

只需5步，让尿酸不再高上去，让痛风不再发作！

# 让尿酸不再高， 让痛风远离你

郭晓蕙 / 王勇 著

降尿酸！  
减疼痛！  
不复发！



**郭晓蕙**

北大第一医院内分泌科主任  
BTV《养生堂》主讲嘉宾



**王勇**

国内知名健康管理专家  
中国9号健康首席顾问

两位权威专家历时5年，  
送给全国8000万痛风患者的礼物！

独创“痛风自我管理法”，  
给你饮食、运动、生活方式的全套方案，  
| 有用 | 实用 | 管用 | 好用 |

吉林科学技术出版社

---

# 让尿酸不再高， 让痛风远离你

---

郭晓蕙 / 王勇 著



 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

让尿酸不再高,让痛风远离你 / 郭晓蕙, 王勇著

— 长春: 吉林科学技术出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-5578-1838-8

I. ①让… II. ①郭… ②王… III. ①痛风—防治  
IV. ①R589.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第042402号

## 让尿酸不再高, 让痛风远离你

RANG NIAOSUAN BUZAI GAO, RANG TONGFENG YUANLI NI



著 郭晓蕙 王 勇

出 版 人 李 梁

选题策划 汉时传媒

责任编辑 隋云平 张延明

文字统筹 欧阳夏荔

封面设计 王 婧

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 200千字

印 张 16

印 数 1-7 000册

版 次 2017年3月第1版

印 次 2017年3月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177

85651628 85652585

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85677819

网 址 [www.jlstp.net](http://www.jlstp.net)

印 刷 吉林省创美堂印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5578-1838-8

定 价 39.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

# 目录

CONTENTS

## 第一章

### 痛风是一种什么病

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 有一种关节疼痛叫作痛风 .....     | 002 |
| 痛风与高尿酸血症到底是什么关系 ..... | 004 |
| 尿酸，是一种什么酸 .....       | 007 |
| 尿酸从哪来，到哪去 .....       | 010 |
| 尿酸——身体里的捣蛋鬼 .....     | 013 |
| 痛风性关节炎可不只是疼那么简单 ..... | 016 |
| 痛风结节——“病入膏肓”的标志 ..... | 019 |
| 痛风肾——痛风的“致命一击” .....  | 022 |
| 痛风的“狐朋狗友” .....       | 025 |

## 第二章

### 你的尿酸为什么会偏高

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 十岁孩子，得了痛风？ .....       | 030 |
| 血尿酸浓度为什么会升高 .....      | 033 |
| 痛风，三分天注定，七分靠“打拼” ..... | 037 |
| 有一些疾病和药物也会导致尿酸升高 ..... | 041 |
| 你离痛风到底有多远 .....        | 043 |
| 怎样确定自己的血尿酸是否偏高 .....   | 046 |
| 尿酸已经偏高了怎么办 .....       | 051 |

## 第三章

### 痛风患者自我管理法1

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 膏粱厚味害人，“案发现场”回放 ..... | 054 |
| 痛风患者，必须忌口 .....       | 058 |
| 忌口食物第一类——高嘌呤食物 .....  | 060 |
| 忌口食物第二类——酒 .....      | 065 |
| 忌口食物第三类——高脂食物 .....   | 068 |
| 忌口食物第四类——火锅 .....     | 071 |
| 忌口食物第五类——高盐食物 .....   | 074 |
| 外出就餐时如何忌口 .....       | 077 |

## 第四章

### 痛风患者自我管理法2

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 减肥，为身材，更为健康 ..... | 082 |
| 控制总能量 .....       | 086 |
| 低嘌呤饮食 .....       | 096 |
| 选择碱性食物 .....      | 103 |
| 多喝水 .....         | 106 |

## 第五章

### 痛风患者自我管理法3

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 主食，痛风患者能量的主要来源 .....         | 110 |
| 蔬菜——痛风患者食谱的“主旋律” .....       | 115 |
| 肉蛋奶——为痛风患者补充必要的蛋白质 .....     | 121 |
| 水果——帮助痛风患者补充维生素，促进尿酸排泄 ..... | 126 |
| 坚果——帮助痛风患者调节脂肪酸平衡 .....      | 131 |

## 第六章

### 痛风患者自我管理法4

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 痛风患者需要科学运动 .....  | 138 |
| 痛风患者要甩掉精神压力 ..... | 149 |
| 痛风患者要注意防寒保暖 ..... | 155 |

## 第七章

### 痛风患者自我管理法5

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 无症状高尿酸血症期的应对策略 ..... | 160 |
| 痛风急性发作期的应对策略 .....   | 163 |
| 痛风缓解期的应对策略 .....     | 168 |
| 痛风合并糖尿病的应对策略 .....   | 174 |
| 痛风合并高血压的应对策略 .....   | 179 |
| 痛风合并高脂血症的应对策略 .....  | 184 |

## 第八章

### 15个痛风患者最关心的问题

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Q1:白酒或红酒可以喝吗? .....      | 190 |
| Q2:痛风患者可以泡脚吗? .....      | 191 |
| Q3:痛风患者可以有性生活吗? .....    | 192 |
| Q4:痛风患者怎样用小苏打? .....     | 193 |
| Q5:痛风患者做运动有什么禁忌? .....   | 194 |
| Q6:痛风患者应该多久查一次血尿酸? ..... | 195 |
| Q7:痛风患者能补钙吗? .....       | 196 |
| Q8:痛风患者有必要补充维生素吗? .....  | 198 |
| Q9:痛风患者不能吃豆制品吗? .....    | 199 |
| Q10:痛风能根治吗? .....        | 200 |
| Q11:我为什么会胖呢? .....       | 201 |
| Q12:痛风患者能不能喝茶? .....     | 202 |
| Q13:痛风发作有先兆吗? .....      | 203 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Q14:痛风患者喝纯净水好吗? ..... | 205 |
| Q15:痛风适合中医治疗吗? .....  | 206 |
| 附录: 食物嘌呤含量一览表 .....   | 207 |

## 痛风是一种什么病

痛风是由单钠尿酸盐（MSU）沉积所致的晶体相关性关节病，与嘌呤代谢紊乱和（或）尿酸排泄减少所致的高尿酸血症直接相关，特指急性特征性关节炎和慢性痛风石疾病，主要包括急性发作性关节炎、痛风石形成、痛风石性慢性关节炎、尿酸盐肾病和尿酸性尿路结石，重者可出现关节残疾和肾功能不全。

## 有一种关节疼痛叫作痛风

---

我们科治疗的都是慢性病，很少有出急诊的机会，唯独痛风。每次遇上痛风性关节炎急性发作的患者，那状况，堪称惨烈。

那是很多年前了，我在急诊室值班，遇到一位患者，当时的情景我至今记忆犹新。一个五十多岁的男人，趴在儿子的背上，号叫着进入急诊室。刚见到我，还没等我说请坐，这位中年汉子马上就说：“大夫，疼死我啦！快救救我！”那声音带了哭腔。我一检查，发现患者的左脚拇指肿得发亮，轻轻碰一下，他就疼得大喊大叫。化验结果显示，这位患者血中尿酸值极高；而X光片显示，拇指趾骨边缘有一块圆形的结石。很明显，这位患者是痛风性关节炎急性发作。

那时人民生活状况刚刚好起来，患痛风的人并不多，这么严重的急性发作我也是头一次见，所以印象特别深刻。后来，这位患者经过紧急的消炎、镇痛、降尿酸治疗，疼痛控制住了，尿酸值也慢慢降下来了。我又在门诊遇见过他一次，又说起上次急诊的事。这位患者和我细说了一下当天发作的情形。

“那天本来没什么事，晚上媳妇炒了几个好菜，我喝了二两酒，吃了

点花生米，吃完也没感觉不舒服。吃完饭我看了两集电视剧，十点多就上床睡觉了。我这人沾枕头就着，一会儿工夫就睡熟了。谁知道，半夜三更的，脚指头就跟针扎一样疼啊！我一下子就给疼醒了。醒了之后，脚越来越疼，不光是脚指头，牵连着整个脚都疼。我把袜子脱了，发现脚指头肿那么老大，红红的肉皮绷得发亮。我本来不想惊动家里人，可疼得太厉害了，真受不了了，只好夜里去看急诊。这不，道都走不了了，还是我儿子背着我。”

这位患者语言天分极高，把发作过程形容得异常生动。后来，痛风患者我见得多了，发觉痛风典型的发作过程就是如此，疼得在医院哭爹喊娘，要求打吗啡的不在少数。当然，也不是人人都疼成这样，有的患者只是轻微疼痛，对日常生活没什么影响；还有的患者疼痛稍严重些，会影响走路；更严重的，也非常疼痛，但尚可忍耐的。

痛风患者往往会问我一个问题：“大夫，怎么好好的就疼得这么厉害了？”要说这还真不是“好好的”就这样了，患者在感觉到疼痛之前，血尿酸增高往往已经有很长时间了。就像我们熟知的糖尿病，血糖刚开始增高时，不疼不痒，人根本感觉不到，但隐患已经在身体里埋下了，而血尿酸增高则更像一颗“不定时炸弹”，不爆炸则已，这一“炸”可是威力无穷啊。

## ● 医生提示

从血尿酸增高到痛风性关节炎急性发作往往需要很长的时间，在发作之前，患者可能没有任何症状，但对身体的损害却已经持续存在，所以，应定期体检，了解自己的血尿酸水平，发现异常，及时就医。

## 痛风与高尿酸血症到底是什么关系

---

### ● 痛风的本质是高尿酸血症

与糖尿病一样，痛风是一种慢性代谢性疾病，是由血尿酸持续性升高引起的，会导致反复发作的痛风性急性关节炎、痛风性肾炎，甚至形成痛风石。如果仅是血尿酸增高，而没有损害关节或肾脏，则称为高尿酸血症。

尿酸是人体内的一种代谢产物，是从嘌呤转化而来的。在人体正常环境（体温37摄氏度，酸碱度pH值7.4）下，人的体液（血液、组织液等）中，理论上尿酸的饱和度为380微摩尔/升。也就是说，1升体液中最多只能容纳380微摩尔的尿酸，再多了，尿酸便会饱和析出。

而在实验室条件下，我们测得血中尿酸的正常范围男性为149 ~ 416微摩尔/升，女性为89 ~ 357微摩尔/升。当血中的尿酸含量超出各自性别的正常上限时，无论有没有关节或肾脏的损害，都称为高尿酸血症。

当高尿酸血症持续存在时，体液中的尿酸持续处于饱和状态，在某些

诱因的刺激下，比如吃海鲜、喝啤酒、过度劳累、受寒等，体液中的尿酸会进入过饱和状态，从而析出尿酸盐结晶沉积在关节、肾脏等人体组织器官中，引起痛风性关节炎或痛风性肾病等疾病。

## ● 高尿酸血症与痛风VS高血糖与糖尿病

通过以上的介绍我们可以看出，痛风的本质是高尿酸血症，但高尿酸血症并不等同于痛风。痛风与高尿酸血症之间到底是什么关系呢？有些读者可能觉得有点费解。我们就拿大家比较熟悉的糖尿病做个类比，这样就好理解了。

我们知道，临床上诊断糖尿病是有化验标准的，即空腹血糖不低于7.0毫摩尔/升才能诊断为糖尿病。那是不是空腹血糖低于7.0毫摩尔/升就是正常的呢？当然不是，大家都知道，空腹血糖要低于6.1毫摩尔/升才算正常。那空腹血糖6.1~7.0毫摩尔/升的状态叫什么呢？叫空腹血糖过高。为什么血糖偏离正常值，不一下子就诊断为糖尿病呢？因为血糖水平不同对身体器官的危害不同，达不到一定的值，对身体的危害也就没那么大，还不能称为“疾病”状态，只能算作“疾病前期”状态。

类似的，痛风的确诊虽然没有明确的化验标准，但也有客观指标，那就是必须出现痛风石、关节炎、肾病、肾结石等器质性损害，这就相当于空腹血糖达到7.0毫摩尔/升以上才能诊断为糖尿病，是一种明确的“病态”。而没有症状的尿酸增高，只能称为高尿酸血症，这就相当于空腹血糖过高那个阶段，属于“疾病前期”状态，但还不能算“病”。

所以对于单纯高尿酸血症的患者来说，一方面不要过分紧张，有些人就是尿酸高，甚至一辈子尿酸高，但并没有发展为痛风，医学上称为“无症状高尿酸血症”；而另一方面，也千万不要掉以轻心，因为高尿酸血症患者可算是一只脚已经踏进痛风的门槛了，一不留神，整个人就都进去

了。如果体检发现自己尿酸增高，即使没有任何症状，也应该及时就医，在医生指导下采取饮食控制等方法，把尿酸降下来，避免将来发展为痛风。

## ● 医生提示

高嘌呤饮食（如进食大量海鲜等）、大量饮酒、劳累、受寒是促使高尿酸血症转变为痛风的最常见诱因。

无症状高尿酸血症的人血液中尿酸的饱和度可能比常人略高，所以能够长期容忍高水平的尿酸而不析出尿酸盐结晶。但这是一种“岌岌可危”的状态，一旦大量进食高嘌呤饮食或者内源性嘌呤产生过多，血液中的尿酸激增，就会“突破”饱和点，发展成痛风。

## 尿酸，是一种什么酸

---

通过前面的介绍，我们都知道，尿酸是躲在痛风背后的“幕后黑手”，尿酸持续性升高，能够对关节、肾脏等诸多组织器官造成破坏。那尿酸到底是什么呢？是怎样一种酸呢？

### ● 遗传物质产生的“垃圾”

我们经常听说“代谢”这个词，也隐隐约约知道“代谢”是什么意思，大概就是一种物质转化为另一种物质，有用的物质转化为废物。我们也常听到糖代谢、蛋白质代谢、脂肪代谢，那尿酸是从什么物质代谢而来的呢？也是糖类（碳水化合物）、蛋白质或者脂肪吗？

其实，我们之所以时常听到糖代谢、蛋白质代谢、脂肪代谢这些名词，是因为糖类、蛋白质和脂肪是三大能源物质，它们的代谢能够为人体提供能量，与各种生命活动都息息相关，所以非常受到人们的重视。而一旦这三大物质的代谢出现障碍，就会引起我们熟知的糖尿病等一系列营养、代谢疾病。

而尿酸呢，它并不是由这“三巨头”代谢产生的，它是一种小小的、不提供能量的物质产生的代谢废物，这种物质叫嘌呤。嘌呤似乎没什么名气，但说起它的出身可了不得，它是核酸的组成成分，而核酸则承载了人的遗传密码。可以说，嘌呤可是“宫”（细胞核）里的“人”，而尿酸就是“宫”里的“垃圾”。

人体内有些细胞是“长生不老”的，从我们出生到死亡一直在工作，比如神经细胞，如果这类细胞死了，就没有新细胞能替代它们了。而更多的细胞是有一定寿命的，短的可能只有几个小时，长的则可能有几个月，这些细胞会在衰老、死亡后被身体分解，嘌呤就是从核酸中被分解出来的，而嘌呤经过肝脏的代谢，就变成了尿酸。

## ● 尿酸高，尿就是酸性的吗

说到尿酸，因为名称上带个“尿”字，所以总有些患者误认为血尿酸高，尿就应该是酸性的，并且血尿酸越高，尿的酸碱度就应该越低（pH值越低）。

有一位患者就曾经拿着尿常规化验单问我：“大夫，您看我尿的pH值是7.0，一点也不酸啊，为什么会尿酸高呢？”我觉得很好笑，就问他：“谁说尿酸高尿就得是酸性的？”那位患者很严肃，说：“大夫，你看，糖尿病不就是因为尿里有糖才发现的吗？那尿酸高，尿液当然是酸性的呀！”

我一听，这位患者还真是动过脑筋，只不过想得有点偏，就向他解释：“尿液中有很多成分，它的pH值并不是由尿酸决定的，而与硫酸盐、磷酸盐等成分的关系更为密切。而且尿酸和血糖不一样，血糖高到一定程度就会出现尿糖，所以以前验血不方便时，我们验尿，也能从侧面反映血糖水平，但尿液中的尿酸含量与血液中的含量没有对应关系，所以你

看我们什么时候都是通过验血来看尿酸高不高的，尿常规里有尿糖，可没有尿酸这一项。”

听我这么一解释，这位患者就明白了，相信各位读者也更清楚了。其实医治痛风患者，我们还得想方设法把尿液弄成碱性的呢。因为尿酸在酸性尿液中的溶解度很低，而pH值增加1，尿酸在尿中的溶解度可能就翻了几番，所以为了促进尿酸的排出，我们会想办法碱化尿液，提高尿液的pH值，使尿酸的溶解度增加。这时候要是验尿，尿中的尿酸水平会比尿液是酸性时高得多，这能说明病情严重了吗？不能！明明是病情好转了，血里的尿酸都跑到尿里去了。