



常见疾病防与治丛书

TONGFENG FANGYUZHI

痛风

痛风是当今世界逐渐流行的代谢性疾病，也是疼痛疾病的代表之一。痛风对健康的损害、对工作与生活的影响不可低估，最终将会把患者的生命慢慢推向终点。据世界卫生组织统计，痛风患者平均寿命比正常人要少20~30年。本病为非根治性疾病，严重影响人们的生活质量，危害性极大。因此，科学的防治对痛风康复极为重要。

防与治



● 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：徐蕾 谢英彪



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



中华人民共和国卫生部

Ministry of Health of the People's Republic of China

TONGFENG FANGGUZHI

痛

风

风湿病是一种慢性炎症性疾病，主要表现为关节疼痛、肿胀、僵硬、畸形等。其发病机制复杂，与遗传、免疫、环境等多种因素有关。目前尚无根治方法，但通过规范治疗可以有效缓解症状，提高生活质量。本手册旨在为患者提供有关风湿病的防治知识，帮助患者了解疾病、正确用药、合理饮食、适当运动，从而达到长期稳定的治疗效果。

防与治



本书由中华医学会风湿病学分会组织编写，旨在为患者提供实用的防治知识。



人民卫生出版社



常见疾病防与治丛书

TONGFENG FANGYUZHI

痛风

痛风是当今世界逐渐流行的代谢性疾病，也是疼痛疾病的代表之一。痛风对健康的损害、对工作与生活的影响不可低估，最终将会把患者的生命慢慢推向终点。据世界卫生组织统计，痛风患者平均寿命比正常人要少20~30年。本病为非根治性疾病，严重影响人们的生活质量，危害性极大。因此，科学的防治对痛风康复极为重要。

防与治



- 丛书总主编：谢英彪 / 本书主编：徐蕾 谢英彪
- 编著：吴学苏 熊英 李红萍 王凯 张丹



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

痛风是由体内一种叫做嘌呤的物质代谢紊乱所引起的一种综合征。临床上以反复发作的急性关节炎、痛风石、尿酸浓度增高、关节畸形及肾脏病变等为特征。痛风患者只要认真治疗,加强自我保健,使尿酸长期稳定在正常范围内,就能避免痛风性关节炎的急性发作,带病延年。本书从对痛风的认识谈起,主要介绍了痛风的科学养生、饮食防治、合理运动、心理调适以及中西医防治等方面的内容,是一本适合大众阅读的健康教育读物。

图书在版编目(CIP)数据

痛风防与治 / 徐蕾, 谢英彪主编. — 西安: 西安交通大学出版社, 2010. 1
ISBN 978 - 7 - 5605 - 3280 - 6

I. 痛… II. ①徐… ②谢… III. 痛风—防治 IV. R743.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 192977 号

书 名	痛风防与治
丛书总主编	谢英彪
本书主编	徐 蕾 谢英彪
责任编辑	吴 杰 王华丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 西安新视点印务有限责任公司

开 本	727mm × 960mm	1/16	印张 8.75	彩页 1 页	字数 105 千字
版次印次	2010 年 1 月第 1 版		2010 年 1 月第 1 次印刷		
书 号	ISBN 978 - 7 - 5605 - 3280 - 6/R · 67				
定 价	20.00 元				

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtpress@163.com

版权所有 侵权必究

常见疾病防与治丛书

编委会名单

主 编：谢英彪

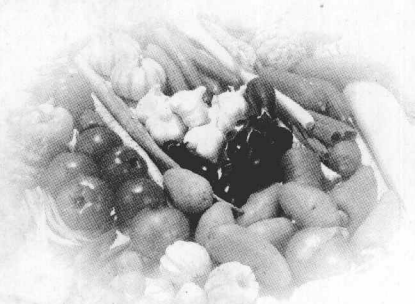
副主编：王金勇 林傲梵 林秉汉

编 委：（以姓氏笔画为序）

冉颖卓 张金浩 张雪真

金黑鹰 姚奉文 徐 蕾

唐暮白 聂 宏



『医者当须先洞晓病原，
知其所犯，
以食治之；食方不愈，
然后命药。』

——唐代大医学家孙思邈



痛风在欧美国家是一种常见的疾病。在我国，目前也有明显增多的趋势。痛风并不是单一疾病，而是由体内一种叫做嘌呤的物质代谢紊乱所引起的一种综合征。临床上以反复发作的急性关节炎、并发痛风石、血尿酸浓度增高、关节畸形及肾脏病变等为特征。痛风多发生于老年人、肥胖者及脑力劳动者。患者大多为30岁以上的男性，常合并肥胖、糖尿病、高血压病及高脂血症。高蛋白高脂肪膳食容易引起痛风，酒精亦能诱导高尿酸血症。

得了痛风后如果能认真进行治疗，并加强自我保健，使血尿酸长期稳定在正常范围内，并避免痛风性关节炎的急性发作，不出现痛风石和肾脏损害，则完全可以带病延年，享受和正常人一样的生活。血尿酸浓度越高，病程越长，发生痛风石的机会越多。痛风石逐渐增大后，其外表皮肤可能变薄溃破，形成瘻管，排出白色粉笔屑样的尿酸盐结晶物，经久不愈。如果长期血尿酸高于正常，并出现痛风石，尤其是多个痛风石及发生破溃，可引起肾脏损害及肾功能减退；如果痛风性关节炎频繁发作，关节发生畸形及功能障碍，会影响正常活动；若伴有高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病及糖尿

病等则可能影响寿命。

我们组织了长期在临床第一线的有关医学专家和医学科普作家共同编写了这本《痛风防与治》，其目的正是希望人们从生活的方方面面关注痛风，摒弃不健康的生活方式，改变不卫生的生活陋习，打造良好的生活环境，培育健康的生命，以提高生命的质量。本书从对痛风的认识谈起，主要介绍了痛风的科学养生、饮食防治、合理运动以及中西医防治等方面的内容，是一本适合大众阅读的健康教育读物。

本书内容通俗易懂，文字轻松活泼，使知识性、趣味性、科学性和可读性较好地结合，以满足不同文化层次、不同职业、不同年龄读者的需求，也可供基层临床医护人员参考。

愿《痛风防与治》成为您和您的家人防治痛风的良师益友。

C 目录

Contents



1. 认识痛风



痛风是怎么回事	001
痛风与哪些因素有关	003
痛风与高血压病有何关系	003
痛风与糖尿病有何关系	004
痛风与肥胖症有何关系	005
痛风与冠心病有何关系	006
贪吃会引起关节痛吗	007
我国痛风患者为何逐年增多	008
痛风的早期信号有哪些	008
痛风有何临床表现	009
什么是痛风石	011
痛风石有何临床表现	011
什么是痛风性肾病	012
痛风性肾病有哪些临床表现	013
急性梗阻性肾病有何临床表现	014
尿酸性泌尿系结石有何临床表现	015
痛风泌尿系结石有哪些临床表现	016

痛风泌尿系结石对泌尿系统有什么影响	016
什么是继发性高尿酸血症或痛风	017
慢性痛风性关节炎有何临床表现	018
什么是假性痛风	018
老年痛风有何特点	019
夜间脚趾痛是不是痛风	020
哪些人应定期检测血尿酸	021
血尿酸增高就是痛风吗	022
痛风如何检查	023
痛风患者还应同时做哪些检查	024
痛风病诊断要点是什么	025
痛风性关节炎与风湿性关节炎有何不同	026
痛风性关节炎与类风湿性关节炎有何不同	027
痛风性关节炎容易误诊为哪些关节病	028
得了痛风后寿命是否会缩短	029
痛风患者主要的死亡原因是什么	029
痛风是不是终身性疾病	030

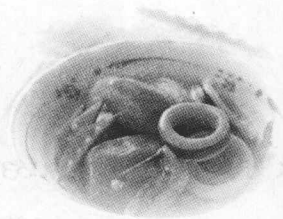
2. 科学养生防治痛风

痛风患者日常生活要注意什么	031
痛风患者如何定时起居	032



痛风患者如何定量进食与运动	032
痛风患者如何合理饮水	033
痛风患者如何讲卫生	034
痛风患者春季如何养生保平安	034
痛风患者夏季如何养生保平安	035
痛风患者秋季如何养生保平安	035
痛风患者冬季如何养生保平安	036
痛风患者外出旅游如何防病发	037
为什么痛风患者要劳逸结合	038
痛风患者不宜做哪些工作	039
如何预防痛风	040
如何预防痛风发作	040
如何预防痛风性肾损害	041
痛风患者如何预防关节畸形	042

3. 饮食防治痛风



痛风患者的食疗原则是什么	043
痛风患者可选择低嘌呤食物有哪些	045
痛风患者应限食、禁忌的食物有哪些	046
吃火锅能诱发痛风病吗	047
鸡蛋和牛奶为何最适合痛风患者食用	047
痛风患者可以吃水果吗	048
痛风患者摄入食盐要注意什么	048
痛风患者对食用油有限制吗	049

痛风患者合并肥胖症时饮食上要注意什么

049

痛风患者合并糖尿病时饮食上要注意什么

050

痛风患者合并高血压时饮食上要注意什么

051

痛风患者合并高脂血症时饮食上要注意什么

051

痛风患者合并冠心病时饮食上要注意什么

052

适合痛风患者的茶饮有哪些

053

适合痛风患者的米粥有哪些

054

适合痛风患者的主食有哪些

056

适合痛风患者的点心有哪些

057

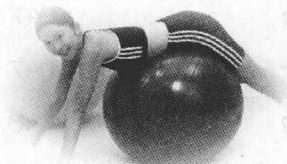
适合痛风患者的菜肴有哪些

058

适合痛风患者的汤羹有哪些

060

4. 合理运动防治痛风



运动对痛风患者有什么好处

063

痛风患者的运动处方

064

痛风患者运动时要注意什么

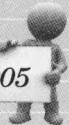
066

痛风患者如何做有氧运动

067

散步对痛风患者有何益处

068



慢跑对痛风患者有何益处	069
打羽毛球及网球对痛风患者有何益处	069
游泳对痛风患者有何益处	070
上下楼梯练习对痛风患者有何益处	070
跳舞对痛风患者有何益处	071
痛风患者如何做关节操	072
痛风患者如何骑自行车	072
痛风患者如何跳绳	073
痛风并发偏瘫的患者恢复期如何康复锻炼	073
痛风并发下肢血管病变患者如何运动	074
痛风性肩周炎患者如何锻炼	074
痛风患者如何练习太极气功	075
痛风患者如何练习松静功	077
痛风患者如何练习生津内养功	078
痛风患者如何练习气功宣导法	079
痛风患者练习气功要注意什么	080

5. 心理调适防治痛风

痛风对心理健康有何危害	081
痛风患者常用的心理治疗方法有哪些	082
痛风患者心理治疗的具体做法有哪些	083
痛风患者如何避免情志刺激	083



痛风患者如何以情胜情	084
痛风患者的自我调节	085
痛风患者如何音乐治疗	085

6. 西医防治痛风

治疗痛风的原则和目标是什么	087
判断痛风治疗是否有效的指标有哪些	088
治疗急性发作期痛风的西药有哪些	088
秋水仙碱的主要作用是什么	090
秋水仙碱有什么副作用	091
非甾体类抗炎药的副作用有哪些	092
如何防止非甾体类抗炎药的副作用	092
别嘌醇有什么作用	093
别嘌醇的不良反应有哪些	094
痛风急性发作期能否用降低尿酸的药物	094
使用降低尿酸药物要注意什么	095
使用促尿酸排泄药物要注意什么	096
痛风合并高血压病患者用药要注意什么	097
痛风合并高脂血症时用药要注意什么	098
痛风合并冠心病患者用药要注意什么	099
痛风合并糖尿病患者用药要注意什么	099

痛风合并肥胖症患者用药要注意什么	100
为什么痛风急性发作不能用膏药止疼	101
急性痛风性关节炎需要用抗生素吗	101
急性痛风性关节炎如何应用糖皮质激素	102
痛风患者如何服用碱化尿液的药物	103
痛风石应如何处理	104
急性尿酸性肾病应如何治疗	105
慢性尿酸性肾病应如何治疗	105
痛风致尿酸性尿路结石应如何治疗	106
痛风性关节炎的治疗原则是什么	108
如何治疗间歇期及慢性期痛风	108
如何治疗无症状高尿酸血症	110

7. 中医防治痛风



痛风的中医诊断标准是什么	111
中医药如何治疗痛风	112
中医如何进行痛风的分期论治	113
治疗痛风的单验方有哪些	115
如何按摩治疗痛风	116
按摩治疗痛风要注意什么	117
如何足疗治疗痛风	117
如何针刺治疗痛风	118

100	如何沐浴治疗痛风	119
101	痛风患者沐浴时要注意什么	120
102	足浴如何治疗痛风	121

附录 1	常用骨度分寸表	123
------	---------	-----

附录 2	头面、躯干部常用穴位定位表	124
------	---------------	-----

附录 3	四肢部常用穴位定位表	125
------	------------	-----

中国中医药出版社



1

认识痛风



痛风是怎么回事

痛风并不是单一疾病，而是由体内一种叫做嘌呤的物质代谢紊乱所引起的一种综合征。临床上以反复发作的急性关节炎、并发痛风石、血尿酸浓度增高、关节畸形及肾脏病变等为特征。患者大多为 30 岁以上的男性，其男、女性别的比例大约是 20:1。此外，痛风患者大约半数以上都有家族史，因此遗传在痛风病的病因上是很重要的。

痛风是终身性疾病，它的病情发展全过程可以分为以下四期。

高尿酸血症期 又称痛风前期，在这一期患者可无痛风的临床症状，仅表现为血尿酸升高。

痛风早期 此期由高尿酸血症发展而来。突出的症状是急性痛风性关节炎的发作。在急性关节炎发作消失后关节可完全恢复正常，亦不遗留功能损害，但可以反复发作。此期一般无皮下痛风石的形成，亦无明显的肾脏病变，肾功能正常。

痛风中期 此期由于痛风性关节炎反复急性发作造成关节损伤，使关节出现不同程度的骨破坏与功能障碍，形成慢性痛风性关节炎。可出现皮下痛风石，也可有尿酸性肾病及肾结石的形成，肾功能可正常或轻度减退。