

TONGFENG DE ZHILIAO YU  
SHENGHUO ZHIDAO

主 编 张秉琪

# 痛风的 治疗与生活指导



NLIC2970790578

摆脱疾病的困扰

享受春天的阳光

体验幸福的生活

痛风的形成与饮食有明显的关系，目前痛风还不能完全治愈，但只要掌握科学知识，痛风是可以预防的，也可以控制痛风不发展或不发作！

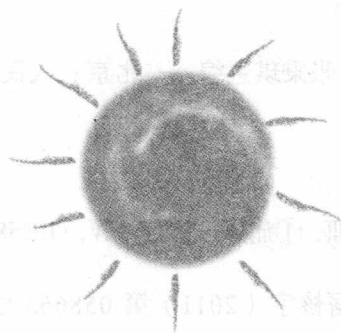


人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

TONGFENG DE ZHILIAO YU  
SHENGHUO ZHIDAO

主 编 张秉琪



# 痛风的 治疗与生活指导



NLIC2970790578



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风的治疗与生活指导 / 张秉琪主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5091-4740-5

I. ①痛… II. ①张… III. ①痛风—诊疗 IV. ①R589.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 058665 号

---

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 赵 燕 责任审读: 周晓洲

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8119

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 7.25 字数: 138 千字

版、印次: 2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 19.80 元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 内容提要

在我国，痛风是近 10 年来发病增长最快的一种疾病，主要表现为高尿酸血症、痛风性关节炎、痛风石和肾脏损害。随着改革开放以来人民生活的普遍提高，尤其是食物中蛋白质含量的提高，痛风的发病率显示直线上升的趋势，痛风与高尿酸血症常伴随着肥胖、高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化与心脑血管病出现，并引发尿路结石及肾衰竭，最终可发展为尿毒症死亡。痛风已成为仅次于糖尿病的第二类代谢性疾病，严重地危害人民的健康。本书从介绍嘌呤与尿酸代谢的知识开始，介绍痛风的病因和病理、症状、诊断和治疗，详细介绍各种治疗药物的性质和用药的注意事项，尤其重点介绍改变不健康的生活方式对防治痛风的必要性以及关于痛风的最新知识，可作为预防和治疗痛风的普及读物。

# 前 言

从 20 世纪 80 年代以来，人民生活水平普遍提高，尤其是食物中蛋白质含量提高，痛风的发病率显示直线上升的趋势，以高尿酸血症为例，已占人口的近 10%（约 1.2 亿人），在这些高尿酸血症患者中，有 5%~11% 出现痛风症状。

痛风与高尿酸血症常伴随着肥胖、高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化与心脑血管病出现，痛风还严重地影响肾脏的功能性和器质性病变，引发尿路结石及肾衰竭，最终可发展为尿毒症死亡。痛风对健康危害极大。

痛风的形成与饮食有明显的关系，虽然目前痛风还不能完全治愈，但只要掌握科学知识，痛风是可以预防的，也可以控制痛风不发展或不发作，所以掌握相关的知识十分重要。

为了适应广大群众对预防和治疗痛风的需要，本书对痛风的发病机制，嘌呤和尿酸的代谢，痛风的临床表现、诊断、治疗和预防知识，尤其是痛风与高尿酸血症者的生活安排，深入浅出地作详细的介绍，对于各种治疗药物的复杂关系及应用时的注意点，都作了详细说明。希望这本书能成为您摆脱痛风与高尿酸血症的好帮手。

在本书的编写过程中，承蒙郭淑珍、赵宁远、刘燕、白春林、张国辉、朱平和陈庆华等同道的帮助，在此一并致谢。本书的不足之处，诚请读者不吝指正。

作 者

于辽宁医学院附属第一医院

# 目 录

## 一、认识嘌呤、尿酸、高尿酸血症与痛风

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1. 从历史看痛风 .....               | 1  |
| 2. 什么是痛风 .....                | 2  |
| 3. 痛风是因为高尿酸血症 .....           | 2  |
| 4. 什么是嘌呤 .....                | 3  |
| 5. 嘌呤的生理作用 .....              | 3  |
| 6. 什么是尿酸 .....                | 4  |
| 7. 尿酸对人体并非是完全无用的化学物质 .....    | 5  |
| 8. 尿酸的来源 .....                | 7  |
| 9. 高尿酸与痛风发作的关系 .....          | 7  |
| 10. 发作的痛风需要高尿酸血症的程度与时间 .....  | 8  |
| 11. 嘌呤与尿酸代谢的紊乱 .....          | 9  |
| 12. 怎样确定高尿酸血症 .....           | 10 |
| 13. 继发性高尿酸血症是怎样形成的 .....      | 11 |
| 14. 怎样区别尿酸生成过多与排出过少 .....     | 12 |
| 15. 高尿酸血症的三个特点 .....          | 13 |
| 16. 怎样发现高尿酸血症 .....           | 14 |
| 17. 不妨为自己作一次检测：是否有高尿酸血症 ..... | 14 |



- 18. 患了高尿酸血症怎么办 ..... 15
- 19. 高尿酸血症是否都需要药物治疗 ..... 17
- 20. 高尿酸血症与痛风的关系 ..... 17
- 21. 重视尿中尿酸含量的诊断价值 ..... 18
- 22. 高尿酸血症与代谢紊乱综合征 ..... 19
- 23. 痛风的发病原因不单是高尿酸血症 ..... 22
- 24. 正视痛风的危险因素 ..... 23
- 25. 有了高尿酸血症要客观冷静地对待 ..... 24

### 二、高尿酸血症的诊断与非药物治疗

- 26. 高尿酸血症的诊断 ..... 27
- 27. 发现血尿酸高于正常参考值后怎么办 ..... 28
- 28. 哪些人易患高尿酸血症 ..... 29
- 29. 怎样应对高尿酸血症 ..... 30

### 三、高尿酸血症的药物治疗

- 30. 关于该不该用药物治疗高尿酸血症的问题 ..... 33
- 31. 分清体内尿酸生成过多或排泄不良 ..... 34
- 32. 高尿酸血症的药物治疗 ..... 34
- 33. 别嘌醇 (allopurinol, 阿罗嘌呤、别嘌呤醇、塞洛力、  
羟吡唑嘧啶) ..... 35
- 34. 奥昔嘌醇 (oxipurinol, 氧嘌呤醇, 氧嘌醇, 4, 6-二羟  
基吡唑啉[3, 4-d]嘧啶) ..... 39
- 35. 非布索坦 (febuxostat) ..... 39
- 36. 苯溴马隆 (benzbromarone, 尤诺、溴苯酰苯呋喃、  
苯溴酮、苯溴香豆素、立加利仙、痛风利仙、苯溴马龙、



|                              |    |
|------------------------------|----|
| 痛风宁)                         | 39 |
| 37. 丙磺舒 (probenecid, 羧苯磺胺)   | 40 |
| 38. 磺吡酮 (anturan, 硫氧唑酮、苯磺唑酮) | 42 |
| 39. 鹅肌肽 (anserine, 胺肌肽)      | 42 |
| 40. 对老年人高尿酸血症治疗的新观点          | 43 |

#### 四、痛风的发病与诊断

|                  |    |
|------------------|----|
| 41. 痛风是什么性质的疾病   | 44 |
| 42. 为什么会发生痛风     | 45 |
| 43. 痛风的发病诱因      | 47 |
| 44. 哪些人容易患痛风     | 52 |
| 45. 怎样早期发现痛风     | 54 |
| 46. 痛风的自然过程      | 55 |
| 47. 老年人痛风的特点     | 56 |
| 48. 中医学对痛风的认识    | 57 |
| 49. 痛风的病理和病理生理   | 59 |
| 50. 痛风的分类        | 61 |
| 51. 痛风的临床表现      | 63 |
| 52. 痛风临床分期       | 70 |
| 53. 什么是痛风综合征     | 72 |
| 54. 痛风患者可做哪些检查   | 73 |
| 55. 痛风的诊断标准      | 75 |
| 56. 痛风性关节炎的诊断标准  | 76 |
| 57. 痛风的诊断        | 77 |
| 58. 痛风的临床诊断要点    | 79 |
| 59. 慢性痛风性关节炎与痛风石 | 80 |



|                     |    |
|---------------------|----|
| 60. 痛风可引起肾脏损害 ..... | 81 |
|---------------------|----|

## 五、痛风的鉴别诊断

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 61. 要注意和假性痛风鉴别 .....                 | 83 |
| 62. 要与急性风湿性关节炎、类风湿关节炎鉴别 .....        | 85 |
| 63. 急性痛风还要与感染性关节炎鉴别 .....            | 86 |
| 64. 慢性痛风性关节炎要与慢性类风湿关节炎鉴别 .....       | 87 |
| 65. 慢性痛风性关节炎要与银屑病性关节炎鉴别 .....        | 87 |
| 66. 慢性痛风性关节炎要与结核变态反应性关节炎<br>鉴别 ..... | 88 |
| 67. 警惕痛风容易误诊和漏诊 .....                | 88 |

## 六、痛风的并发症

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 68. 痛风有哪些并发症 .....      | 92 |
| 69. 痛风的并发症：肥胖症 .....    | 92 |
| 70. 痛风的并发症：缺血性心脏病 ..... | 93 |
| 71. 痛风的并发症：高血压症 .....   | 94 |
| 72. 痛风的并发症：糖尿病 .....    | 95 |
| 73. 痛风的并发症：痛风肾 .....    | 96 |
| 74. 痛风在肺脏的并发症 .....     | 98 |

## 七、痛风的治疗

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 75. 确诊为痛风后该怎么办 .....     | 100 |
| 76. 治疗痛风的目的和原则 .....     | 101 |
| 77. 痛风的治疗措施主要有哪些方面 ..... | 102 |
| 78. 痛风的综合治疗 .....        | 102 |



|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| 79. 痛风的一般治疗 .....                                                     | 103 |
| 80. 找出痛风的致病原因 .....                                                   | 105 |
| 81. 治疗痛风前正确诊断痛风最重要 .....                                              | 105 |
| 82. 无症状高尿酸血症的治疗 .....                                                 | 106 |
| 83. 正确认识痛风饮食控制的重要性 .....                                              | 106 |
| 84. 痛风饮食治疗的原则 .....                                                   | 106 |
| 85. 痛风的饮食调整 .....                                                     | 107 |
| 86. 自我心理治疗最重要 .....                                                   | 108 |
| 87. 痛风患者要戒烟、戒酒 .....                                                  | 108 |
| 88. 痛风患者应避免过度劳累 .....                                                 | 109 |
| 89. 痛风患者要合理摄取热量避免肥胖 .....                                             | 110 |
| 90. 第一阶段：高尿酸血症的治疗 .....                                               | 111 |
| 91. 第二阶段：初期痛风的治疗 .....                                                | 117 |
| 92. 治疗急性痛风性关节炎要绝对卧床休息 .....                                           | 118 |
| 93. 痛风性关节炎发作的药物治疗 .....                                               | 118 |
| 94. 双氯芬酸钠 (diclofenac sodium, 双氯灭痛,<br>二克氯吩钠, 扶他林) .....              | 119 |
| 95. 吲哚美辛 (indomethacin, 消炎痛, 久保新, 美达新,<br>意施丁, 吲哚新, 艾狄多斯, 运动派士) ..... | 119 |
| 96. 布洛芬 (ibuprofen, 异丁苯丙酸, 异丁洛芬) .....                                | 120 |
| 97. 其他非甾体消炎止痛药 .....                                                  | 120 |
| 98. 西乐葆 (celecoxib, 塞来昔布胶囊) .....                                     | 121 |
| 99. 泼尼松或促皮质激素 (ACTH) .....                                            | 121 |
| 100. 秋水仙碱 (colchicine, 秋水仙素) .....                                    | 122 |
| 101. 急性关节炎消退并非痛风已经治愈 .....                                            | 124 |
| 102. 降高尿酸血症治疗中要警惕痛风性关节炎的急性                                            |     |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 发作 .....                    | 125 |
| 103. 第二阶段治疗中的一些认识问题 .....   | 126 |
| 104. 第三阶段：中期痛风的治疗 .....     | 129 |
| 105. 第三阶段的抗尿酸治疗 .....       | 131 |
| 106. 第四阶段：晚期痛风的治疗 .....     | 133 |
| 107. 痛风的中医中药治疗 .....        | 133 |
| 108. 治疗痛风的中医治疗验方 .....      | 138 |
| 109. 治疗痛风的中成药 .....         | 141 |
| 110. 痛风的藏药治疗 .....          | 145 |
| 111. 治疗痛风的藏药成药 .....        | 147 |
| 112. 治疗痛风的偏方 .....          | 149 |
| 113. 痛风性关节炎可否行理疗或其他治疗 ..... | 156 |
| 114. 痛风的针灸治疗 .....          | 156 |
| 115. 痛风的按摩治疗 .....          | 159 |
| 116. 痛风的药浴治疗 .....          | 159 |
| 117. 痛风的手术治疗 .....          | 160 |
| 118. 什么是顽固性痛风性关节炎 .....     | 162 |
| 119. 判断痛风治疗是否有效的指标有哪些 ..... | 163 |
| 120. 走出治疗痛风的认识误区 .....      | 164 |
| 121. 痛风治疗的三大雷区 .....        | 167 |

## 八、痛风并发症的治疗

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 122. 痛风并发糖尿病的治疗 ..... | 169 |
| 123. 痛风并发高血脂的治疗 ..... | 170 |
| 124. 痛风合并高血压的治疗 ..... | 173 |
| 125. 痛风并发冠心病的治疗 ..... | 175 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 126. 痛风合并心血管疾病患者怎样选取药物 | 176 |
| 127. 痛风性肾病的治疗          | 177 |
| 128. 怎样区别痛风性肾病与慢性肾炎    | 180 |
| 129. 怎样防治代谢综合征         | 181 |

## 九、痛风的护理

|            |     |
|------------|-----|
| 130. 痛风的护理 | 183 |
|------------|-----|

## 十、痛风的预后

|                  |     |
|------------------|-----|
| 131. 痛风病人的预后     | 186 |
| 132. 痛风患者的死亡原因分析 | 187 |

## 十一、痛风的预防

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 133. 怎样预防痛风发作     | 188 |
| 134. 痛风的三级预防      | 189 |
| 135. 痛风患者要做到“八防”  | 191 |
| 136. 痛风患者怎样保护肾脏功能 | 194 |

## 十二、痛风患者的生活安排

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 137. 必须有良好的心态      | 196 |
| 138. 建立健康生活方式的理念   | 197 |
| 139. 坚持定时起居作息习惯    | 198 |
| 140. 坚持健康的饮食习惯     | 199 |
| 141. 痛风患者要注意饮食的宜与忌 | 201 |
| 142. 怎样对待高嘌呤食品     | 202 |
| 143. 痛风患者应多吃哪些食品   | 204 |



## 痛风的治疗与生活指导

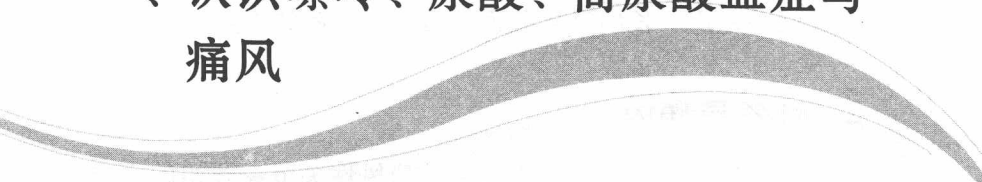
- |                          |     |
|--------------------------|-----|
| 144. 要摸索出自己的饮食规律 .....   | 205 |
| 145. 调节饮食要与降尿酸药物结合 ..... | 205 |
| 146. 坚持大量饮水不可马虎 .....    | 205 |
| 147. 控制体重 .....          | 207 |
| 148. 不要过冷过热或乍冷乍热 .....   | 208 |

## 十三、痛风患者要坚持适当的运动锻炼

- |                          |     |
|--------------------------|-----|
| 149. 痛风患者必须运动 .....      | 209 |
| 150. 痛风患者的运动一定要适量 .....  | 210 |
| 151. 痛风患者的运动要循序渐进 .....  | 210 |
| 152. 保龄球运动可预防痛风 .....    | 211 |
| 153. 瑜伽适合痛风患者 .....      | 211 |
| 154. 赤足踩石运动预防痛风效果好 ..... | 212 |
| 155. 冬季游泳可降低血尿酸 .....    | 213 |
| 156. 防治痛风的体操 .....       | 213 |

## 附录 A 常见食品嘌呤含量

## 附录 B 常见食品嘌呤含量分类



# 一、认识嘌呤、尿酸、高尿酸血症与痛风

## 1. 从历史看痛风

痛风是一种古老的疾病，早在数千年以前的埃及木乃伊身上已发现痛风的迹象。在公元前 400 多年，人们对痛风已有一定的认识。最早描述痛风这一疾病特点的是古希腊的“医学之父”希波克拉底，他主要对痛风性关节炎的特征作了详细记载。至今痛风一直是欧洲、美洲的一种常见病。20 世纪 40 年代以前，东方人很少有此病。第二次世界大战后日本经济崛起，痛风逐渐风行。在我国，1958 年以前，仅报道 25 例痛风的病例，20 世纪 70 年代以前仍很少见，20 世纪 80 年代经济飞速发展，居民的饮食结构起了显著的变化，痛风的病例数呈直线上升。

痛风又称“高尿酸血症”，是一种因嘌呤代谢障碍，使尿酸累积而引起的疾病，多表现为关节炎的病变，所以又称代



谢性关节炎。其实痛风并非局限于关节，而是一种全身性疾病，与糖尿病一样，属于代谢障碍性疾病。只是因为发病较糖尿病为少，所以少为人们注意，有的人只知道痛风是一种不能吃肉类、海鲜和豆制品的疾病，还不知道痛风也可出现严重的并发症、长期反复危害健康并可致命的疾病。

## 2. 什么是痛风

认识痛风是从认识令人畏惧的痛风性关节炎开始的。急性痛风发作部位的关节出现红、肿、热和剧烈疼痛，一般多在子夜发作，可使人从睡梦中痛醒。首发部位常是大脚趾，严格地说是第一跖趾关节。关节红肿、灼热发胀，不能盖被子，脚须伸在被的外边，若有轻微的风吹过或稍有触碰，或活动一下脚趾头，立刻疼痛得像钻心一样，一跳一跳地痛，此时若想把脚搬动一下，如至低于床的平面，就会痛的呼喊。所以说“痛风痛起来真要命”，只有饱受痛风煎熬的人才会有如此深刻的感受。虽然痛的这般厉害，但在几天或几周内会自动消失，一般在3~5天内会自行减轻或消退。痛“风风火火地来”又“风风火火地去”，像风一般，所以名之为痛风。

## 3. 痛风是因为高尿酸血症

痛风的原因是血液中尿酸的含量太高，所以被称之为高尿酸血症。而血液中的尿酸是以尿酸钠盐的形式存在的。

体内的尿酸有两个来源，一是由核酸代谢产生的。核酸是细胞核的重要组成成分，也是人体内重要的营养成分，市





面上就有专门作为高级营养品供应的核酸，核酸是不断新陈代谢的，嘌呤太多是因为核酸分解太多，这是因为核酸的代谢紊乱，是要讨论的关键所在。另一是每天吃进去的，食品中嘌呤的含量各有不同，有的食品嘌呤的含量很高，也容易促成高嘌呤，这也是后面要详细讨论的。

## 4. 什么是嘌呤

尿酸是嘌呤的氧化代谢产物。那么嘌呤又是什么呢？

人体内有一种叫嘌呤的物质，是核酸的成分，核酸又是细胞核的重要组成成分，在作为能量供应、代谢调节及组成辅酶等方面起着十分重要的作用。其实人们对于嘌呤并不陌生，大家都听说过细胞内的遗传物质脱氧核糖核酸（DNA），还有核糖核酸（RNA），都是由嘌呤参与组成的，也都是由嘌呤和嘧啶两种碱基的千变万化的排列所组构成的长链结构，是决定人类遗传和种族的重要物质。当核酸分解代谢后，嘌呤可进一步代谢转变成成为尿酸。

## 5. 嘌呤的生理作用

嘌呤在人体内主要以嘌呤核苷酸的形式存在。人体内的嘌呤碱基主要包括腺嘌呤、鸟嘌呤、次黄嘌呤和黄嘌呤等，以腺嘌呤和鸟嘌呤为主，它们分别与磷酸核糖或磷酸脱氧核糖构成嘌呤核苷酸。嘌呤碱基是人体内的重要物质，其主要功能表现在以下几个方面：

（1）核酸分子的组成部分：嘌呤最主要的生理功能是参



与构成嘌呤核苷酸，而嘌呤核苷酸是核酸合成的原料之一，其与嘧啶核苷酸共同组成核酸分子的基本结构单位。

(2) 重要的能源物质：三磷酸腺苷 (ATP)、二磷酸腺苷 (ADP) 都是细胞的主要能量形式，在各种生理活动中起重要作用。

(3) 重要的信使分子环磷酸腺苷 (cAMP)、环磷酸鸟苷 (cGMP) 是重要的第二信使分子，在生长激素、胰岛素等多种细胞膜受体激素的作用发挥中，起着极其重要的中介作用。

(4) 作为某些活性基因的载体：S-腺苷蛋氨酸是蛋氨酸循环中的重要中间活性代谢物，是活性甲基的载体，在嘧啶核苷酸的合成中起重要作用。

(5) 参与组成某些辅酶：腺苷酸是多种重要辅酶的组成成分，比如辅酶 A、辅酶 I、辅酶 II 和黄素腺嘌呤辅酶等，而这些辅酶在机体的糖、脂肪及蛋白质等重要物质代谢中起重要作用。

## 6. 什么是尿酸

尿酸是嘌呤分解代谢的最终产物。尿酸的来源主要是由体内合成的嘌呤类物质经次黄嘌呤及黄嘌呤转化而成，也可由食物中嘌呤类分解而成。前者叫做内源性尿酸，后者叫做外源性尿酸。人体尿酸的总量为 0.9~1.6g，每日约更新 60%，每日产生 750mg，pH 为 5.75。人体内尿酸每日生产量和排泄量大相等。尿酸中的 1/3 是由食物而来，2/3 是体内自行合成的。排泄途径则是 1/3 由肠道排出，2/3 从肾脏排泄，其排出

