

全彩图解

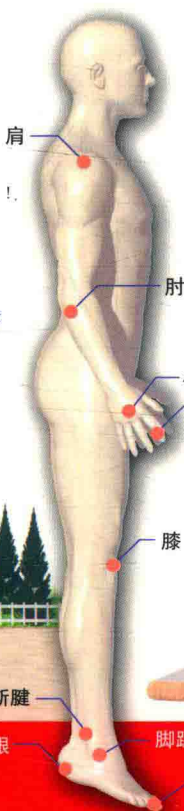
スーパ一図解 痛風・高尿酸血症

痛风 & 高尿酸血症

保健事典 [控制尿酸・饮食 运动・生活・用药处方]

日本东京慈惠会医科大学肾脏、高血压内科教授

[日] 细谷龙男◎著 邱丽娟◎译



预防剧烈疼痛，从改变饮食与生活习惯做起！

注意总热量、不要摄取过多动物性脂肪。

养成有氧运动的习惯，如健走、游泳等。

多食新鲜蔬菜、水果，多饮水，适当运动。

注意身体状况，不痛时也要服药，以免尿酸值飙升。



长江出版传媒

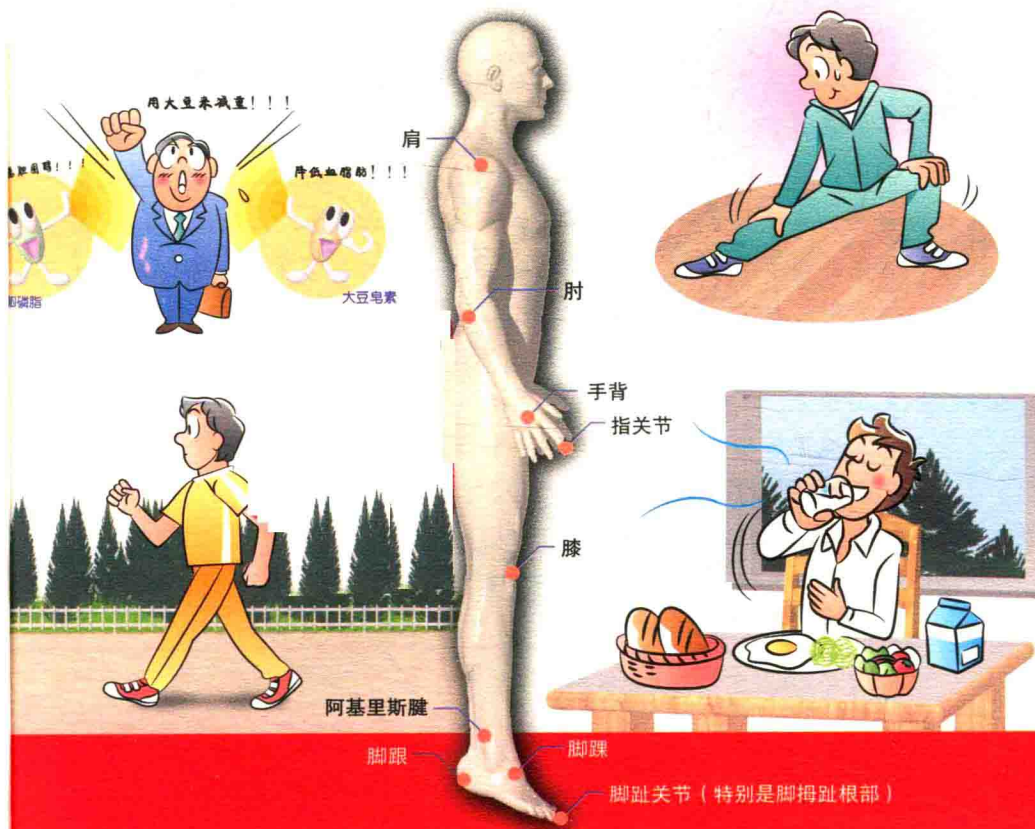
湖北科学技术出版社

全彩图解

スーパ一図解 痛風・高尿酸血症

痛风 & 高尿酸血症 保健事典

日本东京慈惠会医科大学肾脏、高血压内科教授
[日] 细谷龙男◎著 邱丽娟◎译



长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全彩图解痛风&高尿酸血症保健事典 / (日) 细谷龙男著; 邱丽娟译著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5352-8796-0

I. ①全… II. ①细… ②邱… III. ①痛风—防治—图解②代谢病—综合征—防治—图解 IV. ①R589-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第103165号

著作权合同登记号 图字: 17-2014-262

SUPER ZUKAI TSUFU · KONYOSANKESSHO supervised by Tatsuo Hosoya

Copyright © 2007 Tatsuo Hosoya

All rights reserved.

Original Japanese edition published by HOUKEN CORP, Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

HOUKEN CORP, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

责任编辑: 李 佳

封面设计: 烟 雨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

邮 编: 101111

880 × 1230 1/32

5.5 印张

150 千字

2016年9月第1版

2016年9月第1次印刷

定 价: 35.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

【前言】

在以前，痛风是一种很罕见的疾病，所以长期以来都被当成是“有钱人的奢侈病”。但随着东方人饮食生活的西化，痛风的发病情况也有了很大变化。现在由于生活环境舒适便利，基本上想吃什么、喝什么都买得到，所以日常生活中容易摄取过多热量，以致现在任何人患痛风都不奇怪。痛风发作时的剧痛一旦消除之后，许多患者往往会误以为病已经好了，其实痛风在很多情况下还会再复发。而且更可怕的是，痛风还可能会引起肾脏病、糖尿病等严重的并发症。治疗痛风的最大目的，就是预防并发症的产生。目前医学上已掌握痛风与高尿酸血症的发病原理，而且也有了一套完整的治疗方法，所以患者不要因为罹患痛风就感到非常恐惧。只要接受治疗，就可以控制尿酸值；只要遵照医师指示控制尿酸值，即使痛风发作，也不至于并发其他病症。治疗痛风最重要的就是定期检查、正确服药，这些都要靠患者自我管理才做得到。所以要正确了解相关知识，遵照医师指示，养成健康的生活习惯。本书将从痛风原理等基础知识开始，以图文结合的方式深入浅出地解说诊断、治疗、用药的过程，同时也介绍自我管理的方式以供参考。正为痛风所苦的人请一定要看本书，尿酸过高的人也请一定要看，由衷希望本书能帮助大家预防痛风、改善痛风症状。

东京慈惠会医科大学教授 细谷龙男

到底是什么病

连吹风都会痛的痛风 002

- 从脚拇趾根部突然传来的剧痛 002
- 饱食时代造成痛风患者增加 004
- 高尿酸血症与痛风 006
- 痛风患者以男性居多 008

痛风的元凶——尿酸的生成 010

- 尿酸是由嘌呤形成的 010
- 尿酸是嘌呤的代谢产物 012
- 你不知道的尿酸的作用 014

尿酸的生成与排泄 016

- 人体内有储存尿酸的构造 016



什么是高尿酸血症 018

- 尿酸值超过 9mg/dl 时，离痛风就不远了 018
- 高尿酸血症有三种类型 020

痛风发作的原理 022

- 痛风发作时的疼痛真相 022
- 白细胞和尿酸盐的激战 024
- 痛风容易发作的部位 026
- 九成的痛风都是原因不明的原发性痛风 028

容易导致痛风的生活习惯 030

- 上班族的典型饮食习惯会导致尿酸值升高 030
- 现在连年轻人都可能得痛风 032
- 喜欢运动的人士要注意 034
- 太好强的人容易患痛风 036
- 压力与痛风的关系 038
- 高尿酸血症患者大多过胖 040

与痛风的相处之道 042

- 痛风发作时 042
- 持续处在高尿酸状态时 044
- 痛风是比较容易治疗的疾病 046
- 痛风发作是“要注意健康”的警讯 048

战胜痛风的饮食习惯要点：①适量摄取碳水化合物 050

痛风容易引起的并发症 052

- 会缩短痛风患者寿命的并发症 052

和尿酸盐直接相关的疾病 054

- 痛得七荤八素的尿路结石 054
- 难以早期发现的肾功能障碍 056
- 从肾衰竭到尿毒症 058
- 痛风结节形成的块状突起 060

生活习惯造成的疾病 062

- 容易导致动脉硬化的高脂血症 062
- 和痛风同属代谢异常的糖尿病 064
- 消除肥胖是一切的根本 066

不均衡的饮食习惯持续下去的话……



和动脉硬化有关的疾病 068

- 肥胖、动脉硬化会演变成高血压 068
- 脑血栓来源于动脉硬化 070
- 缺血性心脏病真的很可怕 072
- 代谢综合征与痛风 074

战胜痛风的饮食习惯要点：②控油调理法 076



痛风检查要点 078

- 早期发现很重要 078
- 治疗的第一步：问诊 080
- 诊断时必须做的检查 082

痛风诊断标准 088

- 美国风湿病协会提出的痛风诊断基准 088
- 关节炎和高尿酸血症是诊断要点 090
- 容易被误以为是痛风的疾病 092



痛风的治疗 098

- 三阶段治疗 098
- 药物的种类与使用方式 100
- 痛风前兆用药 102
- 痛风发作时的用药 104
- 不痛时也要服药 106
- 控制尿酸的两种药 108
- 尿酸排泄促进剂与尿酸合成抑制剂 110

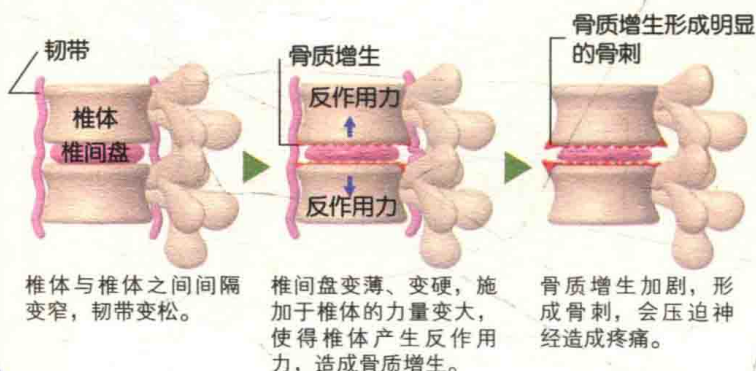
居家处理痛风的方式 112

- 养成记录身体状况的习惯 112
- 尿路调养很重要 114
- 你是为了谁而治疗 116

战胜痛风的饮食习惯要点：③鱼比肉好，多吃当季鱼类 118

退行性脊柱炎

好发于中年以后，主要是由于脊柱退变，使椎间盘受损，长出骨刺，骨刺会压迫到神经，造成肩周炎、头部后方疼痛、手腕麻痺。如果骨刺长在腰椎，会造成脚拇趾麻痺和不适，和痛风不同。



痛风治疗的自我管理 120

- 自我管理的三大要点 120
- 改变饮食习惯的三大要点 122

食疗要点 128

- 不可摄取过多动物性脂肪 128
- 饮酒要适量 130
- 掌握自己的饮食量 132
- 减少盐分摄取，预防高血压 134
- 正确摄取含嘌呤的食物 136
- 鱼类用水煮方式烹调 138
- 要吃可以碱化尿液的食物 140
- 对治疗痛风有益的食物 142
- 在外就餐的注意事项 148

中瓶啤酒 1 瓶
(500 ml)



葡萄酒两杯
(60 ml)



日本酒 1 合
(180 ml)



1天的适当饮酒量

掺水烧酒 1 杯
(100 ml)



威士忌 1 杯
(60 ml)



- 在外就餐的饮食原则 150

养成运动的习惯，有助于降低尿酸值 152

- 了解运动与平日生活中所消耗的热量 152
- 养成每天做轻量运动的习惯 154
- 解决运动不足的方式 156

有效解除压力的方式 158

- 觉得有压力时，让身心好好休息一下 158
- 稍微花点心思就可以解除压力 160
- 海外旅行时的注意事项 162

有效处理痛风的方式 164

- 健康的生活习惯，可以控制尿酸值 164

牛奶 含有丰富的优质蛋白质与容易吸收的钙质。

每天都要喝1杯牛奶，低脂牛奶除了脂肪含量少之外，其他成分都和全脂牛奶相同，可以说是痛风、高尿酸血症患者最佳的食物。

啊！好清爽……



第1章

The first chapter

痛风

到底是什么病

大家都说痛风是「连被风吹到都会痛」的病，
但痛风并不是只有痛而已。让我们一起来看看
痛风这个现今任何人都有可能患的疾病的来龙
去脉吧！

从脚拇趾根部突然传来的剧痛

连吹风都会痛的痛风

某一天，突然从脚拇趾根部传来一阵像被铁钳紧紧钳住般的剧痛，或是如锥子钻入般的强烈刺痛。疼痛的部位红肿起来，连走路都困难……

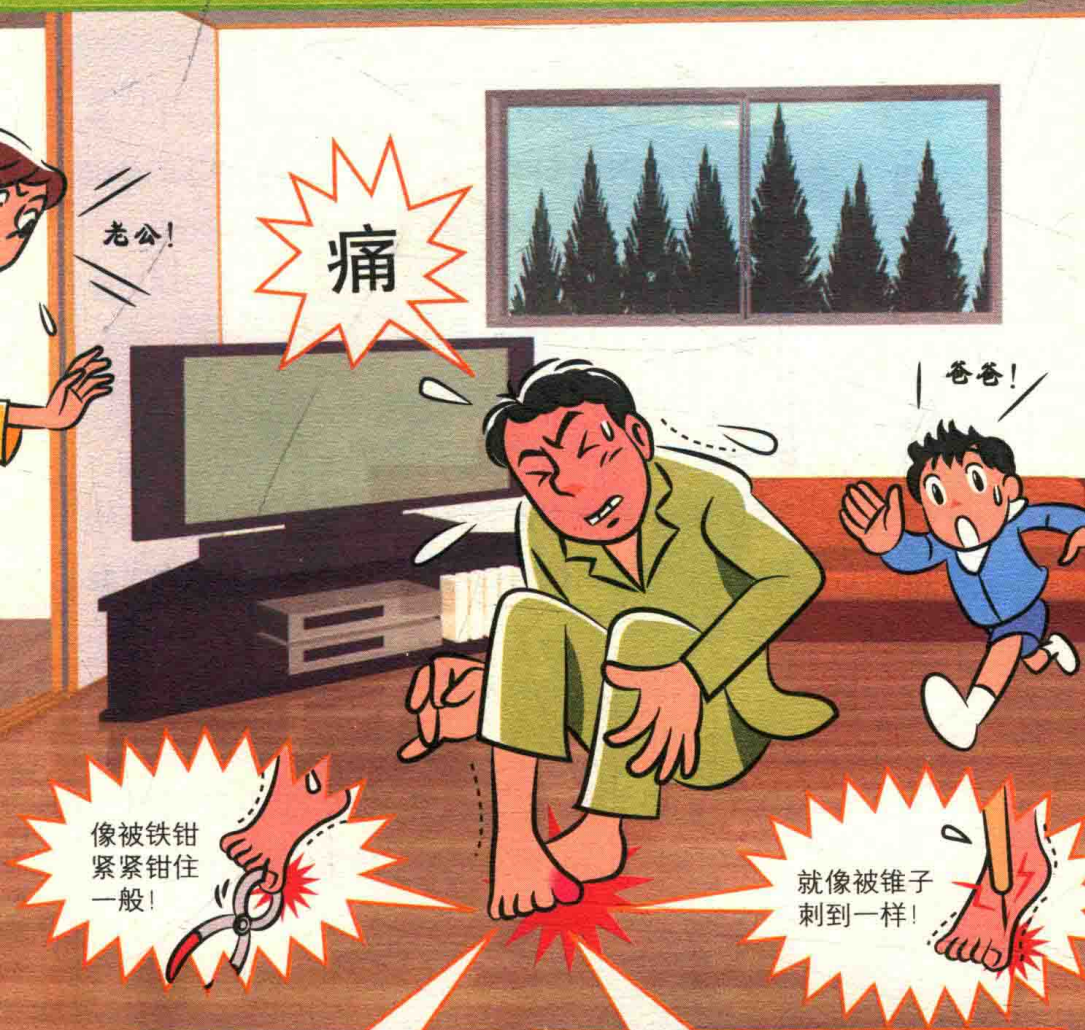
这就是一般所说的“连吹风都会痛”的痛风发作现象。熬过最痛阶段（大约24小时）之后，症状就开始缓解。之后就算不加以治疗，病情也会缓和下来，只要再过7-10天，就可以恢复到好像什么事都不曾发生过一样。

通常只有一个地方会痛，几乎不会两个部位同时发作。疼痛的部位有70%是在脚拇趾根部，其他还有拇趾以外的关节、阿基里斯腱、脚跟、膝关节等。有90%的人，刚开始发作的部位都是在脚趾关节周围。

发作部位之所以会集中在下肢，是因为身体末梢部位的体温比较低，血液循环不太顺畅、运动量较多等，这些都是容易引发痛风的因素。

以前，痛风又被称为“富贵病”，多发生在富贵阶层，为什么现在却变成“任何人都可能会患上”的疾病呢？

这些部位发生剧痛也许是痛风



痛风发作时的 4 个症状

- 1 剧烈的痛。
- 2 觉得热热的 (局部热感)。



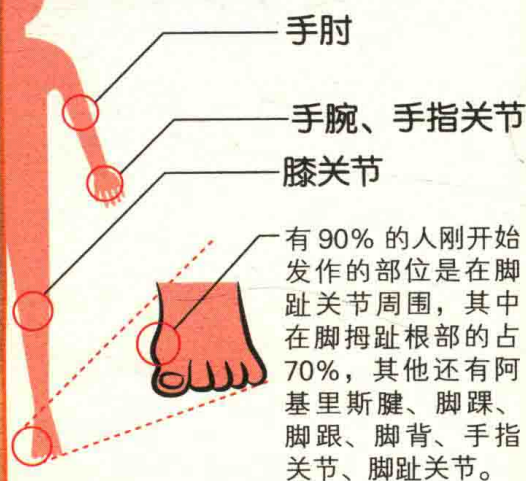
- 3 发红。



- 4 局部肿起来 (肿胀)。



容易发生痛风的部位



日本最早的痛风患者报告，大约出现在100多年前。明治时代（1868—1912）初期来到日本的德国人埃尔温·本·贝尔兹博士（Erwin von Baelz），曾留下“日本几乎没有痛风”的记载。可见痛风原本是个和日本人无缘的疾病。

日本的痛风患者人数，是在二战后开始增多，在20世纪60年代前半期经济起飞后开始急速增加。在那个经济高度增长的时代，日本民众的生活开始变得富裕，生活模式逐渐西化，饮食习惯也大大地改变了。

一直以来，日本人的固定菜单通常都是白饭配味噌汤，烤鱼配咸菜。然而饮食习惯西化之后，取而代之的是牛排等西式料理，以及汉堡、方便面等简单方便的食品。原本低脂、低蛋白、低热量的日式餐点，变成了高脂、高蛋白、高热量的西餐。

亚历山大大帝和法国国王路易十四世、牛顿、达·芬奇、莫泊桑（1850—1893，法国小说家）等自古以来的英雄、科学家、艺术家、小说家，以及拥有财富的美食家等，苦于痛风的轶事屡见不鲜。因此痛风又被称为“帝王病”或“富贵病”。但在日本，之所以会变成任何人都有可能患上的普通疾病，主要是因为饮食生活西化。也就是说，痛风和饮食息息相关。

在“几乎人人都是美食家”的现代，痛风患者还会不断增加。

痛风的历史就是饮食的历史

