



专家门诊有问必答系列



痛风

快乐生活一点通



主编 张剑勇 高建华

你常有跖趾关节、踝关节
和膝关节剧烈的疼痛等症状吗？

书中有你最关心、
最想知道的答案！

你宜吃芹菜、番茄、黑芝麻、
黑豆、樱桃、板栗……



专家门诊有问必答系列

痛风

快乐生活一点通

主编 张剑勇 高建华



中原出版传媒集团
中原农民出版社



图书在版编目(CIP)数据

痛风快乐生活一点通/张剑勇,高建华主编. —郑州:
中原出版传媒集团,中原农民出版社,2010.10
(专家门诊有问必答系列)
ISBN 978-7-80739-867-7

I. 痛… II. ①张…②高… III. 痛风-防治-问答
IV. R589.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 176938 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南龙华印务有限公司

开本:710mm × 1010mm

1/16

印张:11.5

字数:163 千字

版次:2010 年 10 月第 1 版

印次:2010 年 10 月第 1 次印刷

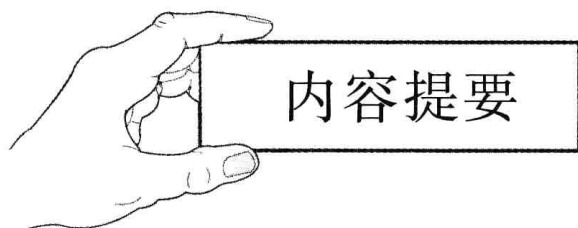
书号:ISBN 978-7-80739-867-7

定价:20.00 元

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系调换

编委会名单

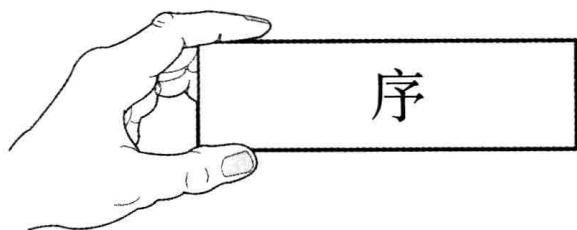
- 主 编 张剑勇 高建华
- 副 主 编 邱 侠 钟 力 何伟珍 孙保东 万力生
- 编 委 会 (按姓氏笔画排序)
- 万力生 王艳玲 刘若缨 刘珈尉 刘题章
- 孙保东 邱 侠 何伟珍 张剑勇 张燕英
- 陈敏庄 陈德黎 肖 敏 肖语雅 钟 力
- 高建华 黄 华
- 学术顾问 李俊德 王 奕 温长路 王承德 姜 泉
- 杨卓欣 李顺民 娄多峰 尹培达 李志铭
- 学术秘书 黄 华 刘珈尉



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、鉴别及中西医结合治疗方法,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,相信每一位读者都会受益匪浅。



深圳市中医药学会风湿病专业委员会在深圳市科学技术协会的大力支持下,根据我国风湿病发病广、危害大、致残率高、给患者和社会造成精神和经济负担沉重的特点,组织一批在国内对该病有研究的专家、学者共同编纂一套包括《口眼干燥不是小事——干燥综合征》、《挺起脊梁——强直性脊柱炎》、《悄悄来临的骨质疏松症》、《骨关节炎自我防治 166 问》、《痛风快乐生活一点通》等系列书,这是造福于人民健康的善事、好事,值得称道和支持。

中医学虽然对风湿病有过较早的认识,但真正在我国形成学科是近些年才有的事情。因此,不要说普通民众对本病的认识不足,就是许多医生的认识也还处于表浅阶段。由此造成的有病乱投医、滥用药,乃至受骗于社会上不法巫医或游医的事时有发生,给患者的心理、机体、家庭、财产造成莫大的损失,给国家的医疗秩序、医疗市场、医疗资源、医疗支出造成了极大的混乱或浪费。出于对上述问题的考虑,在全国范围内普及风湿病知识迫在眉睫。本系列书的适时推出,迎合了人民群众保健的需求,对提高社会对风湿病的认识,加强医患合作,增强患者的自我保健意识和治疗的依从性,使患者得到科学正确的治疗,从多元化的角度帮助患者克服困难,消除顾虑和恐惧心理,减轻痛苦,提高生活质量有直接的、重要的帮助。

该系列书,以风湿病知识的普及为出发点,不同于以往出版的以学术面孔、学术语言出现的专业教科书,是医学科普工作的有益尝试和实践。如何让普通读者读懂医学书籍,是医学知识普及的前提。

要达到这一目的,不仅要解决好认识论上的问题,而且要解决好方法学上的问题,医学科普作家没有过硬的表达本领而单凭热情是办不好这件事情的。该系列书作者通过采用患者提问、专家回复的对话方式,从对疾病的认识和危害、病因和发病机制、诊断以及同易混淆疾病的鉴别到中医疗法、西医疗法、饮食疗法、运动疗法和预防措施等多角度、全方位进行详尽解答,向医学知识口语化、专业学术白描化、表述手法直观化方式的普及方法迈进了一大步,较好地解决了科普读物艰涩有余、通俗不足的难题,在轻松中向读者介绍了他们最关心、最常见、最具代表性的疾病相关防治知识,相信会受到读者欢迎的。

中华中医药学会学术顾问、教授
中华中医药学会科普分会主任委员

王书录

2010年8月





一、认识痛风危害

1. 什么是痛风？为什么关节疼痛莫忘痛风？ 001
2. 痛风的来源是什么？是如何被发现的？ 002
3. 什么是尿酸？正常血尿酸值是多少？ 003
4. 痛风与血尿酸的关系如何？ 004
5. 什么是高尿酸血症？ 005
6. 什么是核酸？什么是嘌呤？它们与尿酸有何关系？ 006
7. 每日嘌呤生成量是恒定的吗？ 007
8. 哪些人易患痛风？ 008
9. 痛风发病率为何呈直线上升趋势？ 010
10. 为什么越来越多的年轻人患痛风？ 011
11. 为什么说痛风“重男轻女”，是现代男性“文明病”？ 012
12. 为什么说痛风是一种“富贵病”？ 013
13. 为什么说痛风爱找“工作狂”？ 014
14. 瘦人会得痛风吗？ 015
15. 运动员易患痛风吗？ 015
16. 什么是痛风的“五高一低”？ 016
17. 痛风与哪些疾病密切相关？ 017
18. 痛风患者易患糖尿病吗？ 018
19. 痛风患者易患高血压吗？ 019
20. 痛风患者易患高脂血症吗？ 019
21. 痛风患者易患冠心病吗？ 020
22. 痛风患者易并发骨质疏松症吗？ 021
23. 患痛风是否影响寿命？ 022

24. 痛风是一种终生疾病吗? 022

25. 痛风对性功能有影响吗? 023

二、了解痛风的成因

1. 中医痛风的病因是什么? 025

2. 中医痛风的病机是什么? 026

3. 为什么岭南地区痛风发病率较高? 027

4. 痛风的发作诱因及病因是什么? 028

5. 痛风是如何发生的? 029

6. 痛风会遗传吗? 031

7. 饮酒对痛风的危害有哪些? 031

8. 血尿酸增高就是痛风吗? 032

9. 尿酸是如何排出体外的? 033

10. 尿酸会随着人年龄的增长而增高吗? 034

11. 多饮水可以促进尿酸排泄吗? 035

12. 痛风患者尿中尿酸排出量均增多吗? 036

13. 尿的 pH 值与痛风有关系吗? 037

14. 为什么严格控制饮食痛风还会发作呢? 038

15. 血尿酸越高病情越重吗? 038

16. 高尿酸血症是否能够自然恢复正常? 039

17. 为什么痛风发作时某些患者血尿酸水平并不高呢? 040

18. 积极控制高尿酸血症能否防止痛风性肾病的发生? 040

19. 痛风患者主要的死亡原因是什么? 041

三、辨析是否患病

1. 痛风诊断标准是什么? 043

2. 中医诊断痛风标准是什么? 045

3. 痛风发作的前兆有哪些? 045

4. 出现什么情况要想到是患了痛风呢? 046

5. 痛风与高尿酸血症如何区别?	047
6. 痛风的临床类型有哪些?	048
7. 急性痛风的临床表现有哪些?	049
8. 痛风每次发作能持续多长时间,发作周期是多长?	050
9. 为什么痛风痛如刀割、来去如风?	051
10. 慢性痛风临床表现有哪些?	052
11. 尿酸对肾脏的损害有哪些?	053
12. 什么是痛风性肾病?	053
13. 血尿酸升高后容易沉积在哪些组织?	054
14. 什么是痛风石?	055
15. 在什么情况下易导致痛风性肾病及肾结石的发生?	056
16. 痛风患者病程越长,发作越频繁,痛风石越易发生吗?	057
17. 为什么痛风石极少发生在髌、肩、脊柱等关节部位?	058
18. 痛风的尿路结石如何诊断?	059
19. 痛风石可消退吗?	059
20. 痛风与关节破坏的关系如何?	060
21. 痛风患者常规应做哪些检查?	061
22. 血尿酸检查应注意什么?	062
23. 痛风患者的直系血亲应常查血尿酸吗?	062
24. 24 小时尿尿酸测定有什么意义	063
25. 痛风的典型 X 线特征是什么?	064
26. 痛风如何鉴别诊断?	064
27. 痛风的漏诊率、误诊率有多少?	066
28. 假性痛风是怎么回事?	067
29. 继发性痛风是怎么回事?	068
30. 老年性痛风是怎么回事?	069
31. 少年性痛风是怎么回事?	070

四、西医疗法

1. 患了痛风该怎么办?	072
--------------------	-----

2. 高尿酸血症需要治疗吗？	074
3. 高尿酸血症如何治疗？	075
4. 痛风治疗的总体原则和目的是什么？	076
5. 痛风治疗的五大目标是什么？	077
6. 痛风治疗的总体措施是什么？	078
7. 痛风急性期应如何治疗？	078
8. 痛风间歇期和慢性期还要继续治疗吗？	080
9. 痛风慢性间歇期应如何治疗？	081
10. 痛风为什么要长期治疗？	082
11. 为什么要重视痛风缓解期的治疗？	083
12. 痛风的并发症应如何治疗？	084
13. 痛风石可以手术吗？	085
14. 痛风治疗效果如何？	086
15. 痛风的疗效标准如何？	087
16. 痛风治疗是否有效的判断指标有哪些？	088
17. 痛风急性期能用降尿酸药物吗？	088
18. 痛风慢性间歇期如何使用降尿酸药物？	089
19. 使用降尿酸药物应注意什么？	091
20. 高尿酸血症对胎儿有影响吗？	092
21. 影响尿酸排泄的药有哪些？	092
22. 治疗痛风的西药毒副作用有哪些？	093
23. 怎么防治别嘌呤醇引发的药物性剥脱性皮炎？	094
24. 秋水仙碱的副作用有哪些？	095
25. 痛风患者都宜服用丙磺舒吗？	096
26. 痛风患者能用激素吗？	096
27. 痛风患者能用非甾体类抗炎药吗？	098
28. 痛风患者能用抗生素吗？	099
29. 痛风患者能用药酒吗？	100
30. 使用痛风药物注意事项有哪些？	100
31. 为什么服药期间还会有痛风发作？	102
32. 痛风能根治吗？	103



33. 痛风合并糖尿病该怎么办？	104
34. 痛风合并高血压怎么办？	105
35. 痛风合并高脂血症怎么办？	106
36. 痛风合并冠心病怎么办？	107
37. 痛风合并肥胖怎么办？	108

五、中医疗法

1. 中医对痛风有何认识？	111
2. 中医治疗痛风的思路是怎样的？	112
3. 中医治疗痛风的效果如何？	113
4. 常见痛风中医辨证分型有哪些？	114
5. 岭南地区痛风常见证候应如何治疗？	115
6. 痛风常用的中成药有哪些？	116
7. 痛风常用的中药有哪些？	117
8. 痛风常用的外用中药方剂有哪些？	119
9. 痛风常用的中医外治法有哪些？	120
10. 痛风可以中药熏蒸吗？	122
11. 痛风可以药浴吗？	123

六、饮食疗法

1. 根据嘌呤含量高低食物分哪四类？	124
2. 痛风患者的饮食原则有哪些？	125
3. 痛风患者应如何饮食？	126
4. 痛风患者每日具体的饮食标准是什么？	127
5. 痛风患者的食疗方法有哪些？	129
6. 哪些蔬菜嘌呤含量高？ 哪些含量低？	133
7. 哪些荤菜嘌呤含量高？ 哪些含量低？	133
8. 痛风患者能吃水果吗？	134
9. 痛风患者能吃鸡蛋、牛奶吗？	135

9. 痛风患者能吃鱼吗?	135
10. 痛风患者能食豆制品吗?	136
11. 痛风患者能食发酵食品吗?	137
12. 痛风患者饮水应注意什么?	138
13. 痛风患者有两全其美的食品吗?	139
14. 痛风患者在食用油、调味品方面有哪些限制呢?	142
15. 痛风合并糖尿病饮食应注意什么?	143
16. 痛风合并高血压饮食应注意什么?	145
17. 痛风合并冠心病饮食应注意什么?	146
18. 痛风合并肥胖症饮食应注意什么?	148

七、预防措施

1. 生活奔小康,痛风更要防?	150
2. 如何调养预防痛风复发?	151
3. 预防痛风十大原则有哪些?	153
4. 痛风的三级预防指的是什么?	154
5. 痛风的预防目标有哪些?	156
6. 秋冬时节为何更要防痛风?	158
7. “黄金周”为何更要防痛风?	159
8. 痛风患者的运动疗法如何安排?	160
9. 痛风患者康复锻炼如何进行?	162
10. 痛风患者旅行时应注意什么?	163
11. 痛风患者心理如何调整?	164
12. 痛风的预后如何?	165
13. 痛风夜间发作为何要警惕?	166
14. 痛风与铅污染有关系吗?	167
15. 痛风患者如何预防高脂血症?	168
16. 痛风患者如何预防心脑血管疾病的发生?	168
17. 痛风性肾病如何预防呢?	169
18. 高原地区的痛风如何预防?	171



一、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?

患者咨询



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,医生说他患的是痛风,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?



专家回复

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。痛风顾名思义,来时如风,突然发作,疼痛难忍,苦不堪言。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?

患者咨询

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?



专家回复

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)测出血液中有尿酸存在,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?

患者咨询



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?



专家回复

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?

患者咨询

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