

痛风及相关疾病 防治新概念



主 编 ◯ 王启民



人民卫生出版社

图并五就药目 (912) 编

痛风及相关疾病 防治新概念



主 编 王启民
编 者 王启民 王启国 郭延松
林 禾 陈 刚



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风及相关疾病防治新概念 / 王启民主编. —北京:
人民卫生出版社, 2008.1

ISBN 978-7-117-09569-3

I. 痛… II. 王… III. 痛风—防治 IV. R589.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 186256 号

痛风及相关疾病防治新概念

主 编: 王启民

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京市安泰印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7.875

字 数: 182 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-09569-3/R·9570

定 价: 18.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



前言

随着我国经济不断发展，人民生活逐步富裕，生活和饮食结构发生了很大改变，痛风病已变成常见病，且发病率不断增加，发病年龄亦趋向年轻化，而临床上又时有漏诊和误诊，从而延误最佳治疗时机，造成严重的后果，给个人、家庭、社会增加负担。况且，作为代谢性综合征的成员，痛风往往合并或容易并发其他代谢性疾病，如高血压、肥胖、高脂血症、动脉粥样硬化、糖尿病等。这些疾病发病率、致残率、病死率均较高。它们之间互相重叠，互为因果，形成恶性循环，是造成本心、脑血管事件和肾功能损害的主要“凶手”。但痛风及相关疾病是可防、可治的，因此尽早发现上述情况，正确防范，恰当治疗，是保障人民健康的重要措施。为了提高人们的自我知晓率、治疗率、控制率以及康复效果，作者参考有关资料，编写成本书，以期对人们和患者有所帮助。但由于时间仓促，水平有限，书中错误和遗漏在所难免，希望同道和读者给予指正。

此书编写过程中承蒙夏元、林明、庄维特等同志帮助，特此致谢。

王启民

二〇〇七年十二月于福建省立医院





目录

第一部分 痛风及相关疾病常识问答 / 1

痛风的基本知识 / 1

- 一、何谓痛风 / 1
- 二、为什么叫痛风 / 1
- 三、什么是原发性痛风 / 2
- 四、什么是继发性痛风 / 2
- 五、哪些人易患痛风 / 3
- 六、为什么我国近年来痛风患者急剧增多 / 3
- 七、痛风会遗传吗 / 4
- 八、尿酸的来源 / 5
- 九、什么叫高尿酸血症及其原因 / 5
- 十、尿酸如何排泄和分解 / 6
- 十一、如何区别高尿酸血症是尿酸合成过多或尿酸排泄障碍 / 6
- 十二、为什么痛风“重男轻女” / 8
- 十三、痛风患者与体型有关吗 / 8
- 十四、痛风与职业有关吗 / 8
- 十五、痛风与年龄有关吗 / 8
- 十六、尿酸的生理作用 / 8
- 十七、尿酸在血液中以什么形式存在 / 9
- 十八、为什么痛风不累及脑组织 / 9



- 十九、高尿酸血症必然发展成痛风吗 / 9
- 二十、促使尿酸结晶形成的主要因素有哪些 / 11
- 二十一、痛风发作有哪些诱发因素 / 11
- 二十二、影响尿酸排泄的药物主要有哪些 / 11
- 二十三、其他影响尿酸排泄的因素 / 11
- 二十四、痛风能否胜任日常工作、会影响寿命吗 / 11
- 二十五、为什么继发性高尿酸血症很少并发痛风性关节炎 / 12
- 二十六、痛风影响性功能吗 / 13

痛风的临床表现及检查 / 13

- 一、痛风有哪些症状 / 13
- 二、痛风的临床分期 / 14
- 三、痛风的肾脏损害 / 14
- 四、痛风石是怎么形成的 / 15
- 五、痛风石好发于哪些部位 / 15
- 六、痛风石的特点是什么 / 15
- 七、痛风石与血尿酸的关系 / 15
- 八、女性痛风病与男性痛风病有什么区别 / 16
- 九、痛风患者为什么尿液中会排出“鱼子样”物质 / 16
- 十、高尿酸血症会引起肾脏损害吗 / 17
- 十一、为什么痛风结石好发于肾脏 / 17
- 十二、痛风石会消失吗 / 17
- 十三、为什么有的患者痛风急性发作时查血尿酸不高 / 17
- 十四、什么是“镇痛药”肾病 / 18
- 十五、为什么要监测血尿酸值 / 18
- 十六、为什么痛风患者要查尿pH / 19

- 十七、促使尿酸在肾脏沉积的因素 / 20
- 十八、如何确定痛风患者是否合并泌尿系结石 / 20
- 十九、痛风的危害 / 20
- 二十、痛风最严重的并发症是什么 / 21
- 二十一、痛风应到什么科就医 / 21

痛风的治疗 / 23

- 一、治疗痛风常用哪些药 / 23
- 二、血尿酸降至正常后是否还要继续服用降尿酸药 / 23
- 三、能降低血尿酸的草药 / 23
- 四、痛风性肾结石可否用激光碎石 / 23
- 五、痛风性肾结石发生肾绞痛时的应对措施 / 24
- 六、痛风性关节炎不发作时仍需长期服用秋水仙碱吗 / 25
- 七、痛风性关节炎急性发作时可作局部处理吗 / 25
- 八、痛风性关节炎急性发作时可外敷哪些中草药 / 25
- 九、痛风患者能用热敷吗 / 25
- 十、痛风性关节炎发作时局部能否冷敷 / 26
- 十一、痛风性关节炎发作时可用伤湿止痛膏或狗皮膏吗 / 26
- 十二、治疗急性痛风性关节炎有哪些中草药 / 27
- 十三、痛风患者进补宜和忌 / 27
- 十四、痛风患者药膳举例 / 27
- 十五、痛风发作时如何减轻疼痛 / 27
- 十六、痛风合并高血压慎用利尿剂和小苏打 / 27
- 十七、痛风患者血尿酸降至多少合适 / 28

痛风患者的防护及饮食起居 / 29

- 一、如何预防痛风发作 / 29





- 二、痛风患者如何预防肾脏损害 / 30
- 三、痛风患者能饮酒吗 / 30
- 四、痛风患者能饮茶和喝咖啡吗 / 31
- 五、痛风患者能吃豆类吗 / 31
- 六、痛风患者能吃醋吗 / 32
- 七、痛风患者能抽烟吗 / 32
- 八、痛风患者能吃鱼吗 / 32
- 九、痛风患者能吃火锅吗 / 32
- 十、痛风患者烹饪时要注意哪些 / 33
- 十一、痛风患者长期吃素好吗 / 34
- 十二、痛风患者能否补充维生素B₁和维生素C / 34
- 十三、痛风患者选用细粮或粗粮 / 34
- 十四、痛风患者选择什么样的蔬菜更好 / 34
- 十五、痛风患者可吃甜点、奶油、巧克力吗 / 35
- 十六、痛风患者可进食水果吗 / 36
- 十七、低嘌呤饮食能控制痛风吗 / 36
- 十八、能降低尿酸的食物有哪些 / 36
- 十九、痛风患者要多饮水吗 / 37
- 二十、痛风患者饮什么水好 / 38
- 二十一、痛风患者为什么不能剧烈运动 / 38
- 二十二、痛风患者如何控制运动量 / 39
- 二十三、运动对痛风性关节炎有好处吗 / 39
- 二十四、痛风患者参加体育锻炼应注意哪些问题 / 39
- 二十五、运动对代谢综合征有好处吗 / 39
- 二十六、痛风患者能否外出旅游 / 40
- 二十七、痛风患者旅游时应注意哪些事项 / 40

二十八、痛风患者出差、旅游应做好“三早” / 42

痛风与相关性疾病的关系 / 42

一、痛风与代谢综合征的关系 / 42

二、代谢综合征新概念是什么 / 43

三、什么是痛风性心脏病 / 44

四、痛风与高血压 / 44

五、痛风与动脉粥样硬化（冠心病、脑动脉硬化） / 44

六、痛风与肥胖 / 45

七、痛风与血脂异常 / 45

八、痛风与高胰岛素血症 / 45

九、痛风与糖尿病 / 46

第二部分 痛风的诊断与检查 / 47

如何诊断痛风 / 47

一、痛风的诊断要点 / 47

二、如何提高痛风的诊断率 / 48

三、痛风为什么容易误诊 / 48

四、痛风应与哪些疾病区别 / 51

痛风患者应做哪些检查 / 52

一、尿酸酸的检测 / 52

二、尿酸测定 / 52

三、痛风的关节液检查 / 53

四、尿液检查 / 53

五、普通X线检查 / 53

六、CT检查及磁共振（MRI） / 54

七、泌尿系B型超声 / 54





八、其他 / 54

第三部分 痛风的治疗 / 55

痛风的现代治疗 / 55

- 一、痛风患者应注意事项 / 55
- 二、痛风的治疗原则 / 57
- 三、正确看待痛风的治疗 / 57
- 四、痛风综合治疗的措施 / 57
- 五、单纯血尿酸升高的处理 / 58
- 六、急性痛风性关节炎的治疗 / 58
- 七、痛风间歇期服用降尿酸药物指征 / 58

痛风的药物治疗 / 59

- 一、秋水仙碱 / 59
- 二、非甾体类抗炎药 / 62
- 三、糖皮质激素 / 69
- 四、别嘌呤醇 / 70
- 五、促尿酸排泄药 / 73
- 六、合理使用降尿酸药 / 77
- 七、碱性药物 / 78
- 八、伴肾功能障碍如何选择痛风药物 / 80
- 九、中医中药 / 80

饮食疗法 / 85

- 一、痛风急性发作的饮食治疗原则 / 85
- 二、痛风间歇期患者饮食治疗原则 / 88
- 三、食物中嘌呤含量的分类 / 88

痛风石的处理及痛风的手术治疗 / 89

- 一、痛风石的处理 / 89
- 二、尿酸性泌尿道结石的治疗 / 89
- 三、痛风患者手术的指征 / 90
- 四、痛风患者手术前后应注意事项 / 90
- 五、关节腔镜微创手术 / 90

其他 / 91

- 一、继发性痛风的治疗 / 91
- 二、痛风治愈及有效的指标 / 91

第四部分 相关疾病的防治 / 92

第1种 高血压的防治 / 93

高血压的概念 / 93

- 一、正常血压的分类 / 94
- 二、高血压的分级 / 94
- 三、高血压患者心血管危险因素分层 / 94
- 四、哪些人易患高血压 / 97
- 五、高血压的危害 / 99
- 六、血尿酸与高血压的关系 / 100

高血压的治疗 / 101

- 一、非药物治疗 / 102
- 二、常用的抗高血压药物 / 106
- 三、联合用药情况 / 113
- 四、使用降压药应注意事项 / 113
- 五、中医中药 / 116





第2种 脂代谢紊乱症的防治 / 117

- 一、血脂正常值及血脂值的意义 / 118
- 二、高脂血症的分类 / 119
- 三、血脂的生理作用和脂代谢紊乱的危害 / 119
- 四、脂代谢紊乱的治疗原则 / 122
- 五、脂代谢紊乱的非药物治疗 / 122
- 六、药物治疗 / 129

第3种 动脉粥样硬化的防治 / 139

概述 / 140

高尿酸血症与动脉粥样硬化 / 141

动脉粥样硬化与饮食和生活之间内在的联系 / 142

- 一、动脉粥样硬化与饮食之间的联系 / 142
- 二、动脉粥样硬化饮食治疗原则 / 146
- 三、改变不良的生活习惯 / 147

定期体检并积极控制相关性疾病 / 148

具有抗动脉粥样硬化的中草药 / 149

冠状动脉粥样硬化性心脏病 / 149

冠心病的分型 / 150

- 一、无症状心肌缺血 / 150
- 二、心绞痛 / 150
- 三、心肌梗死 / 152
- 四、心肌纤维化 / 152
- 五、猝死 / 153

冠心病的检查 / 153

- 一、心电图检查 / 153
- 二、超声心动图检查 / 153
- 三、心脏核素检查 / 154
- 四、冠状动脉造影 / 154
- 五、血管内超声和冠状动脉内多普勒血流描记 / 154
- 六、电子束CT (EBCT) / 154

哪些人易患冠心病 / 155

- 一、年龄 / 155
- 二、遗传 / 155
- 三、血脂异常 / 155
- 四、高血压 / 155
- 五、吸烟 / 155
- 六、酗酒 / 156
- 七、体力活动缺乏 / 156
- 八、A型性格 / 156
- 九、高同型半胱氨酸血症 / 157
- 十、糖尿病 / 157
- 十一、肥胖 / 157

心绞痛的药物治疗 / 157

- 一、硝酸酯类 / 157
- 二、 β -肾上腺能受体阻滞剂 / 158
- 三、钙拮抗剂 / 159
- 四、抗血小板药物 / 159
- 五、其他治疗 / 159





冠心病的非药物治疗 / 160

- 一、经皮腔内冠状动脉成形术 / 160
- 二、外科手术 / 160

心肌梗死的治疗 / 160

- 一、住院前急救 / 160
- 二、一般治疗 / 161
- 三、冠脉再通心肌血流再灌注 / 162
- 四、治疗心律失常 / 163
- 五、治疗心源性休克 / 164
- 六、治疗心力衰竭 / 165
- 七、其他治疗 / 165
- 八、细胞移植治疗心肌梗死 / 165
- 九、冠状动脉粥样硬化性心脏病的中医治疗 / 166

脑动脉粥样硬化症 / 167

缺血性脑卒中 / 168

- 一、短暂的脑缺血发作 / 168
- 二、脑梗死 / 169

脑出血 / 171

- 一、临床表现 / 171
- 二、脑出血的治疗 / 172
- 三、蛛网膜下腔出血 / 173

脑卒中防治须知 / 175

- 一、哪些人易患脑卒中 / 175
- 二、脑卒中的诱因 / 176
- 三、脑卒中有哪些先兆 / 176
- 四、简易识别脑卒中的方法 / 177

五、脑卒中的预防 / 177

脑痴呆症的预防 / 179

脑动脉粥样硬化的中医治疗 / 180

第4种 肥胖的防治 / 182

概述 / 183

一、常用判断肥胖的方法有哪些 / 183

二、肥胖的分类 / 185

三、导致肥胖的原因 / 186

四、超重和肥胖相关性疾病及其危害 / 188

五、肥胖饮食治疗的原则 / 191

六、运动疗法 / 193

七、药物减肥 / 195

八、肥胖的预防 / 199

第5种 糖尿病的防治 / 203

概述 / 204

糖尿病与血尿酸的关系 / 204

一、糖尿病的诊断标准 / 205

二、哪些人易患糖尿病 / 206

三、糖尿病的危害 / 206

四、糖尿病的综合调理 / 208

五、糖尿病的预防 / 222

附录1 表10 食物中脂肪、脂肪酸与胆固醇及P/S(100克) / 227

附录2 表11 男性理想体重(公斤) / 229

附录3 表12 女性理想体重(公斤) / 230

附录4 表13 不同活动/运动的能量消耗 / 231



第一部分

痛风及相关疾病常识问答

痛风的基本知识

一、何谓痛风

痛风是由于人体内一种叫嘌呤的物质代谢紊乱，使体内尿酸合成增多，或排泄障碍，导致血中尿酸含量超过正常值，久而久之，尿酸在组织内沉积，引起反复发作的急性关节炎、慢性关节炎，甚至骨质破坏、关节畸形、功能障碍，部分患者肾脏尿酸盐沉积，引起尿酸性肾结石或尿酸结晶性肾损害，严重时发生肾功能衰竭致尿毒症。

二、为什么叫痛风

急性痛风性关节炎常突然半夜起病，关节红、肿，疼痛如刀割样剧痛，难忍，于数小时内疼痛达高峰；疼痛多于数日内或数周可自行缓解。其发作常无先兆，而是来如风、去匆匆，故名痛风。

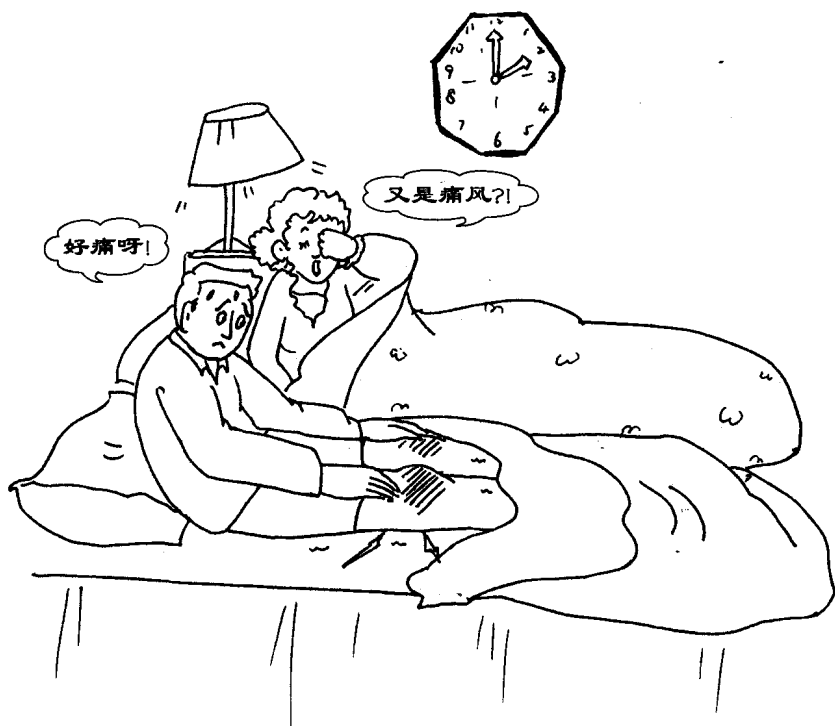


图1 什么是痛风

三、什么是原发性痛风

原发性痛风约占痛风患者的 90%，且有家族倾向，起病年龄越低，遗传倾向越大。原发性痛风可以是体内嘌呤代谢紊乱，或促使尿酸合成的酶增加、抑制尿酸合成的酶减弱，或肾小管排泄尿酸盐减少、尿酸盐再吸收增加，导致血尿酸增高，其结果产生痛风，这些患者找不到其他造成尿酸在体内堆积的原因或疾病，故称为原发性痛风。

四、什么是继发性痛风

继发性痛风占痛风的 10%，主要继发于某些急慢性疾病，