

痛风



防 治 百 问

ONGFENG

ANGZHI BAIWEN

主编 张明



上海中医药大学出版社

痛风防治百问

主 编 张 明
编 委 徐文彬 周 敏 顾荻青
李 斌 周 蓉

上海中医药大学出版社

责任编辑 张杏洁
技术编辑 徐国民
责任校对 葛兴棣
封面设计 王 磊
出 版 人 朱邦贤

图书在版编目(CIP)数据

痛风防治百问/张明编. —上海: 上海中医药大学出版社, 2002

ISBN 7-81010-683-X

I. 痛... II. 张... III. 痛风—防治—问答
IV. R589.7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 082626 号

痛风防治百问

主 编 张 明

上海中医药大学出版社出版发行 新华书店上海发行所经销
(零陵路 530 号 邮政编码 200032) 上海市印刷四厂印刷

开本 787 mm×960 mm 1/32 印张 6.75 字数 125 千字
版次 2002 年 11 月第 1 版 印次 2002 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—5 100 册

ISBN 7-81010-683-X/R·648

定价 12.80 元

前 言

痛风是当今世界逐渐流行的代谢性疾病。痛风在各国的发病率不尽相同,在欧美国家,每 10 万人口中有 275 人罹患此病,发病率平均为 0.3%;在亚洲,近 10 年的发病率逐渐上升;在我国,随着人民生活水平的不断提高,高嘌呤、高蛋白、高脂肪的大量摄入,发病率更是迅速增长,特别在东南沿海地区,痛风尤为多见,发病率接近 0.2%,可见痛风与现代社会的经济发展和饮食结构密切相关。在 21 世纪,痛风将成为继糖尿病之后人类第二大代谢性疾病。

痛风是长期嘌呤代谢障碍引起的一组异质性代谢性疾病,由于血尿酸增高导致尿酸盐结晶沉积于关节组织而引起炎症反应。初起表现为特征性的急性关节炎反复发作,最后可致关节畸形与功能障碍、皮下痛风结节、肾结石及尿酸性肾病,后者可显著缩短患者的寿命。此外痛风病患者常同时伴有高血压、高血脂、2 型糖尿病及冠心病。由于痛风为非根治性疾病,所以该病严重影响人们的生活质量,危害性极大。但是,长期以来由于对痛风防治的基础知识普及不够,人们对痛风的发病情况、发生机理、诊断与防治措施了解不多,甚至有许多人对“痛风”这一病名感到陌生,临床误诊、漏诊率也很高,从而延误了治疗时机,

最后导致尿酸性肾病或肾功能衰竭而危及生命。因此,普及痛风防治的基础知识,提高对痛风的诊疗水平就显得尤为重要。

笔者长期以来在上海岳阳中西医结合医院从事中西医结合诊治痛风的临床与科研工作,主持痛风专科工作,所在科室被评为上海市中医特色专科。在总结了国内外大量文献资料的基础上,结合多年来的临床经验与心得,我们撰写了这本书。内容包括痛风的基础知识、病因病理、临床表现及其并发症、实验室检查及诊断与鉴别诊断、治疗与预防、调养与护理等六大方面,阐述力求通俗易懂,便于临床应用。

囿于本人的学识,同时近年来对痛风的研究还在不断深入,本书难免有疏漏与不足之处,恳请读者指正。

张 明

2002 年 4 月于上海岳阳中西医结合医院

目 录

一、什么是痛风	1
1. 痛风一词的来源和含义是什么?	1
2. 人类对痛风的认识从何开始?	1
3. 何谓痛风? 痛风有哪几种类型?	3
4. 痛风的发病率如何?	3
5. 为什么说痛风是“富贵病”?	5
6. 哪些人容易患痛风?	6
7. 为什么说痛风有遗传倾向?	6
8. 为什么男性较女性易患痛风?	8
9. 为什么肥胖者较瘦弱者易患痛风?	9
10. 年轻人是否不易患痛风?	9
11. 引发痛风有哪些因素?	9
12. 痛风是终身性疾病吗?	12
二、痛风的病因病理	14
13. 发生痛风的机理是什么?	14
14. 什么是核酸? 什么是嘌呤? 什么是尿酸?	15
15. 尿酸是怎样生成的?	15
16. 尿酸是怎样排泄的?	16
17. 痛风患者尿中的尿酸排出量是增多还是减少?	

.....	17
18. 正常人血尿酸浓度是多少?	18
19. 正常人尿中尿酸浓度是多少?	19
20. 人体内哪些酶参与尿酸生成或抑制尿酸合成?	20
21. 血尿酸升高后主要沉积在哪些部位?	21
三、痛风的临床表现、并发症及预后	23
22. 痛风的病情发展可分为几个阶段?	23
23. 什么是痛风性关节炎? 它分几种类型?	24
24. 痛风性关节炎好发于哪些关节?	25
25. 痛风性关节炎有哪些症状和体征?	26
26. 痛风急性发作时有哪些全身症状?	26
27. 痛风性关节炎急性发作期一般持续多久?	27
28. 痛风性关节炎有哪些诱发因素?	28
29. 是否血尿酸值越高越易引起痛风性关节炎发作, 且 发作程度越重?	29
30. 为什么有的患者在痛风性关节炎发作时血尿酸升 高不明显?	30
31. 痛风性关节炎是否一定造成关节破坏、畸形及功能 障碍?	31
32. 痛风是否会引起全身性骨质疏松?	32
33. 痛风为什么会形成痛风石? 痛风石是如何形成的?	33

34. 痛风石好发于哪些部位?	33
35. 痛风石有哪些特点?	33
36. 痛风石与尿酸的关系如何?	35
37. 痛风石与痛风发作次数的关系如何?	36
38. 痛风石会破溃吗? 破溃后会愈合吗?	36
39. 尿酸对肾脏的损害会出现哪几种情况?	37
40. 痛风尿路结石是如何发生的?	37
41. 痛风尿路结石的临床表现有哪些?	38
42. 痛风结石为什么好发于肾脏?	39
43. 痛风性肾病与肾结石是否常同时存在?	39
44. 痛风性肾病对肾脏有哪些影响?	40
45. 痛风性肾病有哪些临床表现?	40
46. 痛风性肾病的预后如何?	42
47. 痛风性肾病与慢性肾炎的区别在哪里?	42
48. 痛风患者易伴发哪些代谢性疾病?	43
49. 什么是 X 综合征? 与痛风的关系如何?	44
50. 痛风患者易伴发胆石症吗? 为什么?	45
51. 痛风患者易伴发高血压吗? 为什么?	46
52. 痛风患者易伴发高脂血症吗? 为什么?	46
53. 痛风患者易伴发冠心病吗? 为什么?	47
54. 痛风患者易伴发糖尿病吗? 为什么?	47
55. 痛风与肥胖的关系如何?	47
56. 痛风与高胰岛素血症的关系如何?	48

57. 痛风患者的预后如何? 为什么说痛风是终身性疾病?	49
58. 痛风是否会缩短患者的寿命? 死亡的主要原因是什么?	50
四、痛风的诊断、鉴别诊断和实验室检查	52
59. 痛风的诊断标准是什么?	52
60. 哪些情况下要考虑可能患有痛风?	53
61. 痛风性关节炎临床分几型?	54
62. 痛风性关节炎最易误诊为哪些关节疾病?	54
63. 痛风性关节炎与类风湿性关节炎如何区别?	55
64. 痛风性关节炎与风湿性关节炎如何区别?	58
65. 痛风性关节炎与外伤性关节炎如何区别?	60
66. 痛风性关节炎与银屑病性关节炎如何区别?	60
67. 痛风性关节炎最易误诊为哪些感染性疾病?	61
68. 痛风性关节炎与“流火”如何区别?	61
69. 痛风性关节炎与化脓性关节炎如何区别?	62
70. 什么叫假性痛风? 与痛风如何区别?	63
71. 什么叫高尿酸血症? 与痛风的关系如何?	64
72. 高尿酸血症患者有临床症状吗?	64
73. 高尿酸血症是否能够自然恢复正常?	65
74. 诊断痛风最主要的指标是什么?	66

75. 测定血尿酸的正常值是多少?	66
76. 检测血尿酸的注意事项有哪些?	67
77. 痛风患者的子女及直系亲属也应检查血尿酸吗?	67
78. 测定 24 小时尿尿酸对诊断与治疗痛风的价值 如何?	68
79. 怎样留取 24 小时尿量以便检测尿尿酸? 应注意哪 些事项?	69
80. 痛风患者为什么要检查尿常规? 应注意什么问题? 还应做哪些检查?	70
81. 痛风石中的尿酸盐结晶在显微镜下有哪些特征?	72
82. 痛风性关节炎的 X 线摄片有哪些变化?	72
83. 痛风性肾结石的 B 超检查有哪些变化?	72
五、痛风的治疗与预防	74
84. 痛风的治疗措施有哪几方面?	74
85. 中医对痛风是如何认识的?	75
86. 痛风的病因病机有哪些?	76
87. 中医治疗痛风的原则是什么? 有哪些方法?	77
88. 中医对痛风是如何进行辨证施治的?	79
89. 中药有哪些单方、验方可以治疗痛风?	81
90. 中医对痛风性肾病如何治疗?	83

91. 中医对痛风性肾结石如何治疗?	84
92. 中医对痛风伴发胆囊炎、胆结石如何治疗? ...	85
93. 中医对痛风伴发高血压如何治疗?	87
94. 中医对痛风伴发高脂血症如何治疗?	89
95. 中医对痛风伴发糖尿病如何治疗?	90
96. 中药治疗痛风有哪些优势?	91
97. 中医对预防和减轻痛风发作症状有哪些作用?	92
98. 有哪些中药对降低血尿酸有一定作用?	93
99. 针灸可以治疗痛风吗?	93
100. 推拿、按摩疗法可以治疗痛风吗?	93
101. 治疗痛风的西药有几大类?	94
102. 痛风患者应用抗生素可控制急性发作吗?	94
103. 秋水仙碱的药理作用是什么? 如何用法?	95
104. 秋水仙碱有哪些毒性与副作用?	96
105. 解热镇痛药对控制痛风性关节炎急性发作的效果 如何?	97
106. 解热镇痛药有哪些副作用?	98
107. 肾上腺皮质激素类药物可控制痛风性关节炎急性 发作吗?	98
108. 肾上腺皮质激素类药物有哪些副作用?	99

109. 别嘌吟醇的药理作用是什么? 如何用法?	100
110. 别嘌吟醇有哪些副作用? 如何预防与处理?	100
111. 痛风利仙的药理作用是什么? 如何用法?	101
112. 痛风利仙有哪些副作用?	102
113. 无症状的高尿酸血症患者如何治疗?	102
114. 痛风患者为什么要碱化尿液? 如何碱化患者的尿液?	103
115. 痛风性关节炎急性发作时,为何要暂停服用降尿酸的药物?	104
116. 治疗痛风石有什么方法?	104
117. 痛风结节破溃后如何处理?	105
六、痛风的调养及护理	106
118. 如何早期发现痛风?	106
119. 如何预防痛风?	107
120. 痛风患者如何预防痛风急性发作?	108
121. 痛风患者如何自我保健?	109
122. 痛风患者如何注意饮食?	109
123. 痛风患者伴发糖尿病时,如何注意饮食?	111
124. 痛风患者伴发高脂血症时,如何注意饮食?	112

125. 痛风患者饮水应注意哪些事项?	113
126. 痛风患者每日的饮水量应是多少?	114
127. 痛风患者如何观测自己的体重?	115
128. 痛风患者如何控制体重?	116
129. 痛风患者在生活上应注意哪些方面?	117
130. 痛风的膳食治疗原则是什么?	117
131. 痛风患者的总热量与热量如何分配?	118
132. 痛风患者如何限制嘌呤的摄入?	118
133. 痛风急性期与缓解期的膳食如何选择?	119
134. 痛风患者维生素、水与盐的摄入量应该是多少?	120
135. 痛风患者酒与饮料的摄入该如何掌握?	120
136. 低嘌呤饮食时是否要加用抑制尿酸的药物?	121
137. 痛风患者如何进行运动疗法?	121
138. 痛风患者如何消除应激状态?	122
139. 痛风患者在日常生活中应注意哪些事项? ...	122
140. 控制饮食对痛风的防治有什么重要性? 它是否是 痛风治疗的主要手段?	122
141. 痛风患者应选择细粮还是粗粮?	124
142. 哪些蔬菜嘌呤含量较低? 哪些含量较高?	124

143. 哪些荤菜嘌呤含量较低? 哪些含量较高?	125
144. 痛风患者宜选择植物油还是动物油?	126
145. 痛风患者需要禁忌各种调味品吗?	126
146. 痛风患者可以吃各类糕点吗?	127
147. 痛风患者宜喝什么饮料?	127
148. 痛风患者夏天能吃冷饮吗? 可以洗冷水浴吗?	128
149. 痛风患者每日食盐摄入量如何限制?	128
150. 痛风患者是否一定要忌食海鲜类食物?	128
151. 痛风患者可以吃鸡蛋、喝牛奶吗?	129
152. 痛风患者可以饮酒吗?	129
153. 痛风患者可以吸烟吗?	130
154. 痛风患者可以吃参类补品吗?	130
155. 痛风患者需要服用维生素类药物吗?	131
156. 医护人员该怎样对痛风患者进行饮食指导?	131
157. 痛风患者有哪几种饮食方案?	132
158. 肥胖的痛风患者应如何减轻体重?	133
159. 痛风患者需要补充叶酸吗?	135
160. “金字塔型饮食指导”对痛风患者适用吗?	135
161. 痛风患者一日三餐好还是一日多餐好?	

.....	136
162. 痛风性肾病患者饮食如何选择?	137
163. 痛风患者可以选用哪些药膳?	139
164. 痛风伴高血压的患者可以选用哪些药膳?	142
165. 痛风伴冠心病的患者可以选用哪些药膳?	143
166. 痛风伴肾功能不全的患者可以选用哪些药膳?	143
167. 痛风伴胆囊炎、胆石症的患者可以选用哪些药膳?	144
168. 痛风伴有糖尿病的患者可以选用哪些药膳?	146
169. 痛风患者可以参加运动吗?	148
170. 痛风患者如何进行体育锻炼?	148
171. 痛风患者运动前应做哪些准备?	149
172. 在安排痛风患者体育锻炼时应注意什么?	150
173. 痛风患者如何安排体育锻炼的时间与地点?	151
174. 痛风患者锻炼的持续时间和间隔时间应是多少?	152
175. 哪种简单的运动可以降血尿酸?	152

176. 痛风患者运动疗法的效应是什么?	153
177. 痛风患者运动疗法有哪些适应证?	154
178. 痛风患者运动疗法有哪些禁忌证?	154
179. 痛风患者如何制定运动处方?	155
180. 痛风患者如何进行自我监测?	156
181. 痛风患者应如何正确对待已患的痛风疾病?	157
182. 七情对痛风患者有什么影响?	158
183. 痛风患者如何控制精神紧张?	159
184. 针对痛风患者临床常用的心理疗法有哪些?	160
185. 痛风患者的心理治疗应遵循什么原则?	160
186. 痛风患者的心理疗法具体有哪些?	161
187. 痛风患者如何消除恐惧心理?	162
188. 音乐疗法能治痛风吗?	163
189. 有哪些音乐疗法适合痛风患者?	163
190. 痛风患者采用音乐疗法应注意什么?	164
191. 文娱康复法对治疗痛风有用吗?	164
192. 有哪些文娱康复法适合痛风患者?	165
193. 痛风患者采用文娱康复时应注意什么?	165
194. 痛风患者如何避免情志刺激?	166
195. 痛风患者如何以情胜情?	167
196. 痛风患者如何乐观对待疾病?	167

197. 痛风并发偏瘫的患者如何进行康复锻炼？	168
198. 痛风并发下肢血管病变时应注意什么？	169
199. 痛风伴发肩周炎时应如何锻炼？	170
200. 痛风对性功能有影响吗？	170
201. 痛风患者冬季应注意什么？	171
202. 痛风患者冬季为什么易患感冒？如何防治？	172
203. 痛风患者外出旅游应注意什么？	173
204. 痛风患者怎样安排生活起居？	174
205. 痛风患者能胜任日常工作吗？	176
206. 痛风患者为什么不宜秋冻？	177
207. 痛风合并高血压应如何调护？	177
208. 痛风患者如何保护自己的足部？	179
209. 痛风患者为什么夏季应远离空调？	180
210. 老年痛风患者不同季节应注意什么？	181
211. 痛风患者定期随访的间隔时间以多久为好？	183
212. 痛风的发病与季节有关吗？	184
213. 手部僵硬现象是痛风造成的吗？	184
214. 减少膳食中蛋白质的摄入量可以减轻肾功能损害吗？	185
215. 痛风性肾病如何护理？	185