

痛风

Tongfeng
zhong-xiyi
tese liaofa

中 西 医 特色疗法

主编 徐长松

知名专家倾情奉献

给患者自我保健和康复的实用措施和方法



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

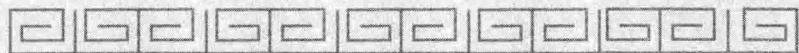


TONGFENG 痛风

中西医特色疗法

ZHONG-XIYI TESE LIAOFA

主 编 徐长松
副主编 谢英彪 何 镔 唐 泽
编 委 徐大可 周明飞 陈大江
陈泓静 黄志坚 刘欢团
王金勇 章盈盈 刘海洋
罗 菲



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

痛风中西医特色疗法 / 徐长松主编. --北京: 人民军医出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5091-8337-3

I. ①痛… II. ①徐… III. ①痛风—中西医结合疗法 IV. ①R589.705

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第074869号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 张 玲 责任审读: 张 娟 赵晶辉

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) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京华正印刷有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 8.625 字数: 182千字

版、印次: 2015年6月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 27.00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



《痛风中西医特色疗法》一书从痛风的基础知识谈起，详细介绍了痛风的临床表现、诊查方法，重点讲述了痛风的物理疗法、药物治疗法、手术疗法、中西医结合疗法、汤药疗法、膏药疗法、中成药疗法、中药外治疗法、熏洗疗法、针灸疗法、按摩疗法，最后从防病、饮食和运动等方面强调了痛风患者的健康管理的重要性。本书内容丰富，通俗易懂，适用于痛风患者及相关专业人员阅读参考。

P R E F A C E



前言

痛风是人类最古老的代谢性疾病，以往在欧美发达国家比较多见，近年来随着我国人民生活水平的提高，痛风发病人数也在逐年增加。痛风是由单钠尿酸盐沉积所致的晶体相关性关节病，与嘌呤代谢紊乱和尿酸排泄减少所致的高尿酸血症直接相关，主要包括急性发作性关节炎、痛风石形成、痛风石性慢性关节炎、尿酸盐肾病和尿酸性尿路结石，重者可出现关节残疾和肾功能不全。痛风患者常伴有腹型肥胖、高脂血症、高血压病、非胰岛素依赖型糖尿病（2型糖尿病）及心血管疾病等疾病。

现代医学认为，除先天遗传性缺陷外，过多的高蛋白饮食也是痛风成因之一。根据痛风的病因可将其分为原发性和继发性两大类。原发性者属遗传性疾病，且与肥胖症、原发性高血压病、血脂异常、糖尿病、胰岛素抵抗关系密切；继发性者可由肾病、血液病、药物及高嘌呤食物等多种原因引起。中医学认为，痛风内因为肾阳虚、脾气虚，五谷精华不得气化，肾脉失养；外因是风湿热邪气阻滞，真邪相搏，血脉瘀滞，经络凝闭。

对于无症状高尿酸血症患者，预防痛风发作以非药物治疗为

主，主要包括饮食控制和戒酒，避免服用使血尿酸升高的药物。饮食控制后血尿酸仍高者可用降尿酸药。对于已发生过急性痛风性关节炎的间歇期患者，应预防痛风的再次发作，关键是通过饮食控制和药物治疗使血尿酸控制在标准水平。此外，应注意避免剧烈运动或损伤，控制体重，多饮水，长期碱化尿液等。

痛风患者宜采用中西药结合治疗，要长期注意饮食禁忌，多喝茶或小苏打水，避免居住处潮湿，保持二便通畅。多数患者经有效治疗后可以使血尿酸水平保持在正常范围内。

《痛风中西医特色疗法》一书从痛风的基础知识谈起，详细介绍了痛风的临床表现、诊查方法，重点讲述了痛风的物理疗法、药物治疗法、手术疗法、中西医结合疗法、汤药疗法、膏药疗法、中成药疗法、中药外治疗法、熏洗疗法、针灸疗法、按摩疗法，最后从防病、饮食和运动等方面强调了痛风患者的健康管理的重要性。衷心地希望这本小册子能成为痛风患者恢复健康的好帮手。

作者

2015年1月

CONTENTS



目录

一、痛风的基础知识

1. 什么是痛风	001
2. 痛风的发病机制是什么	004
3. 痛风的形成与哪些因素有关	006
4. 哪些人易患痛风	007
5. 什么是痛风石	007
6. 痛风如何分类	009
7. 什么是痛风结节	010
8. 什么是痛风性肾病	011
9. 慢性痛风性肾病的发病机制是什么	012
10. 什么是高尿酸血症	013
11. 急性痛风性关节炎的发病机制是什么	014
12. 老年痛风有何特点	016
13. 控制高尿酸血症能不能 减少痛风性肾病的发生	017
14. 痛风有哪些并发症	018



- | | |
|----------------------------|-----|
| 15. 痛风患者主要的死亡原因是什么 | 020 |
| 16. 如何早期发现痛风 | 021 |
| 17. 痛风是不是终身性疾病 | 022 |
| 18. 判断痛风治疗是否有效的指标有哪些 | 023 |
| 19. 痛风的预后如何 | 023 |

二、痛风的临床表现

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1. 痛风有何临床表现 | 025 |
| 2. 急性痛风性关节炎有何临床表现 | 026 |
| 3. 慢性痛风性关节炎有何临床表现 | 027 |
| 4. 急性梗阻性肾病有何临床表现 | 028 |
| 5. 尿酸性泌尿系结石有何临床表现 | 028 |
| 6. 痛风石有何临床表现 | 029 |
| 7. 痛风初次发作有何临床表现 | 031 |
| 8. 痛风性肾病有哪些临床表现 | 032 |
| 9. 老年急性痛风的临床表现有什么特点 | 033 |
| 10. 老年慢性痛风的临床表现有什么特点 | 034 |

三、痛风的诊断与检查

- | | |
|----------------------------|-----|
| 1. 如何诊断痛风 | 037 |
| 2. 美国风湿病协会诊断痛风的标准是什么 | 038 |
| 3. 痛风的中医诊断标准是什么 | 039 |

4. 痛风要与哪些疾病鉴别诊断	040
5. 痛风性关节炎最易误诊为哪些关节病	043
6. 痛风患者要做哪些实验室检查	044
7. 痛风患者要做哪些影像学检查	049
8. 血尿酸增高就是痛风吗	050
9. 有的患者痛风发作为何血尿酸不高	051

四、痛风的中西医治疗

(一) 物理疗法	053
1. 痛风性关节炎患者如何用直流电疗法	053
2. 痛风性关节炎患者如何用高频电疗法	055
3. 痛风性关节炎患者做高频电疗法要注意什么	057
4. 痛风性关节炎患者如何用中频电疗法	058
5. 痛风性关节炎患者做中频电疗法要注意什么	061
6. 痛风性关节炎患者如何用低频电疗法	062
7. 痛风性关节炎患者做低频电疗法要注意什么	064
8. 痛风性关节炎如何使用超声波疗法	064
9. 痛风性关节炎如何用红外线光疗法	066
10. 痛风性关节炎如何用磁疗法	068
11. 痛风性关节炎如何用石蜡疗法	069
(二) 药物疗法	071
1. 痛风的药物治疗原则是什么	071
2. 治疗痛风的目标是什么	072



3. 治疗急性发作期痛风的西药有哪些 073
4. 治疗间歇期及慢性期痛风的西药有哪些074
5. 治疗无症状高尿酸血症的西药有哪些 075
6. 急性发作期能否用降低尿酸的药物 076
7. 为什么痛风急性发作不能用膏药止痛 077
8. 秋水仙碱的主要作用是什么 077
9. 秋水仙碱的用量及用法是什么 078
10. 秋水仙碱有哪些不良反应 079
11. 痛风急性发作时是否一定要用秋水仙碱080
12. 适合痛风患者的非甾体消炎药有哪些081
13. 非甾体消炎药的不良反应有哪些 083
14. 如何预防非甾体消炎药的不良反应 084
15. 急性痛风性关节炎需要用抗生素吗 084
16. 急性痛风性关节炎如何应用糖皮质激素085
17. 使用降低尿酸药物要注意什么 086
18. 使用促尿酸排泄药物要注意什么 087
19. 别嘌醇的主要作用是什么 088
20. 别嘌醇的不良反应有哪些 089
21. 痛风患者如何服用碱化尿液的药物 090
22. 痛风何时用碱性药物 091
23. 痛风石应如何处理 093
24. 急性尿酸性肾病应如何治疗 094
25. 慢性尿酸性肾病应如何治疗 095
26. 痛风致尿酸性泌尿系结石应如何治疗 096

27. 痛风合并高血压患者如何选药	098
28. 痛风合并高血压患者用药要注意什么	100
29. 痛风合并高脂血症患者用药要注意什么	101
30. 痛风合并冠心病患者用药要注意什么	102
31. 痛风合并糖尿病患者用药要注意什么	103
32. 痛风合并肥胖症患者用药要注意什么	104
33. 如何治疗痛风性关节炎	105
34. 足部痛风性关节炎如何治疗	105
(三) 手术疗法	106
1. 慢性痛风石如何手术治疗	106
2. 慢性痛风石手术适应证和禁忌证是什么	107
(四) 中西医结合疗法	108
1. 如何中西医结合治痛风	108
2. 急性痛风性关节炎 如何进行中西医结合治疗	109
(五) 汤药疗法	113
1. 中药如何治疗痛风	113
2. 中医如何进行痛风的分期论治	114
3. 痛风性关节炎如何辨证施治	116
4. 尿酸性肾病如何辨证论治	119
5. 哪些古今名方可以治痛风	121
6. 朱良春教授如何治痛风	124
7. 朱良春教授如何辨证论治痛风	125
8. 路志正教授如何治痛风	126



9. 任达然老中医如何治痛风	130
10. 宋贵杰教授如何治痛风	132
11. 郑平东教授如何治痛风	135
12. 曹克光教授如何治痛风	138
13. 金实教授如何治痛风	139
14. 商宪敏教授如何治痛风	141
15. 汪履秋教授如何治痛风	143
16. 张杰教授如何治痛风	145
17. 徐蕾教授如何治痛风	146
18. 治疗痛风的单验方有哪些	147
(六) 膏药疗法	148
1. 痛风间歇期如何运用膏方治疗	148
2. 慢性期脾肾两虚证如何运用膏方治疗	149
3. 慢性期肾阴虚损证如何运用膏方治疗	149
4. 肾病期肝肾阴虚证如何运用膏方治疗	150
5. 肾病期脾肾气虚证如何运用膏方治疗	150
6. 肾病期气阴两虚证如何运用膏方治疗	151
7. 魏睦新教授如何用着痹膏治痛风	151
(七) 中成药疗法	153
1. 如何用药酒治痛风	153
2. 如何用中成药复方伸筋胶囊治痛风	154
3. 如何用中成药八珍丸治痛风	154
4. 如何用中成药痛风舒胶囊治痛风	155
5. 如何用中成药痛风定片治痛风	155

(八) 中药外治疗法	156
1. 急性痛风性关节炎患者如何敷贴治疗	156
2. 痛风性关节炎患者如何敷贴治疗	158
3. 痛风性关节炎患者如何热熨治疗	160
4. 痛风性关节炎患者如何熏蒸治疗	163
5. 痛风性关节炎患者如何用坎离砂疗法	164
(九) 熏洗疗法	166
1. 如何足部药浴治疗痛风	166
2. 如何沐浴治疗痛风	168
(十) 针灸疗法	169
1. 如何针刺治疗痛风	169
2. 如何用艾灸治疗痛风	171
3. 如何穴位注射治疗痛风性关节炎	172
(十一) 按摩疗法	175
1. 如何按摩治疗痛风	175
2. 按摩治疗痛风要注意什么	176
3. 如何足部按摩治疗痛风	177

五、痛风的自我健康管理

(一) 防病于未然	179
1. 痛风可以预防吗	179
2. 如何预防痛风发作	180
3. 如何注意饮食预防痛风	181



4. 如何预防急性痛风性关节炎发作	182
5. 如何预防痛风性肾损害	184
6. 痛风患者如何预防高脂血症	185
7. 痛风患者如何预防心脑血管疾病	186
8. 痛风患者外出旅游如何防病发	188
9. 痛风患者如何预防关节畸形	189
(二) 饮食调理	190
1. 痛风患者的食疗原则是什么	190
2. 痛风患者如何选择食物	192
3. 痛风患者的饮食	
为什么要限制与调配相结合	194
4. 吃火锅会诱发痛风吗	197
5. 痛风患者对豆制品如何限制	199
6. 鸡蛋和牛奶为何最适合痛风者食用	199
7. 痛风患者可以吃水果吗	200
8. 痛风患者合并肥胖症时饮食上要注意什么 ...	201
9. 痛风患者合并糖尿病时饮食上要注意什么 ...	202
10. 痛风患者合并高血压病时饮食上要注意什么 ...	204
11. 痛风患者合并高脂血症时饮食上要注意什么 ...	205
12. 痛风患者合并冠心病时饮食上要注意什么 ...	206
13. 痛风患者摄入食盐要注意什么	207
14. 痛风患者对食用油有限制吗	208
15. 痛风患者饮水应注意什么	209
16. 痛风患者如何选用食疗方	210

(三) 运动调理	215
1. 运动对痛风患者有什么好处	215
2. 痛风患者可以做哪些运动	218
3. 痛风患者如何做有氧运动	219
4. 痛风患者如何散步	220
5. 痛风患者如何慢跑	221
6. 痛风患者如何打羽毛球及网球	221
7. 痛风患者如何游泳	222
8. 痛风患者如何做广播操	223
9. 痛风患者如何做关节操	227
10. 痛风患者如何做上下楼梯练习	227
11. 痛风患者如何骑自行车	228
12. 痛风患者如何跳绳	229
13. 痛风患者如何踢毽子	231
14. 痛风患者如何跳舞	231
15. 痛风并发偏瘫患者恢复期如何康复锻炼	232
16. 痛风并发下肢血管病变患者如何运动	233
17. 痛风性肩周炎如何锻炼	233
18. 痛风患者运动时要注意什么	234
19. 痛风患者如何练习八段锦	236
20. 痛风患者如何练习五禽戏	239
(四) 自我健康管理	244
1. 痛风患者日常生活要注意什么	244
2. 痛风患者如何改善居家环境	245



3. 痛风患者如何定时起居	247
4. 痛风患者洗澡时要注意什么	247
5. 痛风患者如何合理饮水	248
6. 为什么痛风患者要劳逸结合	249
7. 痛风发作如何调控	252
8. 痛风对心理健康有何危害	254
9. 痛风患者心理治疗的具体做法有哪些	255
10. 痛风患者为什么要避免情志刺激	256
11. 痛风患者如何音乐治疗	257

—

痛风的基础知识



1. 什么是痛风

痛风是一种嘌呤代谢紊乱、尿酸排泄障碍所致血尿酸增高的疾病。尿酸盐结晶沉积在关节滑膜、滑囊、软骨及其他组织，引起反复发作。痛风是由于单钠尿酸盐结晶或尿酸在细胞外液形成超饱和状态，使其晶体在组织中沉积而造成的一组异源性疾病。临床上以反复发作的急性关节炎、合并痛风结石、血尿酸浓度增高、关节畸形及肾病变为特征。

血浆中的尿酸达到饱和，导致尿酸单钠结晶沉积在远端关节周围相对缺乏血管的组织中。这种结晶的出现可导致单关节或多关节急性炎性滑膜炎。痛风在男性中较为多见，跖趾是最常见的受累区域，50%~70%初次发病发生于此。90%的痛风患者在其一生中的某个时期，会发生第一跖趾关节受累，其他可能受累的足部区域有足背部、足跟及踝部。除了累及关节之外，尿酸结晶还可以沉积在皮下，称为痛风结节。

痛风的发病有明显的异质性，除高尿酸血症外可表现为急性关节炎、痛风石、慢性关节炎、关节畸形、慢性间质性肾炎和尿酸性尿路结石。临床上分为原发性和继发性两大类。原发性痛风多由先天性嘌呤代谢异常引起，常与肥胖症、糖类脂类代谢紊乱、高血压病、动脉硬化和冠心病等聚集发生，继发性痛风则由