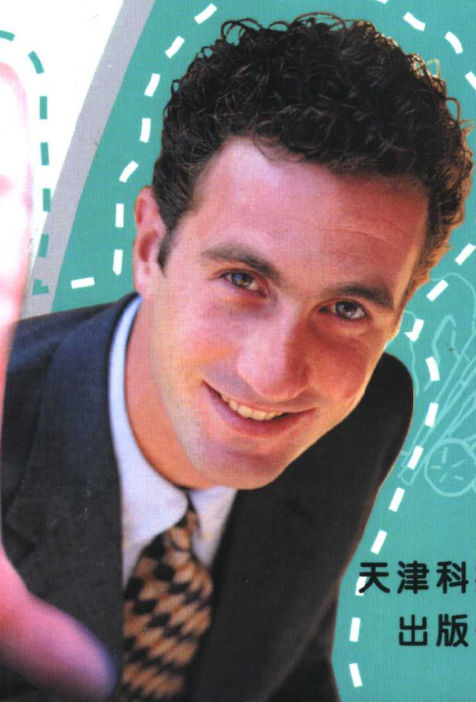


王月兰 主编

痛风病， 请不要偏爱我



天津科技翻译
出版公司

痛风病， 请不要偏爱我

主 编 王月兰
编 委 郭 强
安 祥
王晋源

贾亚萍
葛志弘
咎玉邦

王月兰
白建国



天津科技翻译
出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风病, 请不要偏爱我 / 王月兰主编. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2002.9

ISBN 7-5433-1541-6

I. 痛… II. 王… III. 痛风 - 防治 IV. R589.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 057812 号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E - mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

发 行: 全国新华书店

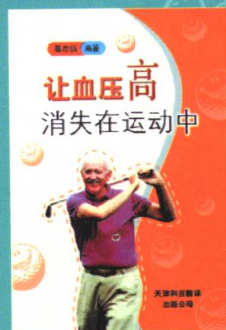
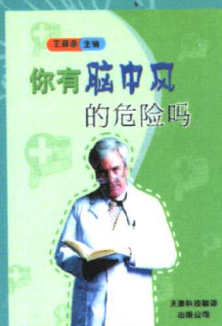
版本记录: 850×1168 32 开本 5 印张 100 千字

2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

定价: 8.00 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)





序

人类从何时开始承受痛风的痛苦呢

在地球上有人类出现的同时,痛风就开始存在。而令人惊讶的是,古埃及的木乃伊也有痛风的症状出现。1910年从埃及古坟所挖掘到的男性木乃伊的骨头中,证明有尿酸盐沉着。

痛风,是疼痛疾病的代表之一。

痛风正如其名,就好像只要风一吹就会感觉疼一样;但从另一个角度来看,它也正如风吹一般,来得快,去得也快,因此被称为“痛风”。

在西方,痛风乃自古以来就是众所皆知的疾病,素有“帝王病”之称,别名“王侯贵族病”。亦即国王或者是贵族等各方知名的人士,以及较富裕的阶层人士,比较容易罹患的疾病。

例如希腊的阿基里斯、马其顿帝国的亚历山大大帝、艺术家米开朗基罗和英国

的亨利七世、八世及法国的路易十四世等帝王与英雄们,都曾是痛风患者,因此痛风又有“帝王病”之称。

当时并没有治疗痛风的药物,只是使用百合科的秋水仙的球根来治疗,煎煮球根服用,即能够抑制疼痛。后来才将其有效成分萃取出来制成了抑制痛风发作的药物——秋水仙碱。

许多著名的政治家、哲学家、科学家都罹患痛风,例如路德、达尔文、培根、富兰克林、牛顿、邱吉尔、弥尔顿等人都是痛风的牺牲者。

但是,随着强调美食且追求美食、过食生活的结果,今日的痛风已不再是帝王们的专利了,即使是一般的庶民,也会罹患痛风。

今天,痛风人口数不断增加。急速增加的原因,即在于诊断技术的提高,以及饮食生活提高,动物性蛋白质、脂肪、酒精饮料等的摄取量增加所致。

患者尤其以 30 岁的人为主。



目 录



第1章 何谓痛风

关节肿胀疼痛	3
高尿酸血症乃是痛风的原因	4
痛风的实际情形	7
痛风的分类	10

第2章 何种人较容易罹患痛风

发病的因素	13
容易发病的年龄与性别差异	13
痛风与遗传的关系	14
饮食的影响	15
酒的影响	17
过度的运动及压力的影响	18
痛风与性格的关系	19

第3章 痛风的各种症状

关节炎发作	23
-------------	----

发作的前兆	24
慢性关节炎	25
痛风结节	26
肾脏或尿道结石与尿毒症	28
痛风容易并发的疾病	30

第 4 章 为何会罹患痛风

人体容易积存尿酸	35
尿酸值上升的构造	37
尿酸成为结晶的条件	38
为何会引起痛风——尿酸引起发炎的理由	40

第 5 章 痛风与高尿酸血症的关系

尿酸的代谢	45
男女尿酸值的差别	46
高尿酸血症是痛风的温床	
——人数为痛风患者的 10 倍	48
尿酸值升高的体质	46
尿酸值变动的因素	50
由高尿酸血症变成痛风	53

第 6 章 早期发现自行检查与诊断

痛风的自行检查	59
痛风的诊断基准	67

检查、诊断、治疗的流程	67
诊断基准	68
进行诊断所做的主要检查	69
决定痛风形态的检查	71
其他的检查项目	73

第7章 治疗的重点

即使诊断为痛风或高尿酸血症也不要慌张	77
治疗的目标——维持正常的尿酸值	78
食物疗法	80
酒的种类与量的标准	85
药物疗法	86

第8章 不引起发作的智略

消除肥胖——吃八分饱	95
对痛风有好处以及有不良影响的食品	100
控制酒的摄取量	103
充分补充水分	104
例行轻松的运动	105
充分掌握自己的尿酸值	106
不要自己一个人烦恼	107

第9章 易与痛风混淆的疾病

慢性关节风湿	111
--------------	-----

变形性关节炎	112
假痛风(软骨石灰化症)	113
外翻拇趾	114
化脓性关节炎	115
五十肩(肩关节周围炎)	116

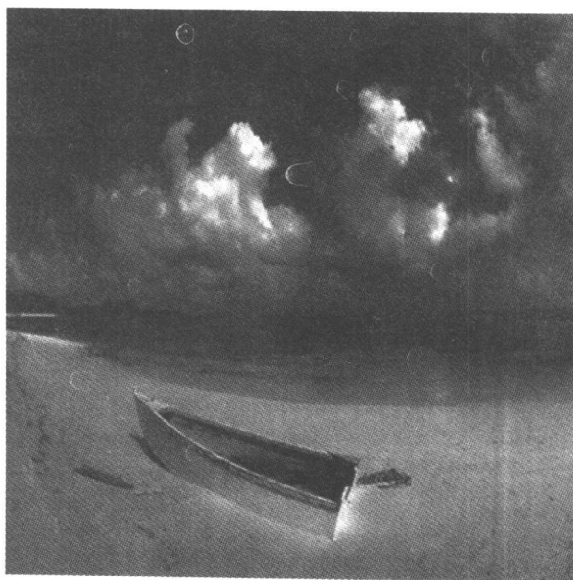
第10章 高尿酸血症和痛风的预防

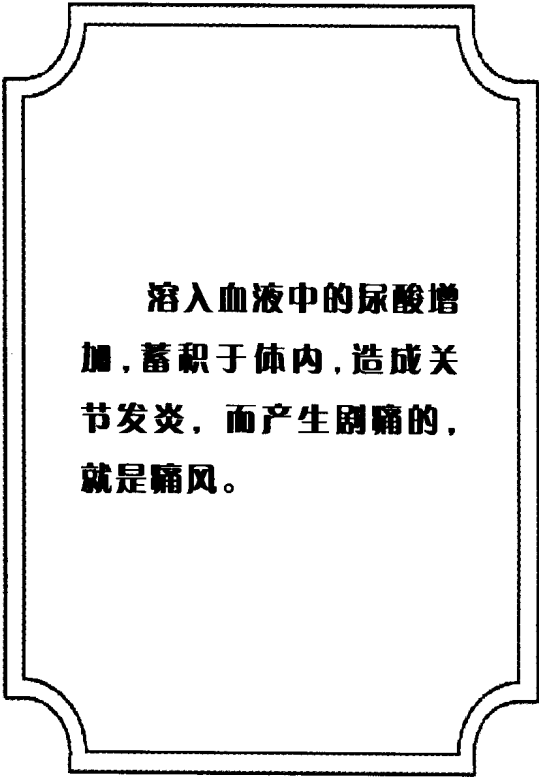
第11章 痛风病你问我答

哪些是容易与痛风混淆的疾病	141
怎样很好地配合医生看病	142
痛风病人保养的要点是什么	143
怎样有效地服药	144
外出旅行时应注意什么	145
怎样恰当地在外就餐	146
怎样恰当地减少盐量	147
香烟是否戒掉好	148
应激反应是痛风的危险因素吗	149
运动时应注意什么	149

第 1 章

何谓痛风





溶入血液中的尿酸增加，蓄积于体内，造成关节发炎，而产生剧痛的，就是痛风。

关节肿胀疼痛

痛风,是一种疼痛的疾病,发作时,只要风一吹就会引发疼痛,因而得名。

此外,它又像风一样,疼痛来得快,去得也快,所以素有“痛风”之称。

工作力旺盛的 30~40 岁年龄层的男性,比较容易发生痛风,而女性的罹患率大约只占男性的 2% 而已!

喜欢喝酒、吃肉或肥胖者,较容易出现痛风。长期服用某种高血压药或体质遗传,以及家人中有痛风患者时,那么自己也有可能罹患痛风。换言之,即环境因子与遗传因子复杂地纠缠在一起而导致这种疾病的发作。

代谢,即生物能够不断地合成新的物质,而将其不必要的物质排泄到体外的过程。而痛风则是因为“尿酸代谢异常”,尿酸值不断上升,结果尿酸成为结晶,并出现了伴随剧痛的关节炎疾病。



高尿酸血症乃是痛风的原因

痛风的根本是尿酸代谢物质在血液中和体内异常增加的现象。体液当中增加过多的尿酸，而且远远超过它所能溶解的限度，因此会在关节等处形成结晶。而身体将这些结晶视为如细菌般的异物，因而引起强烈的发炎症状及剧烈疼痛。

痛风是因为尿酸结晶而引起的关节炎，所以也称为“代谢性关节炎”，或“结晶性关节炎”。这种发炎症状暂时会自然缓解，但若放任不管时，则不仅是各关节处，连肾脏、心脏和脑都会有尿酸结晶沉着，进而产生各种毛病。

当尿酸结晶沉着于肾脏时，会导致肾结石或尿道结石，引起腹部和腰部的剧痛。倘若再继续恶化下去，则肾脏功能减退，就会产生尿毒症。

尿酸倘若积存于皮下，则会出现瘤状之物，此即称为“痛风结节”。

换言之，引起痛风最

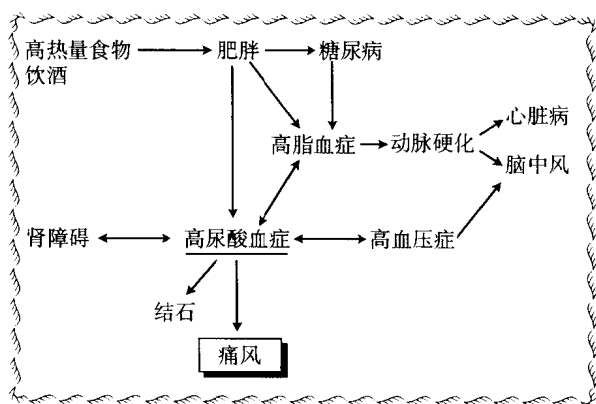


大的原因,就是尿酸浓度过高,也就是“高尿酸血症”。

高尿酸血症是由于体质的遗传、饮食,尤其尿酸的根源嘌呤体摄取过多,或者是酗酒、压力等其中两种以上的原因组合而产生的。

高尿酸血症如果放任不管时,除了癌症以外,与糖尿病、高血压、肥胖或高胆固醇血症等几乎所有的成人病都有密切的关系。也可能导致肾障碍、动脉硬化、脑中风、心脏病等严重的疾病,因此是非常重大的代谢异常症状。

痛风不单是关节的疼痛而已,如果疏忽治疗,也可能并发各种成人病。



痛风与成人病之间的相互关系

痛风患者死亡原因依序为尿毒症、心脏病、脑中风、癌，而且其平均死亡时的年龄比一般人更年轻。

痛风以 40 岁以上的男性较为多见，即工作力旺盛年龄层的男性每十人中有一人可能与痛风有关。

总而言之，痛风已被视为是威胁人类健康的主要疾病之一，近年来备受注目。

但是，即使痛风的患者增加迅速，一般人对痛风的认识却仍是不够，只觉得它是会产生剧痛的一般关节炎，认为只要发作时加以治疗就好了。

但是大家不可忽略的就是以痛风为关键，可能会造成肾脏、心脏、脑，甚至糖尿病等全身都有可能罹患疾病的危险性。

如果能够早期谋求预防对策，确立痛风的治疗方法，几乎都能治愈。

首先，尽可能了解痛风这种疾病的性质即为治疗的第一步。

