

痛风 居家调养

保健
百科

主编：田建华（主任医师，中国心血管疾病专业委员会委员）
张 伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

赠

· 精美挂图 ·

JINGMEI GUATU

痛风病防治调养家庭必备
慢性病，三分靠治七分靠养！
痛风病，听听专家怎么说……

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

保健
百科

痛风 居家调养



主编：田建华（主任医师，中国心血管病专业委员会委员）
张 伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

痛风防治调养家庭必备

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主编：田建华 张 伟

编委：张仲源 王达亮 王荣华 牛新志 安素娟

贾民勇 周建党 牛林敬 易 磊 李 婷

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风居家调养保健百科 / 田建华, 张伟主编. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2013. 4

ISBN 978 - 7 - 5375 - 5750 - 4

I. ①痛… II. ①田… ②张… III. ①痛风—防治
IV. ①R589.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 046973 号

痛风居家调养保健百科

田建华 张 伟 主编

出版发行：河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址：石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）

印 刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1 / 16

印 张：20

字 数：250 千字

版 次：2013 年 5 月第 1 版

2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

前言

近年来，经常听到或看到一些朋友正当年富力
强、意气风发之际，竟在一夜之间被痛苦折磨得心灰
意冷、豪气顿失。一些商界、业界的朋友正值事业有
成，对未来充满希望的时候，却被突然而至的疼痛击
中，继而离开自己打拼多年的事业、岗位，常年与药
物相伴，从此过上清茶淡饭、足不出户的日子，再不
能和朋友海阔天空、推杯换盏，再无法畅游祖国大好
河山，领略异域风情。事业搁浅，家人劳顿，生活黯
然。痛风，这都是痛风惹的祸！有人说，惹上痛风如
同戴上枷锁；也有人说，得了痛风就像戴了孙悟空的
紧箍咒，一不留神就会痛苦万分，无法忍受。

痛风以前多见于西方发达国家，被称作“帝王
病”，说明发病率非常低，是种罕见病。在我国只有
个别的富贵人家患这种病，且多数被误诊为其他病。
我国20世纪60年代前痛风病报道不足30例，但是从80
年代开始由罕见病变为常见病，90年代以来，我国的
痛风发病率可以说是与日俱增。随着中国经济的迅速
发展，人们的生活水平逐步提高，这种被称为“富贵
病”的痛风也随之悄悄潜入国人的机体，给国人带来





很大的痛苦和无奈。据相关权威部门统计,近年来,我国痛风的发病率呈急剧上升之势,发病人群也呈现年轻化,尤其是近两三年来,我国痛风患者增加1倍多,而男性占95%。有关调查显示,我国目前约有5%的人患有高尿酸血症,而其中有10%~20%的人将会或已经发展为痛风,痛风已经成为我国的常见病和多发病。

在生活水平不断提高,人们尽享生活乐趣的同时,怎样才能避免痛风来袭?本书将尽可能地为您提供所需要的答案,并真诚地希望这些答案对您了解痛风、防范痛风、治疗痛风有所帮助。

痛风是种慢性病,居家调养是关键。《痛风居家调养保健百科》正是基于这一点,编入了较多痛风患者居家治疗、居家调养保健的方法。如饮食疗法、运动疗法、自然疗法等,并分别介绍了西医和中医对痛风的不同治疗方法。我们真心希望:每个痛风患者都能得到及时的治疗,每个痛风患者都能通过科学合理的居家调养减轻病痛,恢复健康。我们也欣喜地看到,一些痛风患者经过认真的治疗和积极的调养,不仅能够重拾昔日的健康,重新投入挚爱的事业,甚至可以再享美酒佳肴。祝愿每一位痛风患者能够把握健康!把握命运!把握自己的未来!

编者



目 录

第一章 痛风，让你痛不欲生的“富贵病”

第一节 必知：刨根问底痛风病 / 002

什么是痛风 / 002

什么是嘌呤 / 003

尿酸和嘌呤的关系 / 003

人体尿酸的来源 / 004

血尿酸高的原因 / 004

什么是高尿酸血症 / 005

什么是痛风石 / 005

什么是急性痛风发作期 / 006

什么是慢性痛风发作期 / 007

血尿酸值多少为正常 / 008

血尿酸高就一定是痛风吗 / 008

痛风为何重男轻女 / 009





痛风的高发人群有哪些 / 009

儿童容易患痛风吗 / 010

痛风的诊断标准 / 010

痛风与类风湿关节炎有何不同 / 011

痛风会缩短寿命吗 / 012

痛风会遗传吗 / 013

痛风可分为原发性与继发性两类 / 013

痛风的四个阶段 / 014

痛风急性发作的诱因 / 015

痛风会引起腹泻吗 / 015

使血尿酸降低的机制是什么 / 016

什么是假性痛风 / 016



第二节 症状：痛不欲生受折磨 / 017

半夜突发关节痛 / 017

拇趾关节首当其冲 / 018

痛不欲生，来去如风 / 019

足部痛，落地难 / 019

关节长出痛风石 / 020

手脚畸形难自理 / 020

痛风的分期症状 / 021



第三节 病因：都是平时惹的祸 / 023

过多摄入高嘌呤食物 / 023



啤酒、海鲜诱发痛风 / 025

身体肥胖 / 026

受凉、受潮诱发痛风 / 026

过度疲劳是痛风的诱因之一 / 027

过度运动是痛风的常见诱因 / 027

精神紧张成为痛风导火线 / 028

空腹吃鱼可能导致痛风 / 028

冬季“火锅综合征”诱发痛风病 / 029



第四节 危害：好似打开“潘多拉” / 030

痛风是高血压的危险因子 / 030

痛风常伴有高脂血症 / 030

痛风极易引发糖尿病 / 031

痛风容易造成缺血性心脏病 / 031

痛风容易造成脑血管障碍 / 032

痛风容易引起急性肾衰竭 / 032

痛风容易引起痛风性肾病 / 033

痛风容易引起肾结石 / 033

尿路感染也会要人命 / 034

皮肤感染也会致人死 / 034



第五节 防治：远离和控制痛风病 / 035

要限制嘌呤摄入量 / 035

限制每日总热能 / 035



食物以碱性为主 / 036

勤饮水不沾酒 / 036

促进血液循环 / 037

远离痛风要五防 / 037

避免受凉和劳累过度 / 039

避免急性转慢性 / 039

痛风应做哪些检查 / 039

痛风治疗的原则与目的 / 040

痛风防治的“四个结合”原则 / 041

急性痛风期的治疗 / 043

发作间歇期及慢性期的治疗 / 043

治疗痛风三步走 / 044

中老年人痛风预防方法 / 045

降低痛风年轻化的几个妙招 / 046

第六节 痛风的认识和治疗误区 / 047

误区1：高尿酸就是痛风 / 047

误区2：痛风发作时血尿酸就一定会高 / 048

误区3：控制饮食就可以防止痛风 / 048

误区4：痛风发作马上就用降尿酸药 / 048

误区5：痛风发作需要抗感染治疗 / 050

误区6：只有中年男性才会患痛风 / 050

误区7：拆东墙补西墙的治疗 / 051

误区8: 痛风患者不能吃肉, 只能吃青菜 / 051

误区9: 菠菜是碱性食品可以吃 / 052

第二章 食疗食养, 控制饮食是痛风患者的法宝

第一节 痛风及各类并发症患者的饮食调养原则 / 054

痛风饮食治疗三目标 / 054

痛风急性期的饮食原则 / 055

痛风间歇期及慢性期的饮食原则 / 056

痛风并发高血压患者的饮食调养原则 / 057

痛风并发高脂血症患者的饮食调养原则 / 058

痛风并发冠心病患者的饮食调养原则 / 059

痛风并发单纯性肥胖症患者饮食调养原则 / 060

痛风并发糖尿病患者饮食调养原则 / 061

痛风并发肾病患者饮食调养原则 / 062

防治痛风多食富含维生素C的食物 / 063

痛风患者不宜吃蜂蜜 / 064

预防痛风饮食注意事项 / 065

第二节 走出痛风的饮食误区 / 066

误区1: 素菜不会引发痛风 / 066





误区2: 痛风患者喝啤酒或白酒无妨 / 067

误区3: 只要不吃肉, 痛风就不会发作 / 067

误区4: 痛风患者可以大量喝牛奶和矿泉水 / 068

误区5: 痛风患者禁用咖啡、茶和可可 / 069

第三节 培养良好的饮食习惯 / 070

饮食宜“三多三少” / 070

米面为主不可忘 / 071

蛋白质摄入要定量 / 071

少吃脂肪要记牢 / 072

大量饮水排尿酸 / 072

盐要少吃最关键 / 073

禁酒养成好习惯 / 073

调味刺激要避免 / 074

嘌呤摄入控制严 / 074

抑制排酸不可沾 / 074

控制热能摄入量 / 075

少食蔗糖或甜菜糖 / 075

烹饪方法有讲究 / 075

第四节 瓜果大餐 / 077

苹 果 / 077

樱 桃 / 078



梨 子 / 080

葡 萄 / 081

香 蕉 / 082

柿 子 / 083

西 瓜 / 084

橘 子 / 085

大 枣 / 087

柠 檬 / 088

石 榴 / 089

椰 子 / 090

第五节 新鲜蔬菜 / 092

黄 瓜 / 092

芹 菜 / 094

土 豆 / 095

胡萝卜 / 097

茄 子 / 098

南 瓜 / 100

冬 瓜 / 101

莴 苣 / 103

苦 瓜 / 105

山 药 / 106





第六节 五谷杂粮 / 108

红 薯 / 108

玉 米 / 110

赤小豆 / 112

栗 子 / 113



第七节 痛风及其并发症患者的饮食调理 / 115

痛风急性发作期的饮食方案 / 115

痛风非急性发作期的一周建议食谱 / 117

痛风并发高脂血症患者一周调养食谱 / 119

痛风并发高血压病患者一周调养食谱 / 120

痛风并发冠心病患者一周调养食谱 / 121

痛风并发肥胖症患者一周调养食谱 / 123

痛风并发糖尿病患者一周调养食谱 / 124

痛风并发肾病患者一周调养食谱 / 125

其他食物及食疗良方 / 127



第三章 运动疗法是对抗痛风的有力武器

第一节 运动疗法的作用和原则 / 134

痛风患者参加运动有哪些益处 / 134



合理选择运动项目 / 135

运动要适度 / 136

运动要有持续性 / 136

痛风发作时不宜锻炼 / 136

锻炼应选最佳时间 / 137

注意保护发病关节 / 138

锻炼和饮食调理相结合 / 138

哪些痛风患者不适合体育锻炼 / 138

锻炼前应做好哪些准备 / 138

哪些地点适宜进行体育锻炼 / 139

锻炼时持续时间和间隔时间多少合适 / 139

痛风患者不宜起床就去晨练 / 140

痛风患者运动六忌七不宜 / 140

第二节 走出运动误区 / 141

误区1: 得了痛风从此就不能运动了 / 141

误区2: 中等强度的运动适合所有痛风患者 / 142

误区3: 工作和劳动可以代替运动 / 142

第三节 有氧运动最适合痛风患者 / 143

什么是有氧运动 / 143

有氧运动的原理 / 144

有氧运动的种类 / 144

有氧与无氧运动的区别 / 147





- 有氧运动的方法 / 148
- 如何计算适宜的运动量 / 149
- 如何制定运动处方 / 150
- 有氧运动注意事项 / 151
- 运动后快喝水赶走痛风 / 152
- 适合痛风患者的散步方法 / 153

第四节 痛风并发症患者的运动 / 154



- 痛风合并高血压患者如何运动 / 154
- 痛风合并糖尿病患者如何运动 / 156
- 痛风并发肩周炎患者如何运动 / 158
- 痛风并发下肢血管病变患者如何运动 / 158
- 痛风并发偏瘫患者如何进行康复锻炼 / 159



第四章 中西合璧，治疗痛风疗效好

第一节 中医治疗原则及病症分类 / 162

- 急性期 / 162
- 迁延活动期 / 163
- 间歇期 / 164





治顽固痛风要祛风活血 / 164

治疗痛风的4大误区 / 165

第二节 中医治疗方法 / 168

中医治疗痛风的主要方法 / 168

中医的辨证分型治疗法 / 169

中医三联疗法 / 170

中医四联修复激活疗法 / 171

第三节 中医治疗药方 / 173

脾肾不足型方 / 173

正虚邪恋型方 / 174

脾虚湿滞型方 / 175

霍氏痛风灵 / 176

其他单方、偏方、验方 / 177

虫草双降茶 / 183

复贝兹降酸茶 / 184

外搽药酒方 / 185

泡脚中药方 / 186

第四节 中西医结合疗法 / 187

中西医结合治疗痛风性关节炎 / 187

无创穴位免疫介入法 / 188





第五节 西医对痛风的常规治疗 / 190

一般处理 / 190

急性关节炎期的治疗 / 191

间歇及慢性期的治疗 / 195

并发急性肾衰竭的治疗 / 198

无症状高尿酸血症的治疗 / 198

急性痛风性关节炎患者怎样使用抗生素 / 198

其 他 / 199

第六节 痛风并发症患者用药注意事项 / 200

痛风并发高血压患者用药注意事项 / 200

痛风并发高脂血症患者用药注意事项 / 201

痛风并发冠心病患者用药注意事项 / 202

痛风并发肥胖症患者用药注意事项 / 203

痛风并发糖尿病患者用药注意事项 / 203

第五章 日常保健护理很重要

第一节 一般护理 / 206

无症状高尿酸血症时期护理 / 206

急性痛风性关节炎阶段护理 / 207