

医药科普丛书 · 常见病防治系列

一本书



读懂



痛

回



主 编 张剑星 高建华 邱 侠

医 药 科 普 丛 书 · 常 见 病 防 治 系 列

# 一本书读懂 痛风

YIBENSHU DUDONG TONGFENG

主编 张剑勇 高建华 邱 侠

中原出版传媒集团  
中原农民出版社  
· 郑州 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

一本书读懂痛风/张剑勇,高建华,邱陕主编. —郑州:  
中原出版传媒集团,中原农民出版社,2013.4  
(医药科普丛书/温长路主编. 常见病防治系列)  
ISBN 978-7-5542-0245-6

I. ①一… II. ①张… ②高… ③邱… III. ①痛风—防  
治—问题解答 IV. ①R589.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 059065 号

---

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

地址:河南省郑州市经五路 66 号

邮编:450002

网址:<http://www.zynm.com>

电话:0371-65751257

发行单位:全国新华书店

承印单位:辉县市伟业印务有限公司

---

投稿邮箱:[zynmpress@sina.com](mailto:zynmpress@sina.com)

医卫博客:<http://blog.sina.com.cn/zynmcbs>

策划编辑电话:0371-65788653

邮购热线:0371-65724566

---

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:10.5

字数:165 千字

印数:1—3000 册

版次:2013 年 4 月第 1 版

印次:2013 年 4 月第 1 次印刷

---

书号:ISBN 978-7-5542-0245-6

定价:21.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

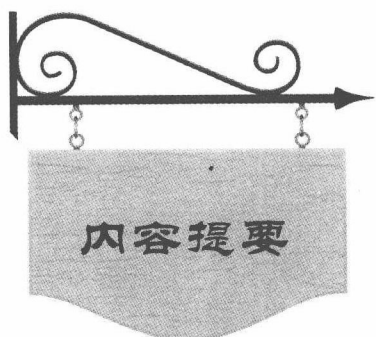


医药科普丛书·常见病防治系列  
编委会

主 编 温长路  
编 委 (按姓氏笔画排序)

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 石玉中 | 吉光耀 | 李 娟 |
| 杨建宇 | 邱 侠 | 张 虹 |
| 张延群 | 张剑勇 | 赵建成 |

本书主编 张剑勇 高建华 邱 侠



## 内容提要

随着人们生活水平的提高,饮食结构的改变,生活节奏的加快,痛风发病率正在直线上升,已成国内尤其是沿海开放地区的一种常见病、多发病,而且是疑难病。

当反复出现跖趾关节、踝、跗区和膝关节剧烈的发作性疼痛,而这种疼痛常在夜间发作,关节局部红肿明显,活动受限时,很有可能是得了痛风。

本书用通俗的语言,针对痛风患者和家属最关心的问题,采用患者咨询、医生回复的方式向读者讲述了有关痛风的常识及其危害,痛风的临床表现及常见的并发症,病因及发病机制,诊断、鉴别及中西医治疗方法,还着重介绍了痛风的饮食疗法、运动疗法和预防措施。相信“一册在手,痛风无忧”。书中倡导的积极、健康的生活方式,相信每位读者都会受益匪浅。

人类疾病谱虽然不断发生着变化,但常见病依然是影响健康长寿的最主要因素。以最多见的慢性病为例,心脑血管疾患、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病每年的死亡人数分别为1 700万、760万、420万、130万,占世界死亡人数的85%左右,其中有30%的死亡者年龄还不足60岁。我国的情况也不乐观,政府虽然逐年在增加医疗投资,但要解决好13亿人口的健康问题,还必须循序渐进,抓住主要矛盾,首先解决好常见病的防治问题。如何提高人们对健康的认知、对疾病的防范意识,是关系国计民生的紧迫话题,也自然是医药卫生工作者的首要任务。

2009年10月,在长春市召开的庆祝中华人民共和国成立60周年全国中医药优秀科普著作颁奖大会上,中原农民出版社的刘培英编辑提出了要编纂一套《医药科普丛书》的设想,并拟请我来担任这套丛书的主编,当时我就表示支持。她的设想,很快得到了中原农民出版社领导的全力支持,该选题被列为2011年河南省新闻出版局的重点选题。2010年,他们在广泛调查研究的基础上,筛选病种、确定体例、联系作者,试验性启动少量作品。2011年,在取得经验的前提下,进一步完善编写计划,全面开始了这项工作。在编者、作者和有关各方的通力合作下,《一本书读懂高血压》、《一本书读懂糖尿病》、《一本书读懂肝病》、《一本书读懂胃病》、《一本书读懂心脏病》、《一本书读懂肾脏病》、《一本书读懂皮肤病》、《一本书读懂男人健康》、《一本书读懂女人健康》、《一本书读懂孩子健康》、《一本书读懂颈肩腰腿痛》和《生儿育女我做主》12本书稿终于脱颖而出,在龙年送到了读者面前。今年,《一本书读懂失眠》、《一本书读懂过敏性疾病》、《一本书读懂如何让孩子长高》、《一本书读懂口腔疾病》、《一本书读懂偏方验方治病》、《一本书读懂中药典故——功效及用法》、《一本书读懂中医如何看病》、《一本书读懂痛风》、《一本书读懂骨质疏松疾病》、《一本书读懂甲状腺疾病》、《一本书读懂骨关节疾病》、《一本书读懂抑郁症》又和大家见面了,这的确是一套适合百姓看的科普佳作。

在反映疾病的防治方法上,如何处理好中西医学的关系问题,既是个比较敏感的话题,又是个不容回避的问题。我们的态度是,要面对适应健康基本目的和读者实际需求的大前提,在尊重中西医学科各自理念的基础上,实现二者的结合性表述:认知理念上,或是中医的或是西医的;检查手段上,多是西医的;防治方法



上,因缓急而分别选用中医的或西医的。作为这套书的基本表述原则,想来不必羞羞答答,还是说明白了好。毋庸遮掩,这种表述肯定会存在有这样或那样的不融洽、不确切、不圆满等不尽如人意处,还需要长期的探索和艰苦的磨合。

东方科学与西方科学、中医与西医,从不同的历史背景之中走来,这是历史的自然发展。尽管中医与西医在疾病的认识上道殊法异,但殊途同归,从本质上看,中西医之间是可以互补的协作者。中西医之间要解决的不是谁主谁次、谁能淘汰谁的问题,而是如何互相理解、互相学习、互相取长补短、互相支持、互相配合的问题。这种“互相”关系,就是建立和诠释“中西医结合”基本涵义的出发点与归宿点。人的健康和疾病的无限性与医学认识活动的有限性,决定了医学的多元性。如果说全球化的文化样态必然是不同文化传统的沟通与对话,那么,全球时代的医疗保健体系,必然也是不同医疗文化体系的对话与互补。当代中国医疗保健体系的建立,必然是中西医两大医学体系优势互补、通力合作的成果。中西医长期并存、共同发展,是国情决定、国策确立、国计需求、民生选择的基本方针。从实现中华民族复兴、提高国民健康素质和人类发展进步的共同目标出发,中西医都需要有更多的大度、包容、团结精神,扬长避短,海纳百川,携手完成时代赋予的共同使命。医学科普,是实现中西医学结合和多学科知识沟通的最佳窗口和试验田。不管这一认识能不能被广泛认可,大量的医学科普著作、养生保健讲座实际上都是这样心照不宣地进行着的,无论是中医的还是西医的。

世界卫生组织称,个人的健康和寿命 60%取决于自己、15%取决于遗传、10%取决于社会因素、8%取决于医疗条件、7%取决于气候的影响,这就明确告诉我们,个人的健康和寿命,很大程度取决于自己。“取决”的资本是什么?是对健康的认知程度和对健康正负因素的主动把握,其中最主要的就是对疾病预防问题的科学认识。各种疾病不仅直接影响到人的健康和生活质量,而且严重影响到人的生存状况和寿命。我国人均寿命从新中国成立之始的 35 岁升高到 2005 年的 73 岁,重要原因之一就是疾病防治手段不断得到改善和提高。如果对疾病防控的技术能够再提高一些,这个数字还有上升的余地。摆在读者面前的这套《医药科普丛书》,就是基于这种初衷而完成的,希望读者能够喜欢它、呵护它、帮助它,让它能为大家的健康给力!

新书出版之际,写上这些或许不着边际的话,权以为序。

王书路

2013 年春 于北京

# 认识痛风危害

|    |                         |    |
|----|-------------------------|----|
| 1  | 什么是痛风？为什么关节疼痛莫忘痛风       | 1  |
| 2  | 痛风的来源是什么？是如何被发现的        | 2  |
| 3  | 什么是尿酸？正常血尿酸值是多少         | 3  |
| 4  | 痛风与血尿酸的关系如何             | 4  |
| 5  | 什么是高尿酸血症                | 5  |
| 6  | 什么是核酸？什么是嘌呤？它们与尿酸有何关系   | 5  |
| 7  | 每日嘌呤生成量是恒定的吗            | 7  |
| 8  | 哪些人易患痛风                 | 7  |
| 9  | 痛风发病率为何呈直线上升趋势          | 9  |
| 10 | 为什么越来越多的年轻人患痛风          | 10 |
| 11 | 为什么说痛风“重男轻女”，是现代男性“文明病” | 11 |
| 12 | 为什么说痛风是一种“富贵病”          | 12 |
| 13 | 为什么说痛风爱找“工作狂”           | 13 |
| 14 | 瘦人会得痛风吗                 | 13 |
| 15 | 运动员易患痛风吗                | 14 |
| 16 | 什么是痛风的“五高一低”            | 14 |
| 17 | 痛风与哪些疾病密切相关             | 15 |
| 18 | 痛风患者易患糖尿病吗              | 16 |
| 19 | 痛风患者易患高血压吗              | 17 |
| 20 | 痛风患者易患高脂血症吗             | 17 |
| 21 | 痛风患者易患冠心病吗              | 18 |
| 22 | 痛风患者易并发骨质疏松症吗           | 19 |
| 23 | 患痛风是否影响寿命               | 20 |



|    |                  |    |
|----|------------------|----|
| 24 | 痛风是一种终生疾病吗 ..... | 20 |
| 25 | 痛风对性功能有影响吗 ..... | 21 |

## 了解痛风的成因

|    |                             |    |
|----|-----------------------------|----|
| 1  | 中医痛风的病因是什么 .....            | 22 |
| 2  | 中医痛风的病机是什么 .....            | 23 |
| 3  | 为什么岭南地区痛风发病率较高 .....        | 24 |
| 4  | 痛风的发作诱因及病因是什么 .....         | 25 |
| 5  | 痛风是如何发生的 .....              | 26 |
| 6  | 痛风会遗传吗 .....                | 27 |
| 7  | 饮酒对痛风的危害有哪些 .....           | 28 |
| 8  | 血尿酸增高就是痛风吗 .....            | 29 |
| 9  | 尿酸是如何排出体外的 .....            | 29 |
| 10 | 尿酸会随着人年龄的增长而增高吗 .....       | 31 |
| 11 | 多饮水可以促进尿酸排泄吗 .....          | 31 |
| 12 | 痛风患者尿中尿酸排出量均增多吗 .....       | 32 |
| 13 | 尿的 pH 值与痛风有关系吗 .....        | 33 |
| 14 | 为什么严格控制饮食痛风还会发作呢 .....      | 34 |
| 15 | 血尿酸越高病情越重吗 .....            | 34 |
| 16 | 高尿酸血症是否能够自然恢复正常 .....       | 35 |
| 17 | 为什么痛风发作时某些患者血尿酸水平并不高 .....  | 35 |
| 18 | 积极控制高尿酸血症能否防止痛风性肾病的发生 ..... | 36 |
| 19 | 痛风患者主要的死亡原因是什么 .....        | 36 |

## 辨析是否患病

|   |                       |    |
|---|-----------------------|----|
| 1 | 痛风诊断标准是什么 .....       | 38 |
| 2 | 中医诊断痛风标准是什么 .....     | 40 |
| 3 | 痛风发作的前兆有哪些 .....      | 40 |
| 4 | 出现什么情况要想到是患了痛风呢 ..... | 41 |

|    |                                 |    |
|----|---------------------------------|----|
| 5  | 痛风与高尿酸血症如何区别 .....              | 42 |
| 6  | 痛风的临床类型有哪些 .....                | 43 |
| 7  | 急性痛风的临床表现有哪些 .....              | 44 |
| 8  | 痛风每次发作能持续多长时间? 发作周期是多长 .....    | 45 |
| 9  | 为什么痛风痛如刀割、来去如风 .....            | 45 |
| 10 | 慢性痛风临床表现有哪些 .....               | 46 |
| 11 | 尿酸对肾脏的损害有哪些 .....               | 47 |
| 12 | 什么是痛风性肾病 .....                  | 48 |
| 13 | 血尿酸升高后容易沉积在哪些组织 .....           | 48 |
| 14 | 什么是痛风石 .....                    | 49 |
| 15 | 在什么情况下易导致痛风性肾病及肾结石的发生 .....     | 50 |
| 16 | 痛风患者病程越长, 发作越频繁, 痛风石越易发生吗 ..... | 51 |
| 17 | 为什么痛风石极少发生在髌、肩、脊柱等关节部位 .....    | 52 |
| 18 | 痛风的尿路结石如何诊断 .....               | 53 |
| 19 | 痛风石可消退吗 .....                   | 53 |
| 20 | 痛风与关节破坏的关系如何 .....              | 54 |
| 21 | 痛风患者常规应做哪些检查 .....              | 54 |
| 22 | 血尿酸检查应注意什么 .....                | 55 |
| 23 | 痛风患者的直系血亲应常查血尿酸吗 .....          | 56 |
| 24 | 24 小时尿尿酸测定有什么意义 .....           | 57 |
| 25 | 痛风的典型 X 线特征是什么 .....            | 57 |
| 26 | 痛风如何鉴别诊断 .....                  | 58 |
| 27 | 痛风的漏诊率、误诊率有多少 .....             | 59 |
| 28 | 假性痛风是怎么回事 .....                 | 60 |
| 29 | 继发性痛风是怎么回事 .....                | 61 |
| 30 | 老年性痛风是怎么回事 .....                | 62 |
| 31 | 少年性痛风是怎么回事 .....                | 63 |

## 西 医 疗 法

|   |                |    |
|---|----------------|----|
| 1 | 患了痛风该怎么办 ..... | 65 |
|---|----------------|----|

|    |                           |    |
|----|---------------------------|----|
| 2  | 高尿酸血症需要治疗吗 .....          | 66 |
| 3  | 高尿酸血症如何治疗 .....           | 67 |
| 4  | 痛风治疗的总体原则和目的是什么 .....     | 68 |
| 5  | 痛风治疗的五大目标是什么 .....        | 69 |
| 6  | 痛风治疗的总体措施是什么 .....        | 69 |
| 7  | 痛风急性期应如何治疗 .....          | 70 |
| 8  | 痛风间歇期和慢性期还要继续治疗吗 .....    | 72 |
| 9  | 痛风慢性间歇期应如何治疗 .....        | 72 |
| 10 | 痛风为什么要长期治疗 .....          | 73 |
| 11 | 为什么要重视痛风缓解期的治疗 .....      | 74 |
| 12 | 痛风的并发症应如何治疗 .....         | 75 |
| 13 | 痛风石可以手术吗 .....            | 76 |
| 14 | 痛风治疗效果如何 .....            | 77 |
| 15 | 痛风的疗效标准如何 .....           | 78 |
| 16 | 痛风治疗是否有效的判断指标有哪些 .....    | 78 |
| 17 | 痛风急性期能用降尿酸药物吗 .....       | 79 |
| 18 | 痛风慢性间歇期如何使用降尿酸药物 .....    | 80 |
| 19 | 使用降尿酸药物应注意什么 .....        | 81 |
| 20 | 高尿酸血症对胎儿有影响吗 .....        | 82 |
| 21 | 影响尿酸排泄的药有哪些 .....         | 83 |
| 22 | 治疗痛风的西药毒副作用有哪些 .....      | 83 |
| 23 | 怎么防治别嘌呤醇引发的药物性剥脱性皮炎 ..... | 84 |
| 24 | 秋水仙碱的副作用有哪些 .....         | 85 |
| 25 | 痛风患者都宜服用丙磺舒吗 .....        | 86 |
| 26 | 痛风患者能用激素吗 .....           | 86 |
| 27 | 痛风患者能用非甾体类抗炎药吗 .....      | 87 |
| 28 | 痛风患者能用抗生素吗 .....          | 89 |
| 29 | 痛风患者能用药酒吗 .....           | 90 |
| 30 | 使用痛风药物注意事项有哪些 .....       | 90 |
| 31 | 为什么服药期间还会有痛风发作 .....      | 92 |
| 32 | 痛风能根治吗 .....              | 93 |

|    |                   |    |
|----|-------------------|----|
| 33 | 痛风合并糖尿病该怎么办 ..... | 93 |
| 34 | 痛风合并高血压怎么办 .....  | 94 |
| 35 | 痛风合并高脂血症怎么办 ..... | 96 |
| 36 | 痛风合并冠心病怎么办 .....  | 97 |
| 37 | 痛风合并肥胖怎么办 .....   | 98 |

## 中 医 疗 法

|    |                       |     |
|----|-----------------------|-----|
| 1  | 中医对痛风有何认识 .....       | 100 |
| 2  | 中医治疗痛风的思路是怎样的 .....   | 101 |
| 3  | 中医治疗痛风的效果如何 .....     | 102 |
| 4  | 常见痛风中医辨证分型有哪些 .....   | 103 |
| 5  | 岭南地区痛风常见证候应如何治疗 ..... | 104 |
| 6  | 痛风常用的中成药有哪些 .....     | 105 |
| 7  | 痛风常用的中药有哪些 .....      | 106 |
| 8  | 痛风常用的外用中药方剂有哪些 .....  | 107 |
| 9  | 痛风常用的中医外治法有哪些 .....   | 108 |
| 10 | 痛风可以中药熏蒸吗 .....       | 110 |
| 11 | 痛风可以药浴吗 .....         | 111 |

## 饮 食 疗 法

|   |                        |     |
|---|------------------------|-----|
| 1 | 根据嘌呤含量高低食物分哪四类 .....   | 112 |
| 2 | 痛风患者的饮食原则有哪些 .....     | 113 |
| 3 | 痛风患者应如何饮食 .....        | 114 |
| 4 | 痛风患者每日具体的饮食标准是什么 ..... | 115 |
| 5 | 痛风患者的食疗方法有哪些 .....     | 116 |
| 6 | 哪些蔬菜嘌呤含量高？哪些含量低 .....  | 120 |
| 7 | 哪些荤菜嘌呤含量高？哪些含量低 .....  | 121 |
| 8 | 痛风患者能吃水果吗 .....        | 121 |
| 9 | 痛风患者能吃鸡蛋、牛奶吗 .....     | 122 |

|    |                            |     |
|----|----------------------------|-----|
| 10 | 痛风患者能吃鱼吗 .....             | 123 |
| 11 | 痛风患者能食豆制品吗 .....           | 123 |
| 12 | 痛风患者能食发酵食品吗 .....          | 124 |
| 13 | 痛风患者饮水应注意什么 .....          | 125 |
| 14 | 痛风患者有两全其美的食品吗 .....        | 126 |
| 15 | 痛风患者在食用油、调味品方面有哪些限制呢 ..... | 128 |
| 16 | 痛风合并糖尿病饮食应注意什么 .....       | 130 |
| 17 | 痛风合并高血压饮食应注意什么 .....       | 131 |
| 18 | 痛风合并冠心病饮食应注意什么 .....       | 132 |
| 19 | 痛风合并肥胖症饮食应注意什么 .....       | 134 |

## 预 防 措 施

|    |                         |     |
|----|-------------------------|-----|
| 1  | 生活奔小康,痛风更要防 .....       | 137 |
| 2  | 如何调养预防痛风复发 .....        | 138 |
| 3  | 预防痛风十大原则有哪些 .....       | 139 |
| 4  | 痛风的三级预防指的是什么 .....      | 140 |
| 5  | 痛风的预防目标有哪些 .....        | 142 |
| 6  | 秋冬时节为何更要防痛风 .....       | 144 |
| 7  | “黄金周”为何更要防痛风 .....      | 145 |
| 8  | 痛风患者的运动疗法如何安排 .....     | 146 |
| 9  | 痛风患者康复锻炼如何进行 .....      | 147 |
| 10 | 痛风患者旅行时应注意什么 .....      | 148 |
| 11 | 痛风患者心理如何调整 .....        | 149 |
| 12 | 痛风的预后如何 .....           | 150 |
| 13 | 痛风夜间发作为何要警惕 .....       | 151 |
| 14 | 痛风与铅污染有关系吗 .....        | 152 |
| 15 | 痛风患者如何预防高脂血症 .....      | 153 |
| 16 | 痛风患者如何预防心脑血管疾病的发生 ..... | 153 |
| 17 | 痛风性肾病如何预防 .....         | 154 |
| 18 | 高原地区的痛风如何预防 .....       | 156 |

## 认识痛风危害

.....

痛风顾名思义,来时如风,突然发作,疼痛难忍,苦不堪言。它是由遗传性或获得性病因导致的嘌呤代谢障碍,血尿酸增高并进一步损伤组织的一组疾病。其临床特点是,高尿酸血症、特征性急性关节炎反复发作、痛风石、慢性关节炎,严重者可导致关节活动障碍和畸形,并累及肾脏,导致肾结石,甚至慢性肾功能不全。

痛风是一种古老的疾病,古时候被称为“帝王病”,也是一种“富贵病”。近年来,随着人们生活水平的提高和饮食结构的改变,这种“富贵病”不再是富人的专利,其发病率正在直线上升,已成为我国尤其是沿海开放地区的一种常见病、多发病,而且是疑难病。据中国疾病预防控制中心报告:全国痛风患者超过8 000万,全球痛风患者高达1.2亿,已经引起人们的广泛关注。然而,对这种病症的正确预防、治疗等相关的知识,却远没有达到普及的地步,所以充分认识到痛风的危害性及早期治疗非常重要。

### 1 什么是痛风?为什么关节疼痛莫忘痛风

我是一位公司的销售人员,整天四处奔波,经常因为业务关系在外面应酬,觥筹交错,忙得不可开交。现在体重也在逐渐增加,和我一起的一位朋友昨天夜里突然出现脚踝剧烈疼痛,陪他到医院,医生说患的是痛风,并说像我们这样的人容易患痛风,建议我也化验一下。请问专家:什么是痛风?为什么关节疼痛莫忘痛风?

那位医生说得没错,你的那位朋友如果化验结果显示血尿酸比较高的话,结合临床症状,可以诊断为痛风。其临床特点是:高尿酸血症、特征性急性关节炎反复发作、痛风石、慢性关节炎,严重者可导致关节活动障碍和畸形,并累及肾脏,导致肾结石,甚至慢性肾功能不全。本病好发于男性及绝经期妇女,男性多于女性,男女之比约为20:1。由于痛风是一种慢性终生性疾病,病程可长达数十年以上,并且具有间歇性发作的特点,病人往往对它不够重视,对其危害性也缺乏充分的认识。该病与日常饮食密切相关,像你这种生活方式的人患痛风的概率大大增加,所以医生建议你化验血是金玉良言,化验结果如果显示血尿酸增高的话,就要高度重视了,但高尿酸血症还不一定是痛风,一旦出现像你朋友那样的临床症状,就是痛风了。

有些关节疼痛的病人,常以为自己患了风湿性关节炎,于是自行服用抗风湿的中西药消除病痛,也有人喝药酒来除“风湿”,但往往事与愿违,服药酒后疼痛反而加重。近年来,随着人们生活水平的提高和饮食结构的改变,痛风已经发展为一种常见病、多发病。由于一般人对它缺乏认识,甚至少数医生警惕性也不高,以致长期误诊。因此,遇到急性关节疼痛,要警惕是否患了痛风。

## 2 痛风的来源是什么? 是如何被发现的

我患痛风已有10多年了,平时有意看一些相关的医学书籍,也比较配合医生的治疗,所以病情控制得比较稳定。请问专家:痛风一词的来源是什么? 是如何被发现的?

你问的这个问题比较有趣。在地球上有人类出现,就有痛风存在。痛风的发现可以追溯到公元前5世纪,在世界各地都有记载。公元前5世纪希波克拉底就对痛风有描述性记载:痛风是一种急性关节肿痛性疾病,特点是来去突然。1270年痛风一词首先被欧洲的医师们采用,英文为gout,其含义是“沉积”、“聚集”。到1676年,英



国医生Sydenham(西登哈姆)对痛风作了详细生动的描写,据说他本人就是一名痛风患者。1679年荷兰微生物学家 Leeuwenhoek(列文虎克)用显微镜观察到尿酸结晶,但当时还不知道它是什么。1797年英国化学家 Wollaston(渥拉斯顿)析出尿酸钠盐,尝试解释痛风和尿酸的关系。1848年现代痛风之父英国人 Garrod(加罗德)测出血中有尿酸存在,开启了生化检验之门,逐渐确立了痛风的独立病名。

痛风是西医学人士根据其症状而命名的,痛风正如其名,就好像只要风一吹就会感觉痛一样;但从另一角度来看,它也正如风吹一般,来得快,去得也快,因此被称为痛风。由于西方历史上许多著名的帝王将相均患有痛风,故痛风又称为“帝王病”,别名“王侯贵族病”。随着强调美食且追求美食、享受生活的结果,今日的痛风已不再是帝王将相们的专利了,即使是老百姓也会罹患痛风。

3 什么是尿酸？ 正常血尿酸值是多少

..........

上个月单位组织职工体检,我验血的结果除了血糖、胆固醇和三酰甘油(甘油三酯)数值比参考值高外,尿酸也比较高,我知道自己比较胖,血脂肯定偏高,但尿酸高不知是怎么回事,请问专家:什么是尿酸?是否尿里有酸味呀?我还发现一个问题,不同医院之间的血尿酸正常参考值不一样,我想知道正常人的血尿酸数值是多少?

.....

其实你不用纳闷,你患的是现在比较多见的代谢综合征,血脂、尿酸、血糖可谓是同胞三姐妹,一般体型偏胖的人会陆续出现高血脂、糖尿病、痛风或高尿酸血症,还有易见的高血压,这些疾病可以不分先后地“光顾”在一个人的身上。尿酸是由碳、氢、氧、氮 4 种原子组成的有机化合物,是嘌呤代谢终末产物。由于人体的尿酸不能被再分解利用,对人体没有丝毫的价值,可视为人体的“垃圾”。一般情况下,尿酸会不断地被肾脏排出,所以不会对人体产生危害。但如果

尿酸产生过多,超出了肾脏的排泄功能,或者产生不多但清除能力下降的话,那么“垃圾”就会在体内沉积,造成对人体组织或器官的损伤,导致痛风的形成。

血尿酸正常值:210~420 微摩/升(<7 毫克/分升)。血尿酸超过正常值时称高尿酸血症。我国学者调查表明,男性为 148.7~416.4 微摩/升,女性为 89.2~356.9 微摩/升。女性的正常参考值比男性低 60~70 微摩/升,在停经期后尿酸值才逐渐上升,并接近成年男性的数值。儿童的正常参考值较低,在 180~300 微摩/升。

在 20 年前,人类血液中尿酸的正常浓度约是 237 微摩/升(4 毫克/分升)。而现在我们去做健康检查,尿酸浓度在 420 微摩/升(7 毫克/分升)以下时,医生会判定为正常,其实近年来我们血液中尿酸含量已较 20 年前提高约 1 倍。此现象显示在生活中,由于工作的紧张状况以及膳食结构的改变,导致尿酸的形成与排出方面已经出现很大的危机。

#### 4 痛风与血尿酸的关系如何

听说血尿酸升高容易得痛风,但只有一少部分以后可能发展成为痛风,请问专家:痛风与血尿酸的关系如何?是不是血中的尿酸水平越高,将来所患的痛风就会越严重?但是,我有时痛风发作得很厉害,化验时血尿酸为什么又不高呢?

临床上往往有很多变数,不是一成不变的。痛风是体内嘌呤代谢障碍,血尿酸增高而引起的疾病。一般来说,血尿酸值越高,持续时间越长,痛风发作的可能性越大。高尿酸血症可以说是痛风的前奏,但尚未演变成痛风;而痛风则必然伴有高尿酸血症。值得注意的有以下几点:①血尿酸值受种族、年龄、性别诸因素影响,高于同性别正常人平均值 2 个标准差以上应视为高尿酸血症。②2%~3%病人呈典型痛风发作而血尿酸并不高。③间歇期或慢性期血尿酸可正常。④血尿酸值与临床症状严重程度不一定成正比,所以血中尿酸