

权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

痛风病 调治与生活宜忌

◆ 李书霖 李 岩 编著

疾病并不可怕，
只要你本着“**三分治，七分养**”的原则，
通过了解病症常识，掌握生活宜忌，合理调整膳食，
你的**身体**就能发生**意想不到的改变**。



上海科学技术文献出版社

中国医药出版社
CHINA MEDICAL PRESS

《痛风病调治与生活宜忌》是《痛风病调治与生活宜忌》系列丛书之一，由《痛风病调治与生活宜忌》系列丛书编委会编，中国医药出版社出版。本书主要介绍了痛风病的发病原因、临床表现、诊断、治疗、预防及生活宜忌等方面的知识，旨在帮助患者了解疾病、科学治疗、合理生活，从而达到控制病情、减轻痛苦的目的。

科学出版社 医药分社

一本好书，能让您更好地了解疾病，掌握科学的治疗方法，合理生活，从而达到控制病情、减轻痛苦的目的。

痛风病 调治与生活宜忌

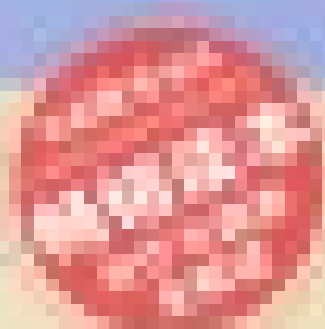
《痛风病调治与生活宜忌》系列丛书

《痛风病调治与生活宜忌》

《痛风病调治与生活宜忌》 作者：《痛风病调治与生活宜忌》编委会

《痛风病调治与生活宜忌》 中国医药出版社

《痛风病调治与生活宜忌》 中国医药出版社



权威医生倾情指导
患者和家属最为关心的健康问题

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO

重视疾病，关爱身体！健康永远是第一位的！
不管你是该病的患者，还是亚健康人群，阅读此书都会让你受益匪浅。

科学实用 通俗易懂

一本最畅销、最受读者欢迎的家庭调治保健书

痛风病 调治与生活宜忌

李书霖 李岩
编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

痛风病调治与生活宜忌 / 李书霖, 李岩编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2011. 12

(家庭医生丛书)

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5065 - 8

I. ①痛… II. ①李…②李… III. ①痛风—防治
IV. ①R589.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 229611 号

责任编辑:张 树

特约编辑:蔡 婷 沈彬源

痛风病调治与生活宜忌

李书霖 李 岩 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700 × 1000 1/16 印张 13 字数 180 000
2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5439 - 5065 - 8

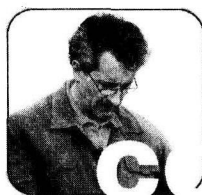
定价:24.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有,翻印必究。若有质量印装问题,请联系工厂调换。

图书服务热线:(028)87336749

目录



CONTENTS



认识痛风病 1

了解痛风病 / 3

什么是痛风病 / 3

痛风可带来哪些后果 / 3

痛风是怎样形成的 / 3

痛风的形成要经历哪几个阶段 / 4

痛风分为哪些类型 / 5

痛风是由哪些因素引发的 / 5

痛风形成后会出现哪些症状 / 6

痛风有没有遗传性 / 6

痛风是否是终身性疾病 / 6

哪些人容易患痛风 / 7

导致痛风患者年轻化是什么原因 / 7

青少年痛风的特点是什么 / 8

老年性痛风的特点是什么 / 9

由痛风引发的各种并发症 / 10

高尿酸血症 / 10

- 什么是高尿酸血症 / 10
- 引发高尿酸血症的原因是什么 / 10
- 高尿酸血症是否会发展成痛风 / 10
- 高尿酸血症对肾脏会造成怎样的危害 / 11
- 为什么说不可轻视无症状性高尿酸血症 / 11
- 影响肾脏排泄尿酸的原因有哪些 / 12

痛风石 / 13

- 什么是痛风石 / 13
- 痛风石形成的原因是什么 / 13
- 痛风石引起的症状是怎样的 / 14
- 痛风石对人体有哪些危害 / 14

痛风性关节炎 / 15

- 什么是痛风性关节炎 / 15
- 痛风性关节炎有何症状 / 15
- 人体哪些部位容易发生痛风性关节炎 / 15

由痛风引起的并发症有哪些 / 16

胰岛素抵抗与痛风有什么关系 / 17

心脑血管疾病与痛风有什么关系 / 17

痛风为什么会致残 / 18

形成痛风致死可能有哪些情况 / 19

容易和痛风混淆的一些疾病 / 20

继发性痛风与原发性痛风 / 20

- 什么是继发性痛风和原发性痛风 / 20
- 两者的区别在哪里 / 20

痛风与假性痛风 / 21

• 什么是假性痛风和真性痛风 / 21

• 假性痛风的特点是什么 / 21

怎样区分急性痛风性关节炎与丹毒 / 21

怎样区分痛风性关节炎与风湿性关节炎 / 22

痛风性关节炎与类风湿关节炎的区别在哪里 / 22

急性痛风性关节炎与创伤性关节炎的区别在哪里 / 23

急性痛风性关节炎与化脓性关节炎有什么区别 / 23

急性痛风性关节炎与蜂窝织炎的区别在哪里 / 24

急性痛风性关节炎与淋病性关节炎区别在哪里 / 24

痛风性关节炎与银屑病关节炎的区别在哪里 / 24

痛风性关节炎与骨性关节炎的区别在哪里 / 25

痛风与骨肿瘤的区别在哪里 / 25

痛风性肾病与慢性肾炎有什么区别 / 25

痛风性尿路结石与非痛风性尿路结石有什么区别 / 26

怎样区分尿酸性尿路结石肾绞痛与急腹症 / 27

• 尿酸性尿路结石肾绞痛有哪些症状 / 27

• 急腹症有哪些症状 / 27



痛风病的治疗 29

诊断痛风须做的各项医疗检查 / 31

测定血尿酸对诊断痛风有哪些作用 / 31

测定尿酸对诊断痛风有哪些作用 / 32

痛风患者做血常规检查有什么必要 / 33

痛风患者为什么要做尿常规检查 / 34

痛风患者做关节腔滑囊液穿刺检查必要性在哪里 / 34

关节腔滑囊液穿刺主要内容有哪些 / 34

做关节穿刺应注意哪些问题 / 35

痛风患者做痛风性关节炎X线检查有什么意义 / 35

痛风患者相关检查有哪些 / 35

痛风各发展期的诊断须用的检查手段 / 36

- 急性痛风性关节炎应做哪些检查 / 36

- 怎样诊断间歇期痛风 / 37

- 怎样诊断慢性期痛风 / 37

- 怎样诊断因痛风导致的肾脏病变 / 37

治疗痛风可参考的各类药物 / 38

治疗痛风的镇痛消炎类药物有哪些 / 38

治疗痛风的降尿酸类药物有哪些 / 39

治疗痛风的激素类药物有哪些 / 39

治疗痛风的中成药有哪些 / 39

有治疗痛风功效的中草药有哪些 / 40

用于治疗痛风并发症的药物都有哪些 / 41

- 痛风并发高血压 / 41

- 痛风并发高脂血症 / 41

- 痛风并发冠心病 / 41

- 痛风并发肥胖症 / 42

- 痛风并发糖尿病 / 42

治疗痛风的药物可能产生的不良反应及注意事项 / 43

秋水仙碱 / 43

- 服用秋水仙碱可能会出现哪些不良反应 / 43

- 使用秋水仙碱应注意哪些问题 / 43

- 秋水仙碱静脉注射一旦外漏怎样处理 / 44

- 过量服用秋水仙碱会造成什么样的不良影响及怎样处理 / 44

• 哪类痛风患者不宜使用秋水仙碱 / 44

非类固醇类消炎药 / 45

• 使用非类固醇类消炎药会出现哪些不良反应 / 45

• 哪类痛风患者不宜使用非类固醇类消炎药物 / 45

• 缓解非类固醇类抗炎药不良反应可采取哪些措施 / 46

糖皮质激素 / 47

• 急性痛风性关节炎患者怎样合理使用糖皮质激素 / 47

• 使用糖皮质激素可能会产生哪些不良反应 / 47

• 哪类患者应慎重使用糖皮质激素 / 47

降尿酸药物 / 48

• 哪类患者适宜使用降尿酸药物 / 48

• 促尿酸排泄药物的使用原则是什么 / 48

• 使用降尿酸药物时应注意哪些问题 / 48

丙磺舒 / 49

• 使用丙磺舒会产生哪些不良反应 / 49

• 哪类患者不宜使用丙磺舒 / 49

苯溴马隆 / 50

• 使用苯溴马隆会产生哪些不良反应 / 50

• 哪类患者不宜使用苯溴马隆 / 50

• 使用苯溴马隆时应注意哪些问题 / 50

苯磺唑酮 / 51

• 使用苯磺唑酮可能产生哪些不良反应 / 51

• 使用苯磺唑酮要注意什么 / 51

• 哪些人不宜使用苯磺唑酮 / 51

别嘌醇 / 51

• 别嘌醇可能会产生哪些不良反应 / 51

• 使用别嘌醇要注意什么 / 52

• 使用别嘌醇脱敏应注意什么 / 52

怎样联合使用促进尿酸排泄药物和抑制尿酸合成药物 / 52

降尿酸药物对痛风石和尿酸性尿路结石有哪些作用 / 53

哪类痛风患者应该碱化尿液 / 54

各类痛风并发症患者用药应注意的事项 / 55

痛风并发高血压患者用药原则是什么 / 55

痛风并发高脂血症患者用药应注意哪些问题 / 56

痛风并发冠心病患者用药应注意什么 / 57

痛风并发肥胖症患者用药应注意什么 / 57

痛风并发糖尿病患者用药应注意什么 / 58

急性痛风性关节炎患者怎样使用抗生素 / 58

怎样治疗急、慢性尿酸性肾病 / 59

中医对痛风的治疗是怎样分型论治的 / 61

中医对痛风的治疗是怎样分期论治的 / 62

治疗痛风的各种非药物治疗法 / 63

什么是非药物治疗 / 63

对痛风的治疗要坚持什么原则 / 63

清除痛风石通常都有哪些方法 / 64

哪些类型的痛风石应该采取手术治疗 / 65

哪些类型的痛风性关节炎适宜手术治疗 / 65

哪些痛风患者不宜进行手术治疗 / 66

推拿、按摩对治疗痛风有什么作用 / 66

处于痛风急性期的患者为什么不宜采用物理疗法 / 66

怎样判断痛风的治疗效果 / 67

● 痛风治疗效果良好体现在哪几方面 / 67

● 痛风治疗效果不佳体现在哪几方面 / 68



痛风病患者的保养与保健 69

生活中痛风患者的自我养护 / 71

- 痛风一旦确诊后患者应注意哪些问题 / 71
- 痛风患者怎样在家中进行自我养护 / 71
- 痛风患者日常起居要把握哪两个原则 / 72
- 避免痛风急性发作要注意哪些问题 / 72
- 春天为什么尤要谨防痛风的发作 / 73
- 防止春天痛风发作要注意哪些问题 / 73
- 中老年患者春天为什么有必要做1次检查 / 74
- 远离空调对痛风关节炎患者有什么好处 / 74
- 痛风患者为什么不宜“秋冻” / 74
- 痛风患者在冬季应注意哪些问题 / 75
- 老年痛风患者不同季节应注意些什么 / 75
- 节假日怎样警惕痛风的发作 / 77
- 外出时怎样防止痛风性关节炎的急性发作 / 77
- 为什么居住在高原地区的人群尤其要警惕痛风 / 78
- 痛风患者为什么一定要搞好个人卫生 / 78
- 痛风患者为什么应坚决戒烟 / 79
- 痛风患者为什么要注意做好足部护理 / 79
- 痛风患者的工作要本着什么原则 / 79
- 痛风患者为什么应有节制地过性生活 / 80
- 家人如何对老年痛风患者进行日常护理 / 80
- 医护人员护理痛风性肾病患者要做好哪几方面工作 / 81

痛风病患者的心理调节 / 83

- 对痛风患者进行心态调节可采用哪些方法 / 83

“七情”能对痛风产生怎样的影响 / 84
为避免痛风患者情感受刺激该怎样做 / 84
痛风患者应用什么态度来对待自己的疾病 / 85
什么是“以情胜情”疗法 / 85
怎样护理精神过度紧张的痛风患者 / 86
经常参与文娱活动对痛风患者有哪些好处 / 86
怎样通过“音乐疗法”来缓解或控制病情 / 87
痛风患者适宜选听哪类音乐 / 87
痛风患者听音乐时应注意什么 / 88

适合痛风患者的健身运动 / 89

运动可为痛风患者带来哪些益处 / 89
哪些痛风患者适宜参加体育运动 / 89
哪些痛风患者不适合体育锻炼 / 90
痛风患者适合选择哪些运动项目 / 90
痛风患者运动前要作好哪些准备工作 / 91
痛风患者进行体育锻炼应选择哪些地点 / 91
痛风患者锻炼的时间和间隔时间多少为宜 / 92
为什么痛风患者不可起床就去晨练 / 92
痛风并发肩周炎患者适合选择什么样的锻炼方式 / 93
痛风并发下肢血管病变患者运动时要注意哪些问题 / 93
痛风并发偏瘫患者怎样进行康复锻炼 / 94



痛风病患者的饮食调养 95

痛风及各类并发症患者的饮食原则 / 97

痛风患者饮食的原则是什么 / 97

痛风并发高血压病患者的饮食原则是什么 / 98
痛风并发高脂血症患者的饮食原则是什么 / 98
痛风并发冠心病患者的饮食原则是什么 / 99
痛风并发单纯性肥胖症患者的饮食原则是什么 / 100
痛风并发糖尿病患者的饮食原则是什么 / 101
痛风并发肝病患者的饮食原则是什么 / 102
痛风并发肾病患者的饮食原则是什么 / 103

适合痛风及各类并发症患者日常调养的食谱 / 104

适合痛风患者调养食谱 / 104
适合痛风一般并发症患者调养食谱 / 149
适合痛风并发高血脂患者调养食谱 / 156
适合痛风并发冠心病患者调养食谱 / 161
适合痛风并发单纯肥胖症患者调养食谱 / 167
适合痛风并发糖尿病患者调养食谱 / 173
适合痛风并发肝病患者调养食谱 / 180
适合痛风并发肾病者调养食谱 / 186

痛风患者治疗方剂 / 192



认识痛风病

痛风是一组嘌呤代谢紊乱所致的一种疾病，是细小针尖状的尿酸盐的慢性沉积，其临床表现为高尿酸盐结晶而引起的痛风性关节炎和关节畸形，周身局部会出现红、肿、热、痛的症状。



了解痛风病

什么是痛风病

痛风是一组嘌呤代谢紊乱所致的一种疾病，是细小针尖状的尿酸盐的慢性沉积，其临床表现为高尿酸盐结晶而引起的痛风性关节炎和关节畸形，周身局部会出现红、肿、热、痛的症状。

痛风可带来哪些后果

俗话说：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体会。其实，痛风远不是这么简单，如不及时治疗，会引起痛风性肾炎、尿酸肾结石，以及性功能减退、高血压等多种并发症。

痛风是怎样形成的

血液中尿酸长期增高是痛风发生的关键原因。人体尿酸主要来源于两个方面：一是人体细胞内蛋白质分解代谢产生的核酸和其他嘌呤类化合物，经一些酶的作用而生成内源性尿酸；二是食物中所含的嘌呤类化合物、核酸及核蛋白成分，经过消化与吸收后，经一些酶的作用生成外源性尿酸。尿酸的生成是一个很复杂的过程，需要一些酶的参与。这些酶大致可分为



促进尿酸合成的酶和抑制尿酸合成的酶。痛风就是由于各种因素导致这些酶的活性异常所致,例如促进尿酸合成酶的活性增强,抑制尿酸合成酶的活性减弱等,从而导致尿酸生成过多。或者由于各种因素导致肾脏排泄尿酸发生障碍,使尿酸在血液中聚积,产生高尿酸血症。高尿酸血症如长期存在,尿酸将以尿酸盐的形式沉积在关节、皮下组织及肾脏等部位,从而引起关节炎、皮下痛风结石、肾脏结石或痛风性肾病等一系列病症。

痛风的形成要经历哪几个阶段

痛风从最初到最后形成,一般可经历以下5个阶段:

(1) 无症状性高尿酸血症。患者平日无临床症状,只是血液化验时发现尿酸浓度超过正常值。值得注意的是,并不是所有的高尿酸血症患者都会发展到痛风阶段,大约只有10%的高尿酸血症患者会出现痛风发作。有的人虽然终身血尿酸浓度偏高,但不会出现痛风症状,而痛风患者却一定是高尿酸血症患者。

(2) 急性痛风性关节炎。在出现痛风的早期,高尿酸血症患者遇到特定的诱因,使尿酸盐结晶沉积在关节周围组织,引发急性剧烈的关节红、肿、热、痛症状。此期经治疗可迅速缓解,初发病者即使不用药物治疗也能自行缓解,症状持续时间较短,为数日或数周,病情较重者可持续数月。治疗越早,止痛效果越好,但以后可反复发作。



(3) 间歇期痛风。急性痛风性关节炎发作后,往往一段时间内没有任何症状,称为痛风的间歇期。此期长短不一,从数月到数年,甚至10余年。有的仅