

图解
最新医学

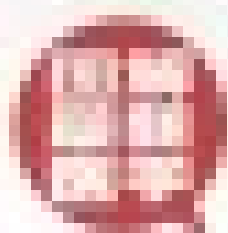
痛风



〔日〕东京医科大学内科学第三讲座主任教授
小田原雅人 主编 赵春辉 译
博士生导师
关文曾 主审

最新的痛风治疗方法
最通俗的家庭医疗百科
最权威的专家推荐

- 痛风可以通过控制日常饮食来调节
- 平时尽量避免进食高嘌呤食物及同时饮用过量酒精饮料



痛风



最新权威指南
最新权威指南
最新权威指南

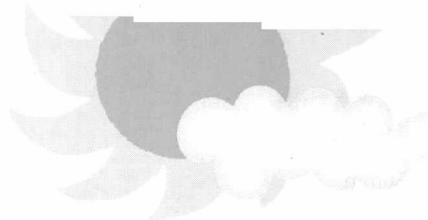
最新权威指南
最新权威指南

图解

最新医学

痛风

[日]东京医科大学内科学第三讲座主任教授 **小田原雅人** 主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

痛风 / (日) 小田原雅人主编; 赵春辉译. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 10
(图解最新医学)
ISBN 978-7-5384-3629-7

I. 痛… II. ①小…②赵… III. 痛风—诊疗—图解
IV. R589.7-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第168116号

中文简体字版©2009由吉林科学技术出版社出版发行
本书经日本主妇之友社授权, 同意经由吉林科学技术出版社出版中
文简体字版本。未经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。
吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2008-1883
YOKUWAKARU SAISHINIGAKU SHINPAN TSUFU
© SHUFUNOTOMO CO., LTD. 2007
Originally published in Japan in 2007 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

图解最新医学 痛 风

主 编 【日】小田原雅人
译 者 赵春辉
主 审 关文曾
责任编辑 韩劲松 李红梅 潘竞翔
出版发行 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 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85630195
网 址 www.jlstp.com
制 版 长春市创意广告图文制作有限公司
印 刷 延边新华印刷有限公司印装
开 本 32
纸张规格 880mm×1230mm
印 张 4.5
字 数 100千字
版 次 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5384-3629-7
定 价 16.90元

如有印刷质量问题, 请寄出版社调换
版权所有 翻印必究

现在日本的痛风患者数量约为50~60万人，被称为预备人群的高尿酸血症患者实际上也有300~500万人。痛风曾经被称为“富贵病”、“帝王病”，主要发病人群为中年男性，但最近调查表明痛风正在向年轻人群迅速扩散。

究其原因，主要是由生活方式西化，过度摄取动物性脂肪，车辆的普及导致的运动量不足，精神压力过大，酒精摄入量过大等原因所导致。

由于过度食用动物性脂肪，运动量不足而导致内脏脂肪型肥胖，致使脂肪、糖的代谢不能顺利地完 成，这些生活习惯病可以叫做代谢综合征。痛风（高尿酸血症）都是由于尿酸代谢异常所引起的生活习惯病，可以说这是代谢综合征的异常表现之一。

生活习惯病从文字角度来讲，是长年的生活习惯所引发的病症。因此，如果在日常生活中能细心地注意饮食、运动等健康管理，还是能够控制其发生的。

本书对痛风（高尿酸血症）的病因，检查，最新的治疗方法，生活习惯的改善等进行了详细的解答。值此本书出版之际，对代谢综合征和痛风的关系进行了详细的记述，更增加了患者所关心的食品信息的记述。如果本书能够时刻在您身边，对您的生活起到相应的作用，我们将倍感荣幸。

本书在编写过程中难免有错误和遗漏，如有好的意见和建议，请及时与我们联系，谢谢。

东京医科大学内科学
第三讲座主任教授
小田原雅人

第 1 章

痛风的疼痛突然到来

痛风的特征：主要在膝盖以下关节产生剧烈疼痛·····	8
痛风的发作时间·····	12
痛风与饮食习惯和尿酸有关·····	14
这种类型的人容易患痛风·····	18
女性、年轻患痛风的人都在不断增加·····	21

第 2 章

痛风的原因——尿酸

痛风的关键词——尿酸和嘌呤·····	24
嘌呤的作用·····	26
血液中的尿酸浓度能形成尿酸·····	28
无症状性高尿酸血症是痛风的预备人群·····	32
痛风会遗传吗·····	34

第 3 章

痛风发作时的处置方法

痛风发作的特征·····	36
痛风发作时，不要慌、不要吃肉类、鱼类食品·····	40
痛风发作放任不管就能引起痛风结节·····	42
被怀疑痛风，要立即去医院接受专门医师的治疗·····	44

第 4 章

这样进行痛风的检查

痛风检查的三个目的·····	46
----------------	----

血清尿酸值测定·····	48
检查尿里的尿酸含量·····	49
一天的尿量和尿酸排泄量·····	50
血清肌酐和尿沉渣·····	52
肾功能检查·····	54
结石的检查·····	55
关节穿刺法、瘤解剖·····	56

第5章 痛风的最新治疗方法

痛风的治疗·····	58
抑制痛风发作的治疗·····	60
降低尿酸值的治疗·····	62
使用治疗药物时的注意事项·····	65
有必要进行预防并发症的治疗·····	66
痛风结节的治疗·····	68
持续治疗痛风的关键·····	70

第6章 痛风容易引发的并发症

肾病·····	74
糖尿病·····	77
尿路结石·····	80
肥胖和血脂异常（高脂血症）·····	82
动脉粥样硬化和高血压症·····	85

第7章 容易和痛风混淆的疾病及其症状

假性痛风·····	90
慢性风湿性关节炎·····	92
退行性关节炎·····	96

拇外翻·····	100
焦磷酸钙沉积症·····	102

第 8 章

痛风患者日常生活注意要点

痛风需用一生来治疗·····	104
肥胖是痛风的诱因·····	106
尿酸和饮食习惯·····	108
食品中的嘌呤含量·····	112
控制酒精和盐分·····	115
在外吃饭较多的人的注意事项·····	117
摄取水分，增加尿量·····	119
使尿液呈碱性·····	121
对痛风有好处的运动·····	122
痛风患者长期出差、旅行时的注意事项·····	124

第 9 章

痛风患者的饮食

代谢综合征时的饮食关键·····	126
严格限制饮食·····	128
痛风患者的饮食习惯指南·····	132
为痛风患者准备的饮食选择方法·····	135
以糖尿病的饮食疗法为参考·····	136
活用《饮食均衡指南》·····	138
从特定健康诊察开始·····	141

第

1

章

痛风的疼痛
突然到来

痛风的特点：主要在膝盖以下关节产生剧烈疼痛

肥胖、关节疼痛的病有风湿、关节炎等。痛风主要是由于上升，拇指关节突然剧烈疼痛的病。

约有50万~60万痛风患者

痛风通常发生下在肢、主要是拇趾趾根部，某一天突然发生从未有过的剧烈疼痛。

“痛风”的病名是由“疼痛如风”转化而来。一旦发作，剧烈疼痛如阵风一样，突然发生在患部。

现在日本痛风患者约为50万~60万人。被誉为“痛风预备人群”的高尿酸血症患者的数量据说也有300万~500万人。

第二次世界大战以前，日本几乎没有痛风这种病。

战后，日本经济复兴，饮食习惯十分丰富，有专家预测，随着饮酒量的不断增加，不久的将来，日本会成为“痛风大国”。

约95%的痛风患者为30~50岁男性

痛风的一大特征，在20~30年前，男性患者占绝大多数。实际上99%的痛风患者是男性。

C O L U M N

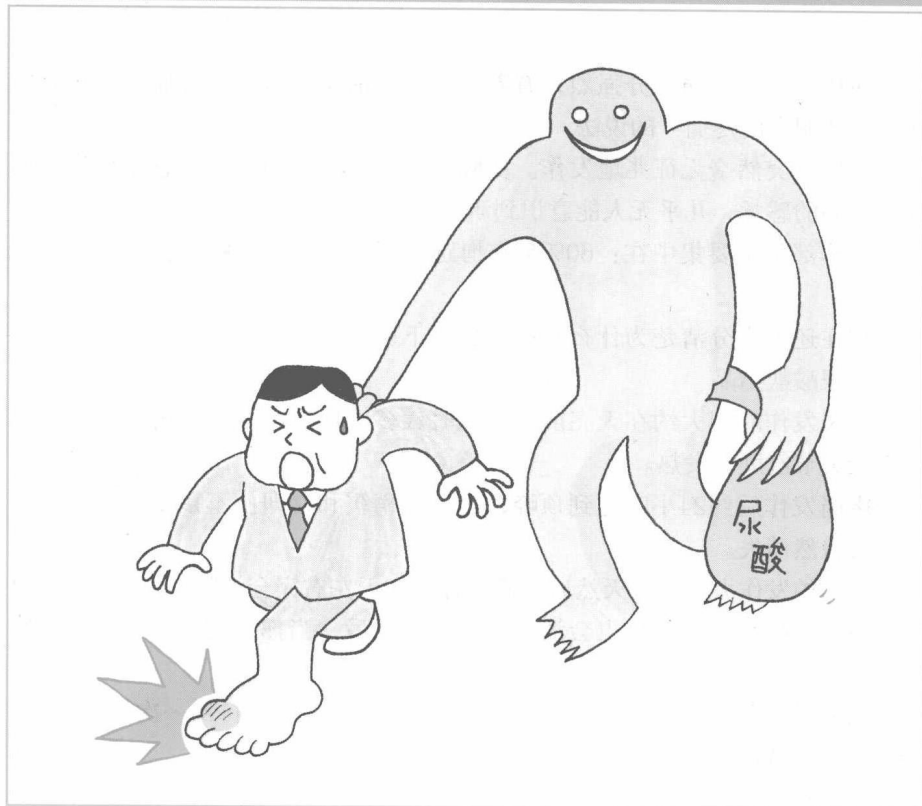
代谢

我们为了维持生命而吃饭，在所吃的食物中，食物本身并不能为我们直接提供活动的热量、肌肉、血液及骨骼等。

食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、核酸等，主要在胃里被消化，被运送到小肠、大肠中，被小肠皱壁吸收。并且作为构成能源和细胞组织的成分而被利用。通过化学反应而被分解成分子，再被运送到各个细胞里。

这样，把体内物质通过化学反应变化成分子的过程，就叫做“代谢”。

痛风在某一天突然伴随剧痛而来



男性与女性相比，体内尿酸总量较多，青春期，尿酸量骤增，然后随着年龄的增长逐渐降低。但是，由于某些原因尿酸值过于升高，导致高尿酸血症、这种状态持续数年就会最终导致痛风的发作。

女性在闭经后，由于雌激素等女性激素分泌的减少，使尿酸量增加，特别是患有肾病的人更容易引起高尿酸血症。

从年龄来看，处于工作旺盛时期的30~50岁的男性最多，占痛风患者的95%。青春期以前不会得这种病。因此，可以说“痛风是中老年男性的易患病”。

最近年轻人患痛风的人数急剧增加。

其中很大的原因是年轻人饮食习惯的欧美化，精神压力和酒精摄取量的增加。

痛风发作的部位

痛风发作时疼痛十分强烈，有着“这是以前从未有过的疼痛”“只有发作一次才明白的疼痛”的说法。

痛风会突然毫无征兆地发作。实际上，有时数天前患部会感觉少许疼痛和不协调的感觉，几乎无人能意识到激烈疼痛会到来。

发作部位主要集中在：60%都在拇趾根部，还有脚后跟、膝关节等下肢部位。

现在还不十分清楚为什么集中发作于下肢。通常认为，下肢关节部位容易积聚尿酸盐结晶。

痛风发作时间大约在天亮前，早起时较多，疼痛开始后大约2~3小时，患部会关节红肿，发热。

疼痛发作后约24小时达到顶峰，之后稍稍缓和，即使不接受治疗，10天左右会自然消失。

最初的发作大约4~7天然后疼痛减轻，10天左右完全消除。

初次的痛风不用治疗也会消失，但1~2年后，当你忘记了疼痛时会再次发病。

最初的发作不采取适当的治疗，每一次发作间隔会由1年一次，缩短到3个月一次，并逐渐缩短。

痛风的历史、饮食习惯的历史

痛风是一种古老的疾病，据说在古希腊就曾经发生过这种病。

据记载亚历山大、米开朗基罗、牛顿等历史名人，都曾经得过这种病。

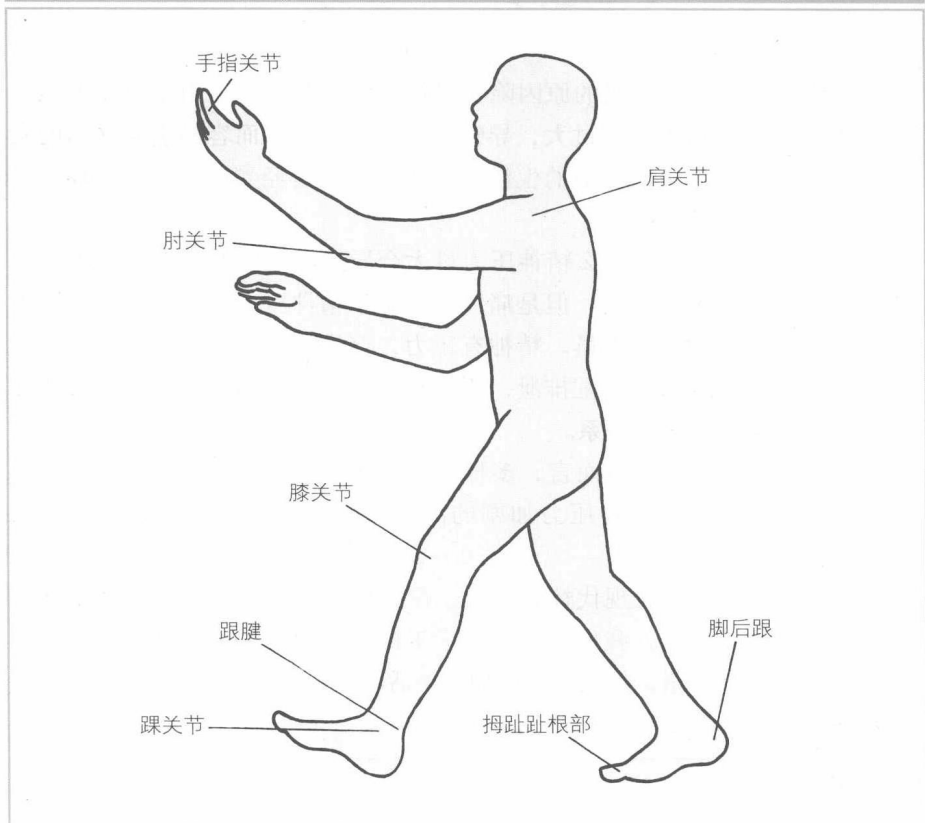
但是，在日本几乎在50年前还不知道有这种病的存在。

简单说来痛风这种病是体内的尿酸物质因各种原因没有代谢掉，积聚于关节内引起的炎症。

其中重要的原因除了遗传因素外，还与酒精、动物性脂肪、蛋白质的摄取过量有关。

二战前，欧洲各国和日本，饮食习惯存在很大的差异。欧洲的富裕阶层

痛风发病部位



的痛风患者，往往吃富含很多动物性脂肪和蛋白质、肉类、乳制品的的奢侈饮食，因此痛风又被称为“奢侈病”。

以前日本人饮食以米等谷类为主食，鱼、蔬菜为副食，所以痛风与日本人无缘。

但是，第二次世界大战后，欧美的生活方式急速进入日本，随着日本国民生活水平的提高，饮食习惯也产生了变化。由低脂肪、低蛋白质、低热量的日式饮食逐渐转化为高脂肪、高蛋白、高热量的欧美风格的饮食。

因此，痛风患者的数量也增加到能和欧美并驾齐驱了。

以前叫做“帝王病”、“奢侈病”的痛风，现在已成为寻常的“生活习惯病”了。

精神压力积聚的时候

痛风的原因除有暴饮暴食、肥胖外，由于过度劳累、精神压力过大，导致尿酸值上升、从而容易引起痛风的发作。同其他的生活习惯病一样，是经受长时间生活环境影响所致。

为什么精神压力过大会导致尿酸值升高，其原因还不十分明确，但是痛风多发生于精神压力较大的工薪阶层中的管理人员。精神有压力，会导致激素分泌的改变，尿酸难以从肾脏排泄，所以常常认为，精神压力和尿酸值增加有很大关系。

一般而言，多种原因造成尿酸值增加的体内环境。特别在精神压力加剧的同时，暴饮暴食容易引起痛风的发作。

在现代社会生活，没有精神压力的生活几乎是没有。所以，我们不能放弃，工作繁忙的时候，好好注意菜单、饭量，控制尿酸增加的生活习惯很重要。

剧烈运动的时候

虽然还没有证据证明运动能降低尿酸值，运动却是消除与尿酸值上升有密切关系的肥胖的一个有效方法，但是据说为降低尿酸值而拼命地运动，会引起痛风的发作。

这是由于一旦进行激烈的无氧运动，尿酸值就会急剧上升。

专业的运动员患痛风的不少。特别是俯卧撑等加强腹肌和背部运动及用体育器械等锻炼肌肉的器械运动，以及在瞬间爆发的短跑等运动，足球等都会使尿酸值上升。

如果进行剧烈运动，作为引起疲劳的代谢产物，乳酸就会积聚在体内，导致尿酸的排泄功能降低，使尿酸值急

痛风发作的时候



剧上升。

因此，剧烈运动之后，最关键的是要补充足够的水分，使血液中的尿酸溶解于尿液当中，并迅速排出体外。

另一方面，适当的有氧运动可以有效预防体肥减少其他生活习惯病。

日常生活中对痛风治疗，可分为饮食疗法和运动疗法。运动疗法必须在医师的指导下进行，关键是要做符合症状的运动。

痛风与饮食习惯和尿酸有关

我们的饮食习惯随着物质生活的不断丰富，热量摄取过多。由于暴饮暴食、肥胖、运动不足很容易招致生活习惯病。

痛风的机制

痛风的发作和尿酸值的升高有很大关系，前面已经说过了。所谓的尿酸究竟什么物质呢？

我们体内约由60兆个细胞构成。而且，几乎所有的细胞都在进行新陈代谢，而有损害、有再生。细胞再生的时候，其中的遗传基因也再生。尿酸是组成遗传基因成分的核酸，在其再生过程中形成的物质。

也可以说，尿酸是由为维持生命而进行新陈代谢所产生的废物。通常情况下，尿酸2/3由肾脏排出体外，1/3从肠道随粪便排出体外。

每天所形成的尿酸约为700mg，由于酶等的作用，能控制其不过量地产生。

大部分尿酸，是在旧的细胞分解时产生，另外，包含核酸原料的嘌呤的食品和酒精在体内分解时产生。

健康人体内的尿酸量，大约为1200mg。包括体内合成的尿酸含有嘌呤物以及从食品吸收而来的尿酸。

C O L U M N

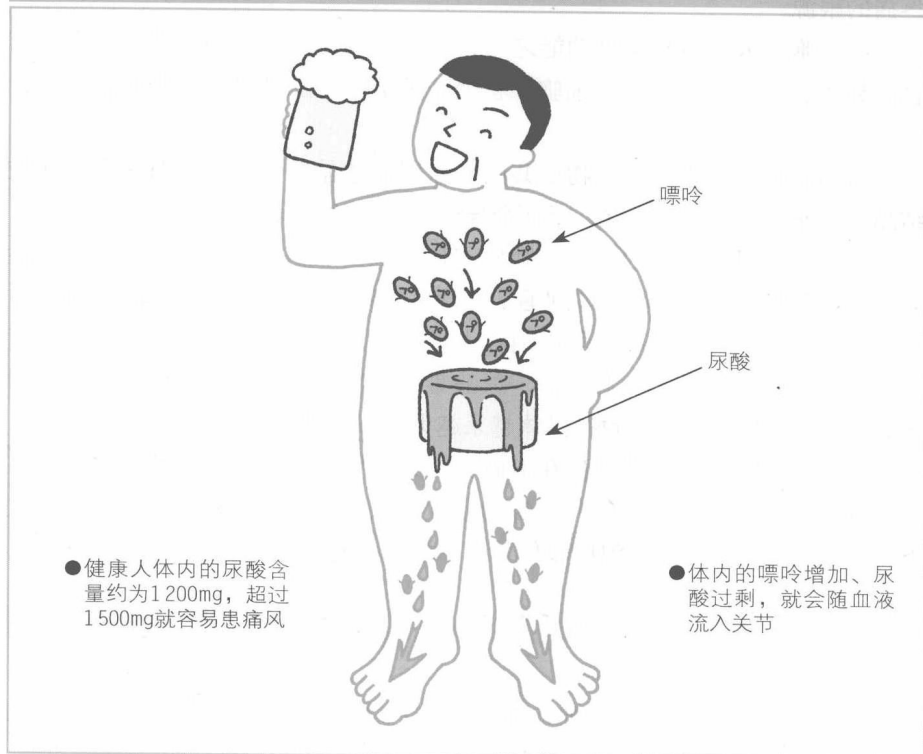
精神压力与生活习惯

精神压力据说是导致动脉粥样硬化等生活习惯病的病因。但是这和过多摄取含糖类、胆固醇、中性脂肪，等会增加动脉粥样硬化、糖尿病、心脏病等生活习惯病的过程不同。看不见的精神压力为什么会导生活习惯病呢？

因为精神压力的刺激，一旦传入大脑，肾上腺皮质的肾上腺皮质激素和髓质的去甲肾上腺素两种激素就会分泌，提高血糖，造成血压增高，提高血液中的脂质含量。

慢性精神压力，肾上腺皮质激素和去甲肾上腺素分泌过多。除了由于这些激素而产生的恶劣影响之外，会导致精神压力的饮食习惯、酒精摄取过剩、生活紊乱等生活习惯病的发生。

患痛风是由于尿酸过量产生



体内尿酸量为1200~1500mg, 每天由于新陈代谢, 保持一定的平衡。

但是, 这种代谢一旦异常, 尿酸就会过量地产生、不能较好地排出体外。结果, 尿酸不断积聚于体内, 最终导致血液中的尿酸值上升。

不能较好地排出体外的尿酸, 随血液流入关节, 并在那里积聚下来。然后会形成结晶, 引起炎症反应, 导致痛风发作。

发作的剧烈疼痛是由于白细胞攻击尿酸结晶

那么, 为什么尿酸结晶会引起痛风发作呢?

积聚在关节及组织的尿酸形成尿酸结晶。这种结晶在体内为异物, 会受