风是酒神和维纳斯的女儿”，盖伦也因为这句格言而闻名。