

·第2版·

高尿酸血症与痛风 知多少

主 编 余俊文

GAONIAOSUAN XUEZHENG
YU TONGFENG ZHI DUOSHAO



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

高尿酸血症与痛风知多少

GAONIAOSUAN XUEZHENG YU TONGFENG ZHI DUOSHAO

(第2版)

主 编 余俊文

编 著 者 (以姓氏笔画为序)

刁伟霞 朱 君 刘奔流

杨 剑 杨同广 余俊文

张 波 张小娟 郑宝林

郭奇虹 蔡小青

主编助理 朱 君



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

高尿酸血症与痛风知多少/余俊文主编. —2版. —北京:人民军医出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-5091-5709-1

I. ①高… II. ①余… III. ①痛风—防治—问题解答
IV. ①R589. 7-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 192859 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:魏 新 陈 鹏 责任审读:杨磊石

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—8023

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

印、装:京南印刷厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:6. 875 字数:169 千字

版、印次:2012 年 9 月第 2 版第 1 次印刷

印数:7001—12000

定价:20. 00 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

第2版前言

随着中国经济的持续快速发展,人民生活水平的不断改善,高尿酸血症和痛风以及与之相关的疾病,其发病率也一直呈明显上升的趋势。这几年到医院体检的学校、机关、企业的人群中,高尿酸血症的发生率很多都超过30%,风湿病专科门诊就诊的患者中,这类病人的比例也越来越大。高尿酸血症和痛风已经成为影响人类健康的一种常见多发疾病。由于这类疾病的发生发展,和人们的生活饮食习惯有着密切的关系,因此只要能更多地了解疾病防治的一些相关知识,养成良好的生活习惯,是完全可以有效地防止疾病带来的危害的。

《高尿酸血症与痛风知多少》一书自2007年底出版以来,得到了许多读者的好评。有的读者告诉我,以前把尿酸高根本不当回事,觉得又不痛又不痒的,该吃照吃,该喝照喝,看了你写的书才知道,长期的高尿酸血症,原来可以带来那么多的危害,现在按书上指导的去做,尿酸一直控制得不错。还有的读者说,以前每次痛风发作,自己就到药店买点镇痛药或秋水仙碱吃,不痛就不理它,现在自己的肾功能已经受到损害,要是早点读到此书,就不会犯这样的错误了。也有读者对这本书的编排提出了一些宝贵的意见,如有些语言不够精练、内容前后有些重复等。这次本书能得以再版,离不开读者们对它的关爱和支持,为了让本书能更好地服务读者,

我们将其中一部分内容进行了删减,有些问题进行了合并,还根据本病诊治的新进展,增加了少量的条目。我们希望此书的再版能为高尿酸血症和痛风的防治发挥微薄的作用。

感谢广州中医药大学附属佛山市中医院和人民军医出版社对这本书再版给予的指导和支持,恭候读者对它的批评和指正。

广州中医药大学附属佛山市中医院

余俊文

2012年5月

第 1 版前言

笔者长期工作在风湿病专科临床一线,接触到的高尿酸血症和痛风病人越来越多,不仅有中老年人,还有很多是年轻人。有一位 36 岁的小伙子,因为痛风性肾病而要做血液透析,在他发病之前没有任何明显症状,几次单位的体检他都想办法逃脱了,虽然工作很忙,各种应酬也很多,但更多的是他认为这种检查没必要,自己感觉也很好。当他觉得不适到医院检查时,医师说他的病已经进入了尿毒症阶段。他惊讶、茫然、后悔,他说这一辈子因为健康知识贫乏而付出的代价太大了。虽然这样的例子很极端,但临床上由于不懂一些关于高尿酸血症和痛风的常识,而导致病情发生发展的却大有人在。基于此,一直想写一本给普通老百姓看的书,希望他们能对高尿酸血症和痛风有更多的了解,并从中得到一些启迪,养成健康的生活习惯,拥有一个健康的身体,防止一些本可避免的悲剧发生。今天终于完成了这个夙愿。

本书以问答的形式,提出了一些病人经常提到的问题,并且是容易被人们忽视的问题,其中有些是通过临床上碰到的一些典型的病例而引出。为了让读者对这方面知识的了解更全面,有一定的系统性,在问题的编排上还是从它的历史和发展现状、病因和发病机制、如何检查和诊断、有哪些临床表现、有什么并发症、应该如何治疗用药、如何防护和保养这样一个次序来编写。在每个问题

的后面都有一个提示,以突出重点,使读者易于掌握。

本书的编著者都来自于风湿科临床一线,不仅掌握了较好的关于高尿酸血症和痛风的理论知识和丰富的临床经验,更重要的是他们对病人有强烈的责任心和同情心,和病人有良好的沟通,充分了解病人的需求。在编写过程中,不仅查阅了大量的相关文献,同时也结合了自身的临床体会,力求做到有的放矢、深入浅出、通俗易懂、生动活泼,让读者读后得到裨益。

由于我们的学识和经验水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请读者不吝指正。

余俊文

2007 年 10 月

目 录

一、基础篇

1. 什么是痛风? / 1
2. 你知道痛风的来历和含义吗? / 2
3. 痛风是希波克拉底发现的吗? / 2
4. 痛风为什么和欧洲皇室关系密切? / 3
5. 有人说痛风影响了美国的历史,有这么悬乎吗? / 4
6. 中医学对痛风有何认识? / 5
7. 什么是高尿酸血症呢? / 6
8. 高尿酸血症是怎样形成的? / 7
9. 高尿酸血症和痛风是什么关系? / 8
10. 女性就不会患痛风吗? / 9
11. 高尿酸血症和痛风为什么偏爱男性? / 10
12. 人越老越容易患痛风吗? / 10
13. 痛风发病为什么有年轻化的趋势? / 11
14. 小孩也会患痛风吗? / 12
15. 老爸有痛风,我就一定会有吗? / 13
16. 患痛风是体力劳动者多还是脑力劳动者多? / 14
17. 痛风真的是富贵病吗? / 15
18. 痛风发病和胖瘦有关吗? / 16
19. 痛风的发病有季节性吗? / 17
20. 不同人种高尿酸血症和痛风的发病率相同吗? / 18
21. 为什么高尿酸血症和痛风病人在中国现在越来越多? / 19
22. 哪些生活方式与痛风的发病密切相关? / 20
23. 人们是怎么发现尿酸和痛风之间的关系的? / 22



24. 现代研究对高尿酸血症和痛风有何新认识? / 23
25. 哪些药物与痛风的发作有关? / 24
26. 痛风与职业有关吗? / 25
27. 只有人类会患痛风吗? / 26
28. 你对尿酸的了解有多深? / 26
29. 高尿酸血症和痛风的发病有地区差异吗? / 27
30. 痛风是终身性疾病吗? / 28

二、病机篇

1. 什么是尿酸? 你知道它在人体内是怎么存在的吗? / 30
2. 什么是核酸? 什么是嘌呤? 它们与尿酸有何关系? / 31
3. 尿酸的生成步骤是怎样的? / 31
4. 人体内哪些酶可以促进尿酸的生成? 哪些酶可抑制尿酸的生成? / 32
5. 正常人每日尿酸的生成量是多少? / 33
6. 正常人每日尿酸生成量是恒定的吗? / 34
7. 正常人血中尿酸浓度是多少? 男女之间血尿酸浓度有无差别? / 35
8. 引起尿酸变动的因素有哪些? / 35
9. 血尿酸水平是否会随不同年龄阶段而变化? / 36
10. 哪种体质的人尿酸容易升高? / 37
11. 尿酸是如何排泄到体外的? / 38
12. 高尿酸血症是如何发生的? / 39
13. 尿酸为什么会引起关节发炎? / 40
14. 尿酸成为结晶的条件是什么? / 41
15. 血尿酸值高到多少就容易在组织内沉积? / 42
16. 痛风病人尿液中的尿酸排泄量是增多还是减少? / 42
17. 你知道痛风发病的原因吗? / 43
18. 高尿酸血症怎样才会发展成痛风? / 44



19. 高尿酸血症与痛风有何区别? / 45

20. 痛风的遗传因素有何特点? / 46

三、检查篇

1. 痛风需不需要摄 X 线片? / 48

2. 痛风性关节炎 X 线片有何特征性表现? / 48

3. 怎么知道自己是否患高尿酸血症? / 49

4. 痛风性关节炎常做的检查有哪些? / 50

5. 血清尿酸正常值是多少? 血尿酸值有何临床意义? / 51

6. 血尿酸测定检查需要注意哪些事项? / 52

7. 尿尿酸值测定具有什么意义? / 52

8. 关节滑液检查对痛风性关节炎具有什么意义? / 53

9. 痛风性关节炎为什么要查血沉? / 54

10. 痛风性关节炎为什么要查尿常规? / 55

11. 高尿酸血症为什么要查泌尿系 B 超? / 55

12. 高尿酸血症病人需不需要行肾的活体组织学检查? / 56

13. 关节镜也可用于检查和治疗痛风性关节炎吗? / 57

14. 为什么有些痛风性关节炎需检查肌电图? / 58

15. 高尿酸性肾病为什么要查血清胱抑素 C? / 59

16. 痛风病人需要检查骨密度吗? / 60

四、临床表现与诊断篇

1. 怎样正确诊断高尿酸血症? / 62

2. 如何早期正确诊断痛风? / 63

3. 痛风如何分类? / 64

4. 什么是原发性痛风? 引起原发性痛风的原因是什么? / 65

5. 什么是继发性痛风? 引起继发性痛风的常见原因是什么? / 66

6. 继发性痛风与原发性痛风在临床上有何差异? / 66



7. 原发性痛风好发于哪些人群? / 67
8. 痛风有哪些特点? / 68
9. 为什么有的痛风性关节炎检查时血尿酸却正常? / 69
10. 高尿酸血症一定有症状吗? / 70
11. 痛风性关节炎主要侵犯哪些部位? / 71
12. 血尿酸高低与痛风性关节炎的严重程度有关吗? / 72
13. 典型的痛风发展可分为几个阶段? / 72
14. 痛风性关节炎好发于哪些关节? 为什么好发于这些关节? / 74
15. 痛风石是怎样形成的? / 75
16. 痛风结节与痛风石是一回事吗? 痛风石好发于哪些部位? / 76
17. 为什么颈椎、肩、髌等大关节很少发生痛风石? / 77
18. 痛风石为什么好发于肾呢? / 77
19. 哪些因素可以诱发痛风性关节炎急性发作? / 79
20. 急性痛风性关节炎发作时有什么表现? / 80
21. 怎样区分急性痛风性关节炎和慢性痛风性关节炎? / 81
22. 痛风性关节炎容易与哪些关节病混淆? 怎样区别? / 82
23. 为什么要对痛风性关节炎与丹毒进行鉴别? 怎样鉴别? / 85
24. 痛风性关节炎容易与哪些关节炎相混淆? / 86
25. 痛风性关节炎与类风湿关节炎怎样鉴别? / 87
26. 痛风性关节炎与类风湿关节炎是否可同时发生? / 89
27. 痛风性关节炎与骨性关节炎怎样鉴别? / 89
28. 假性痛风与痛风如何鉴别? / 91
29. 痛风性关节炎诊断分类标准是什么? / 93
30. 哪些原因可能引起痛风误诊? / 93
31. 怎么才知道自己是否患有痛风性关节炎呢? / 95
32. 痛风性尿路结石与非痛风性尿路结石有何区别? / 95



五、并发症篇

1. 痛风可引起肾损害吗? / 97
2. 什么是尿酸性肾病? 它有哪些临床表现? / 98
3. 尿酸性肾病可以分为几个阶段? / 99
4. 如何早期诊断和预防尿酸性肾病? / 100
5. 痛风会引起股骨头坏死吗? 为什么? / 102
6. 痛风能引起肺损害吗? / 103
7. 高尿酸血症患者容易得糖尿病吗? / 104
8. 高血压和高尿酸血症有关系吗? / 105
9. 高脂血症和高尿酸血症会互相影响吗? / 106
10. 高尿酸血症和痛风会累及心脏吗? / 106

六、治疗篇

1. 高尿酸血症和痛风治疗的目的是什么? / 108
2. 高尿酸血症和痛风的防治原则是什么? / 109
3. 治疗痛风的常用药物有哪几类? / 110
4. 痛风性关节炎急性期如何治疗? / 111
5. 秋水仙碱是治疗痛风的灵丹妙药吗? 应该怎样使用? / 112
6. 秋水仙碱的不良反应和禁忌证是什么? 使用有哪些注意事项? / 113
7. 常用的非类固醇类抗炎药有哪些? 如何使用? / 115
8. 非类固醇类抗炎药的不良反应有哪些? 如何防治? / 116
9. 使用非类固醇类抗炎药有哪些注意事项? / 117
10. 急性痛风性关节炎需要用抗生素治疗吗? / 118
11. 急性痛风性关节炎如何应用糖皮质激素? / 118
12. 无症状性高尿酸血症需要治疗吗? / 119
13. 使用降低尿酸药物的适应证是什么? 有何注意事项? / 120



14. 苯溴马隆降尿酸有何优点？使用多长时间为宜？ / 121
15. 促尿酸排泄药物的使用原则和注意事项有哪些？ / 121
16. 丙磺舒为什么也可用于治疗高尿酸血症和痛风？应如何使用？ / 122
17. 别嘌醇的作用、适应证和用法有哪些？ / 123
18. 哪些药物不宜与别嘌醇同时服用？ / 123
19. 别嘌醇常见的不良反应有哪些？应如何预防及处理？ / 124
20. 别嘌醇过敏怎么办？可以进行别嘌醇脱敏吗？ / 125
21. 可以使用别嘌醇预防痛风发作吗？ / 126
22. 降脂药、降糖药、降压药可以和降尿酸药一起服用吗？ / 127
23. 促尿酸排泄药物与抑制尿酸合成药物可以联合应用吗？如何联合应用？ / 128
24. 为什么高尿酸血症和痛风病人的治疗要碱化尿液？ / 129
25. 痛风病人常用碱化尿液治疗的指征与常用药物有哪些？ / 130
26. 血尿酸正常后还需要服用降尿酸药吗？ / 131
27. 治疗痛风的新药有哪些？ / 131
28. 降尿酸药物可以消除痛风石和尿酸性尿路结石吗？ / 133
29. 尿酸性尿路结石可以用体外冲击波碎石治疗吗？ / 133
30. 痛风石应如何处理？ / 134
31. 痛风性关节炎、痛风石的手术适应证、禁忌证是什么？ / 135
32. 痛风性关节炎急性发作关节腔内积液时，适宜做关节腔穿刺或关节腔内注射吗？ / 136
33. 尿酸性肾病应如何处理？ / 137
34. 痛风致尿酸性尿路结石应如何治疗？ / 138



35. 如果病人有肾功能减退,用促进尿酸排泄药物是否有效? / 139
36. 痛风性关节炎间歇期及慢性期如何治疗? / 140
37. 慢性肾功能不全的痛风病人应如何选择用药? / 142
38. 痛风性尿路结石有何特点? 该如何处理痛风性尿路结石? / 142

七、中医中药篇

1. 中国古代对于“痛风”有何认识? / 144
2. 现代中医是怎样认识痛风的? / 145
3. 什么是“痹证”? “痹证”是如何产生的? / 146
4. 中医所说的痰湿与尿酸有关系吗? / 147
5. 痛风所出现的痹证表现有哪些? / 147
6. 中医古籍中有哪些经典方可用于治疗痛风? / 148
7. 用于治疗痛风的验方有哪些? / 149
8. 雷公藤对痛风有效吗? / 150
9. 痛风如何巧用生草药? / 151
10. 针灸可以治疗痛风吗? 效果如何? / 152
11. 虫类药、蚂蚁、蜂针等对痛风有效吗? / 153
12. 推拿按摩能减缓痛风的症状吗? / 154
13. 中医在预防痛风发作方面有何办法? / 155
14. 运用中医中药治疗痛风有哪些需要注意的问题? / 156

八、饮食篇

1. 预防痛风,合理的饮食最关键,其基本原则是什么? / 158
2. 高尿酸血症和痛风病人为何要少吃肉类? / 160
3. 高尿酸血症和痛风病人可以多吃豆类吗? / 161
4. 淡水鱼含的嘌呤就比咸水鱼少吗? / 162
5. 高尿酸血症和痛风病人为何不宜喝酒? / 162



6. 高尿酸血症和痛风病人为什么要少食或禁食动物内脏? / 163
7. 高尿酸血症和痛风病人应该怎样饮水? / 164
8. 饮料能代替水吗? / 165
9. 高尿酸血症和痛风病人适合多饮茶吗? / 166
10. 节食, 痛风就一定不会复发吗? / 167
11. 痛风病人的体重保持多少恰当? / 168
12. 痛风病人食物的基本要求有哪些? / 169
13. 痛风病人如何保证营养供应? / 170
14. 普通食物中嘌呤的含量是怎样的? / 171
15. 高尿酸血症和痛风病人除了少食动物内脏和少喝酒, 还须忌口吗? / 172
16. 少吃酸性食品, 多吃碱性食物, 对吗? / 173
17. 痛风病人食品用什么烹饪方法好? / 174
18. 冬天吃火锅不吃肉只喝汤, 痛风就能不发吗? / 175
19. 什么样的生活习惯对痛风病人有益? / 175
20. 痛风病人将补药作为家常便饭好吗? / 176
21. 痛风能饮药酒吗? / 177
22. 怎样制订痛风并发肾病的食谱? / 178
23. 怎样制订痛风并发高血压的食谱? / 179
24. 怎样制订痛风并发高血糖的食谱? / 180
25. 怎样制订痛风并发高脂血症的食谱? / 181
26. 痛风性肾病并发慢性肾衰竭时的饮食原则是什么? / 182
27. 痛风病人怎样制订一日三餐食谱? / 183
28. 常见的高尿酸血症和痛风食疗方有哪些? / 184

九、健康教育篇

1. 痛风能彻底治愈吗? / 186



2. 痛风病人可以参加体育运动吗? / 186
3. 高尿酸血症病人需要减肥吗? / 187
4. 高尿酸血症病人为何不能喝酒? / 188
5. 痛风病人该如何调控饮食? / 189
6. 是不是所有蔬菜都适合痛风性关节炎病人? 痛风性关节炎病人可以吃水果吗? / 189
7. 哪些降压药会引起血尿酸升高? / 190
8. 严格限制高嘌呤饮食后还会不会得痛风? / 191
9. 高尿酸血症和痛风病人饮水需要注意什么? / 191
10. 当尿酸降到正常水平后,是否应停用降尿酸药? / 192
11. 高尿酸血症是不是都需要治疗? / 193
12. 痛风性关节炎能不能泡温泉? / 193
13. 痛风石有何危害? 是否必须手术治疗? / 194
14. 夏天如何预防痛风? / 194
15. 高尿酸血症病人可以饮用哪些饮料? 可以喝茶吗? / 195
16. 如何评定痛风的治疗效果? / 196
17. 痛风的预后如何? / 196
18. 得了痛风该怎么办呢? / 197
19. 怎样才能更好地预防高尿酸血症和痛风? / 198
20. 得了尿酸性结石怎么办? / 199
21. 痛风病人如何预防肾功能损害? / 200
22. 痛风性肾病可以逆转吗? 如何预防痛风性肾损害的发生? / 201
23. 心理状况的好坏也对痛风的发作有影响吗? / 202
24. 痛风病人需节制房事吗? / 202
25. 痛风病人要戒烟吗? / 203

一、基础篇

1. 什么是痛风?

随着人民生活水平的迅速提高和生活方式的改变,痛风已成为日常生活中的一种常见病,但很多人对痛风并不了解,以为痛风只是影响关节,表现为痛风性关节炎,并常常将它和类风湿关节炎及骨性关节炎混淆。到底什么是痛风呢?痛风是嘌呤代谢紊乱和(或)尿酸排泄减少引起的一组疾病,以高尿酸血症为临床特点,以及由此而引起的急性痛风性关节炎反复发作、痛风石沉积、痛风石性慢性关节炎和关节畸形,常累及肾,引起慢性间质性肾炎和尿酸性肾结石形成。

痛风主要分为原发性和继发性两大类。原发性痛风主要与遗传因素有关,属遗传易患性疾病,除了1%~2%是由于嘌呤代谢酶缺陷引起外,绝大多数的病因都尚不清楚。继发性痛风是指继发于其他因素引起的高尿酸血症,这些因素包括:①多种急性疾病和慢性疾病,如白血病、淋巴瘤、多发性骨髓瘤、溶血性贫血、真性红细胞增多症、恶性肿瘤(尤其是在化学药物治疗及放射治疗之后)、各种肾脏疾病伴肾功能减退、肥胖症等;②某些药物,如呋塞米(速尿)、乙胺丁醇、水杨酸类、烟酸等;③生活方式,高嘌呤饮食、酗酒、运动减少等;④一些中毒状态,如铅中毒、铍中毒、乳酸酸中毒等。在临床诊疗工作中所遇到的痛风病人绝大多数为原发性痛风。

提示:痛风是嘌呤代谢紊乱所致的疾病,其临床特点为高尿酸