



名医与您谈疾病丛书

总主编 李广智

一度得到市场热捧的畅销书隆重再版上市
集名医解答指导、问题全面实用之优势屹立于科普书林
多家权威协会郑重推荐

痛风

第二版

主编 吴艺捷



上海市科普作家协会医卫专业委员会

上海医学会科普学会

推荐优秀科普读物

上海市科学技术协会《名家科普讲坛》参与组织编写

中国医药科技出版社

名医与您谈疾病丛书

痛 风

(第二版)

总主编 李广智

主 编 吴艺捷

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是《名医与您谈疾病丛书·痛风》的再版修订。本书以问答形式,将临床常见的内分泌代谢性疾病——痛风的基本常识、病因和症状、诊断与鉴别诊断、治疗与预防等问题进行了一一解答。作者以深入浅出、循序渐进的笔触,全方位、多角度地阐述了目前有关痛风预防保健的知识。该书内容全面、新颖、详细,通俗易懂,可供临床医生、患者及家属阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

痛风/吴艺捷主编. —2版. —北京:中国医药科技出版社, 2013. 7

(名医与您谈疾病丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6035 - 5

I. ①痛… II. ①吴… 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056409号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 958 × 650mm¹/₁₆

印张 15

字数 163千字

初版 2009年4月第1版

版次 2013年7月第2版

印次 2013年7月第2版第1次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6035 - 5

定价 29.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《名医与您谈疾病丛书》

总编委会

学术顾问 钟南山 陈灏珠 郭应禄

主任委员 吴少楨

副主任委员 王应泉 许军 刘建青 范志霞

委 员 (按姓氏笔画排序)

丁小强	王灵台	王宪衍	王祖承	牛云飞
方 栩	方宁远	冯晓云	吉 俊	向红丁
刘志民	许曼音	孙晓文	李 明	李广智
严和骏	肖泽萍	吴艺捷	吴逸雯	何大为
何家扬	邹俊杰	宋永建	张明园	陈 晟
陈生弟	陈圣祺	陈雨强	郁汉明	罗邦尧
周玉坤	郑志忠	胡大一	胡修全	夏术阶
钱荣立	倪立青	徐一峰	徐声汉	徐韬园
黄 勇	彭志海	葛均波	程怀瑾	程蔚蔚
傅 毅				

科普顾问 朱建坤

秘 书 范志霞(兼)

《痛风》

编 委 会

主 编 吴艺捷

编 委 （按姓氏笔画排序）

丁晓颖 王松坡 孙海燕 李晓华 吴艺捷
何之彦 顾丽萍 顾鸣宇 霍 丽

出版者的话

随着生活水平的提高，人们对医学保健知识的需求空前高涨，我社紧扣时代脉搏，也加大了对医学科普图书的投入。要想提高全民的健康素质，有效防治疾病，需要加大对疾病和健康知识的宣传、普及和推广工作，使群众了解和掌握相关知识，才能够有效预防疾病的发生和发展，并能有效缓解“看病难，看病贵”的问题。

基于此，我社于2009年出版了《名医与您谈疾病丛书》，第一版丛书共71本，囊括了绝大部分常见疾病。该丛书一经出版，就受到了广大读者的热烈欢迎，许多品种重印多次都不能满足读者需求，致使该丛书一度在医学科普图书中独领风骚。2009年，本丛书获“第七届统战系统出版社优秀图书”奖；丛书总主编李广智2011年荣获“上海大众科技奖·提名奖”；该丛书的6个分册曾连续入选新闻出版总署2010~2011年度、2011~2012年度《农家书屋重点出版物推荐目录》，重印多次，受到读者的一致好评。时隔四年，随着新技术、新概念的不断进展，许多观念也在不断更新，本丛书有必要与时俱进地进行改版补充和修订。

本次修订，从第一版中挑选了销量最好的前23本，就国内外最新进展和指南做了补充和更新，特别新加了一些患者最常问的问题和解答。本次再版的分册分别为：《高血压》、《痛风》、《高脂血症》、《类风湿关节炎》、《前列腺疾病》、《妇科炎症》、《腰椎间盘突出症》、《颈肩腰腿痛》、《脂肪肝》、《脑卒中》、《肾炎》、《胆囊炎与胆石症》、《乙型肝炎》、《乳腺疾病》、《甲状腺功能亢进症》、《银屑病》、《癫痫》、《尿路感染》、《抑郁症》、《焦虑障碍》、《冠心病》、《糖尿病》、《老年性痴呆》。考虑到目前心理卫生方面频发的问题和疾患，我们又加了《强迫症》和《精神分裂症》两本书一起出版，共25本。

本次修订，还是沿用了读者问、名医答的形式，对25种常见疾病、综合征或重要症状的病因、临床表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做了尽可能详细而通俗的阐述；并特别选答在临床诊疗中患者询问医师最多的问题，为读者提供实用全面的防治疾病知识。它既适用于患者及其家属全面了解疾病，也可供医务工作者向病人介绍其病情和解释防治措施。

为大众的健康事业做好宣传普及推广工作是我社义不容辞的光荣职责，希望本丛书的再版，能够受到广大患者和家属的欢迎。

中国医药科技出版社

2013年5月

再版前言

转眼间本书的首次出版已经4年过去了，4年间发生在医生与病友间的点点滴滴，令人感慨万千。

痛风曾是古代帝王将相、达官贵人中的“富贵病”，现代社会文明的发展，物质生活水平早已超过帝王将相时代，随着饮食结构改变，痛风不再是达官显贵们的专利，已悄然进入了寻常百姓家。

痛风是一种代谢性疾病，以中老年男性居多，40岁以后逐步进入发病的高峰。痛风既可以表现为剧烈疼痛的急性关节炎发作，也可以表现为无明显症状的血尿酸升高、泌尿道结石等。更重要的是痛风常常与肥胖、糖尿病、高血脂、高血压、动脉硬化、冠心病等多种疾病并存，不仅使患者的生活质量下降，更可能由于并发症而危及生命。

近年的流行病学调查表明，随着我国经济的迅速发展，生活水平的提高，不管是城市还是农村，痛风变得越来越常见。痛风已经成为一个需要我们认真关注，积极预防与治疗的疾病。普及与痛风有关的医学基础与预防保健知识，提高广大群众的自我保健意识，做到有病早治疗，无病早预防，是笔者编写本书的宗旨。

本书首次出版后的4年间，不断收到国内各地患者的来信、来电，这些患者既表达了对本书的认可，也反映出对一些专业知识的困惑，更重要的是医学对于痛风的认识也有新的进展。因此在这再版之际，我们对本书全部章节都进行了修订或重写。虽然保持第一版以问答形式出现的风貌，但补充了近几年间新的医学研究结果，以及一些患者更关心的问题。对于一些较为专业的问题，也尽可能采用通俗的语言来描述。尽管笔者水平所限，但力求做到具有较好

的科学性、知识性、趣味性和实用性，深入浅出，通俗易懂。

在第二版即将付梓之际，感谢各位编者在繁忙的临床工作中抽时间按时完成书稿修订，感谢中国医药科技出版社范志霞等编辑对本书再版的精心指导和大力支持，对所有参与本书再版工作的人员表示衷心感谢！

主编 吴艺捷
2013 年 2 月

目录

Contents

常 识 篇

什么是痛风？	2
痛风如何分类？	3
什么是尿酸？	4
什么是嘌呤？	5
嘌呤与血尿酸有什么关系？	6
高尿酸血症是如何形成的？	6
什么是痛风性关节炎？	7
什么是痛风石？	9
尿酸盐沉积以及痛风石形成的原因是什么？	10
为什么会患痛风？	11
痛风有家族发病倾向吗？	13
为什么说痛风是个古老的疾病？	15
痛风的患病率高吗？	16
为什么说痛风的发病正在年轻化？	17
哪些人群中痛风的患病率比较高？	18
痛风都是吃出来的吗？	19
痛风有什么危害？	22

病 因 篇

痛风的病因是什么？	26
血中的尿酸是哪来的？	27

饮食与痛风有什么关系？	27
饮酒会促进痛风发作吗？	28
谁容易患痛风？	29
肾功能减退病人容易发生痛风吗？	30
为什么说痛风是“富贵病”？	30
痛风会遗传吗？	31
有哪些药物可诱发痛风？	32
为何痛风多见于男性？	32
什么是原发性痛风？	33
引起原发性痛风的原因是什么？	33
什么是继发性痛风？	34
引起继发性痛风的原因是什么？	34
为什么肥胖患者容易患痛风？	35
痛风病人为何常有高血脂？	36
痛风与糖尿病有关系吗？	37
痛风患者为何常常伴有血中胰岛素水平升高？	38
为何痛风病人常常合并高血压？	38
为何痛风常常合并冠心病？	39
什么叫做“代谢综合征”？	40
尿酸增高为何会产生疼痛？	41
什么情况下容易出现痛风性关节炎？	42
什么是痛风性肾病？	42
尿酸性肾石病是怎样形成的？	43
痛风病人为什么会出现肾功能衰竭？	44
为什么痛风病人中急性发作的频度不一样？	45

症 状 篇

痛风常见的症状有哪些？	48
-------------------	----

痛风发作时主要表现是什么?	50
只有血尿酸增高而无症状是痛风吗?	50
为何有的人痛风发作时血尿酸不高?	51
痛风发作时主要影响到哪些关节?	52
没有症状就不是痛风吗?	53
为什么吃海鲜、喝啤酒后痛风会发作?	53
痛风石好发在身体的什么部位?	54
痛风石破溃后怎么会有乳白色的东西流出来?	55
痛风病人为何常有尿路结石?	55
痛风会使关节变形吗?	56
手怎么会变得像鸡爪了?	56
痛风会伴随有哪些疾病?	56
代谢综合征有些什么表现?	58
耳郭上怎么会长了个硬节, 是肿瘤吗?	59
足大脚趾关节怎么会常常出现疼痛?	59
有肘、膝等大关节疼痛是痛风吗?	60
痛风只是见于中、老年人吗?	61
女性会患痛风吗?	61
痛风发作前有诱因吗?	61
节假日为何痛风发作多?	62
外出旅游为什么常常会有痛风发作?	62

诊断与鉴别诊断篇

痛风有什么临床表现?	66
痛风如何分期?	67
如何诊断痛风?	69
痛风的诊断根据是什么?	71

痛风的诊断步骤是怎样的？	72
痛风病人要做哪些常规检查？	74
痛风患者可能有些什么样的病史？	75
诊断痛风时应该留心身体那些部位可能会发生变化？	76
诊断原发性痛风容易吗？	77
诊断继发性痛风很困难吗？	78
怎样来区别原发性痛风与继发性痛风？	79
何谓特发性高尿酸血症？	80
血尿酸增高是“生产过剩”还是“排出不畅”？	81
痛风为何会误诊？	83
类风湿关节炎与痛风性关节炎有何不同？	86
痛风性关节炎是关节化脓发炎吗？	87
外伤会引起痛风性关节炎吗？	88
银屑病关节炎与痛风性关节炎的区别在哪？	89
什么是假性痛风？	90
谁把我的脚趾骨给凿掉了一块？	91
为什么我总是有肾结石？	93
血液化验的哪些变化提示患痛风？	94
血尿酸高就等于患痛风吗？	96
痛风病人为什么要做肾脏、输尿管和膀胱的超声波检查？ ...	98
痛风需要进行 X 线照片检查吗？	100
痛风时做 CT 检查会发现什么？	101
痛风的磁共振成像（MRI）特点是什么？	102
痛风时为什么要做关节腔穿刺检查？	104
关节腔镜检查对痛风的诊断有帮助吗？	105
做痛风石活检的目的是什么？	107
痛风病人为什么要检查血糖、胰岛素？	107

痛风病人为什么要检查血脂？	109
为什么痛风病人要做心电图检查？	110
痛风病人为什么经常要测血压？	112
如何对待化验结果？	114
痛风病人需要定期化验吗？	116
痛风没有关节痛就可以不再检测血尿酸吗？	118

治 疗 篇

痛风能根治吗？	120
痛风治疗的目的是什么？	121
痛风治疗应该分段处理， 灵活治疗吗？	123
什么是痛风的一般治疗？	125
痛风急性发作时怎么办？	126
痛风发作间歇期要治疗吗？	128
痛风的慢性期要用药吗？	129
应该把血尿酸降到什么水平？	131
什么是秋水仙碱， 治疗痛风有什么利弊？	131
什么叫非甾体类抗炎药？	133
非甾体类抗炎药可以用来治疗痛风吗？	134
常用的非甾体类抗炎药有哪些？	134
非甾体类抗炎药有什么不良反应？	135
什么是糖皮质激素？	137
糖皮质激素类药物有哪些类型？	138
痛风需要用糖皮质激素治疗吗？	139
用糖皮质激素治疗痛风时有什么不良反应？	140
什么是抑制尿酸合成的药物？	141
哪些药物可促进尿酸排泄？	141

什么是别嘌醇?	142
别嘌醇在治疗痛风时的地位如何?	143
什么是苯溴马隆, 治疗作用如何?	144
如何用苯溴马隆治疗痛风?	145
为什么要用丙磺舒?	145
磺砒酮 (苯磺唑酮) 可治疗痛风吗?	146
治疗痛风的药物如何选择?	147
治疗痛风的药物能够联合使用吗?	148
怎样看药品说明书?	149
所谓是药三分毒, 痛风治疗不用药行吗?	151
痛风需要长期病假、卧床休息吗?	152
痛风病人为什么要用碳酸氢钠 (小苏打) ?	153
用药物治疗痛风期间为什么要检查血常规、肝肾功能?	153
痛风需要手术治疗吗?	154
痛风病人为何要多饮水?	155
有哪些药物会影响尿酸的排泄?	156
中医是如何认识和诊治痛风的?	157
治疗痛风的方剂有哪些?	158
治疗痛风的中成药有哪些?	160
继发性痛风如何治疗?	161
痛风合并糖尿病怎么办?	162
痛风合并高血压应该如何治疗?	163
痛风合并血脂异常应该如何治疗?	164
如何治疗痛风合并冠心病?	165
痛风与肥胖并存怎么办?	166
痛风合并高胰岛素血症怎样治疗?	166
痛风与动脉粥样硬化并存怎么办?	168

怎样治疗代谢综合征？	168
------------------	-----

预防保健篇

痛风可以预防吗？	172
怎样预防痛风的并发症和合并症？	173
病人应该如何与医生合作防治痛风？	174
痛风病人如何进行自我保健？	175
预防痛风要从年轻人开始，是真的吗？	176
中老年朋友您应该如何预防痛风？	177
防止体重超重能够预防痛风吗？	178
戒烟很重要吗？	178
提倡限酒，不提倡戒酒合适吗？	179
养成良好的生活习惯应该从青少年期开始吗？	179
是否应该从青少年期开始养成合理的饮食方式？	180
超重者可以随意吃零食吗？	181
你能持之以恒地进行运动锻炼吗？	181
你留心你的体重变化吗？	182
你会定期测量血压吗？	184
你定期检查血尿酸、血糖、血脂、胰岛素 和肾功能吗？	185
你相信那些所谓的“广告宣传”吗？	187
你接受那些广告宣传中介绍的能够“根治”痛风的药物吗？	188
怎样才能做到痛风患者早发现、早治疗、早达标呢？	188
如果直系亲属有痛风，你要注意什么呢？	189
你在清晨进行运动锻炼吗？	190
你在饭后进行运动锻炼吗？	191

痛风患者应该选择什么样的体育运动？	192
什么是食物中的热量？	194
不同生活工作的人每天需要多少热量？	195
如何安排计算一天中的食物热量？	196
什么是食品交换方法？	197
痛风患者怎样计算所需的食物？	202
哪些食物中含有较多的糖（碳水化合物）？	204
进食碳水化合物对人体有什么作用？	205
哪些食物中含有较多的蛋白质？	205
什么是健康饮食的“金字塔”原则？	206
嘌呤含量高的食物有哪些？	207
嘌呤含量较适中的食物有哪些？	207
嘌呤含量较少的食物有哪些？	208
“所有的蔬菜都没有嘌呤，痛风患者可以无限制食用”， 对吗？	208
“鸡、鸭、鱼、肉含有嘌呤，痛风病人是不能吃的”， 对吗？	209
什么是痛风病人的饮食原则？	209
什么叫饮食疗法？	210
痛风的饮食疗法是什么？	211
痛风病人的饮食如何分类？	212
为什么痛风病人的饮食需要“限制与调配”结合？	213
为什么痛风病人要少喝肉汤？	214
痛风病人可以吃鸡蛋吗？	214
痛风病人可以吃肉吗？	215
痛风病人可以喝牛奶吗？	215
痛风病人可以吃豆制品和海鲜吗？	216

痛风病人可以饮酒吗?	216
亲朋好友在餐桌上相聚, 痛风病人怎么办?	217
痛风病人怎样过节日?	218
人在旅途, 痛风患者应该注意一些什么?	219
痛风是不治之症吗?	220
如何积极面对痛风?	221