

! 做对这些事

痛风

大字
清晰版

好控制
权威医师教您!

台大医院风湿免疫科权威医师

余家利 著

做对这些事，您就有机会少吃半颗药

自主管理×选对食物×破除生活坏习惯

- ✓ 痛风全方位照护，让您远离并发症威胁!
- ✓ 别以为尿酸降至标准值就能安心，痛风无法根治，只能好好控制病情!
- ✓ 与痛风健康共处，管理尿酸值是关键! 服药、日常照护、生活作息、运动都有诀窍。
- ✓ 痛风患者怎么吃，很重要! 选对食物搭配饮食控制，轻松控尿酸!

强力
推荐

上海商业储蓄银行
文教基金会总干事

吕毓卿

人间卫视-乐活在人间
主持人

阿娇

台湾风湿病学会理事长

陈得源

亚洲大学讲座教授

杨志良

余家利
醫師

大字清晰版



做对这些事

痛风

好控制



长江出版传媒



湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做对这些事, 痛风好控制 / 余家利著. —武汉:
湖北科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5352-7374-1

I. ①做… II. ①余… III. ①痛风-防治 IV.
①R589.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第308055号

本书中文简体出版权由凯信出版事业有限公司授权, 同意经由湖北科学技术出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

策划编辑: 刘志敏
责任编辑: 王小芳

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号
(湖北出版文化城B座13-14层)

邮 编: 430070

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

邮 编: 430023

710 × 1000 1/16 10印张

150千字

2015年4月第1版

2015年4月第1次印刷

定 价: 25.80元

本书如有印装问题 可找本社市场部更换

目录

CONTENTS

004 推荐序

006 自序

[自我检测篇]

第一章

为什么高尿酸血症跟痛风会找上我

1 认识高尿酸血症

尿酸的先驱物质——嘌呤	015
人体嘌呤代谢后的最终产物——尿酸	016
高尿酸血症的成因	017
定期做尿酸检查，快速揪出高尿酸血症	017
使尿酸上升的原因	018
尿酸过高，痛风、肾脏病、尿路结石跟着来	024

2 认识痛风

痛风是一种急性关节炎	026
痛风好发于关节及夜晚的原因	028
痛风的四个阶段	030
你也是痛风的高危险群吗	033

[不发病知识篇]

第二章

有了高尿酸血症和痛风后，我该怎么办

1 天啊！我得了高尿酸血症和痛风

初次验出高尿酸，把握三个月后复检原则	039
痛风诊断的标准	041
控制高尿酸血症和痛风的原则	042
治疗痛风药物的种类与副作用	044
除了服药，我还可以做什么	049

2 这些症状，是痛风引起的吗

痛风患者可能有的并发症	050
容易与痛风混淆的常见疾病	052
痛风与三高的关系	058

3 痛风石与尿路结石的治疗方式

痛风石是什么	059
痛风石的治疗方法	060
尿路结石的原因	061
尿路结石的治疗与预防方法	063

[生活实践篇]

第三章

想少吃半颗药，这样“做”最有效

1 造成痛风的不良生活习惯——肥胖与压力

痛风患者应该避免的不良习惯	067
肥胖本身就是一种病，更是导致痛风的重要因素	069
痛风患者该如何减重，才不会越减越痛	071
压力也是造成痛风的元凶	072
随时随地可以做的减压秘方	073

2 痛风患者也可以安心运动

剧烈运动反而会诱发痛风	076
痛风患者的运动原则	077
适合痛风患者的运动种类	080

3 痛风患者的日常照护

痛风患者的日常照护原则	087
保护痛风的好发部位——关节	088
疼痛期的缓解法	089
老年的痛风患者更应该小心照护	092

1 痛风患者应该掌握的饮食原则

痛风患者在饮食上应该遵守的原则	095
掌握多喝水、少喝饮料的原则	098
食用油应以植物性油脂为主	101
养成均衡饮食习惯是健康的不二法则	102
八种可以有效降低尿酸的食物	106

2 痛风患者应该掌握的饮酒原则

为什么痛风患者不应该饮酒	108
痛风患者的饮酒原则	110
各种常见酒类的嘌呤值与饮用建议量	112

3 各种常见食物的嘌呤含量与营养素

全谷根茎类	114
豆鱼肉蛋类	117
蔬菜类	125
水果类	127
蔬菜类油脂与坚果种子	128

4 常见外食的嘌呤含量与饮食建议

早餐类	130
饭类	133
面类	137
火锅、汤类	139
油炸、卤味类	141
下午茶、甜点类	143
饮料类	145

[疑问解惑篇]



第五章

医生我有问题！痛风患者的20个Q&A

- | | |
|-----------|-----|
| 1 用药知识Q&A | 148 |
| 2 生活疑难Q&A | 150 |
| 3 饮食照护Q&A | 153 |

! 做对这些事

痛风

大字
清晰版

好控制
权威医师教您!

台大医院风湿免疫科权威医师

余家利 著

做对这些事，您就有机会少吃半颗药

自主管理×选对食物×破除生活坏习惯

- ✓ 痛风全方位照护，让您远离并发症威胁!
- ✓ 别以为尿酸降至标准值就能安心，痛风无法根治，只能好好控制病情!
- ✓ 与痛风健康共处，管理尿酸值是关键! 服药、日常照护、生活作息、运动都有诀窍。
- ✓ 痛风患者怎么吃，很重要! 选对食物搭配饮食控制，轻松控尿酸!

强力
推荐

上海商业储蓄银行
文教基金会总干事

吕毓卿

人间卫视-乐活在人间
主持人

阿娇

台湾风湿病医学会理事长

陈得源

亚洲大学讲座教授

杨志良

余家利
醫師

最有效的痛风全指导方案

全心呵护您健康的家庭医生

独家奉送自我健康记录表

痛风病患的黄金饮食对策，降尿酸，这样“吃”最有效！

- ▶ 食物嘌呤含量会影响尿酸值，您知道各种常见食材的嘌呤含量吗？
- ▶ 哪些食材适量摄取，可以有效降低尿酸？
- ▶ 外食族请小心！常见的外食嘌呤含量与饮食建议。

所有罹患痛风的人最想知道的 Q&A 全收录！

- ▶ 痛风只是疼痛而已，并不会致命，忍一忍就好？
- ▶ 常常关节疼痛，这样是得了痛风吗？
- ▶ 服药治疗后，尿酸值都在正常范围内，可以减药或停药吗？

最详尽、最专业的日常照护解说，让您与痛风和平共处！

- ▶ 该如何运动，才能保健康又不诱发病痛？
- ▶ 减重有诀窍！严格遵守才能避免导致尿酸上升，越减越痛。



微信扫一扫，更多精彩

ISBN 978-7-5352-7374-1



9 787535 273741 >

定价：25.80元

大字清晰版



做对这些事

痛风

好控制



推荐序

Preface

痛风不是病，病起来要人命。

我曾经痛风，脚趾长节，很痛，全身不舒服。医师说，这是长期吃太好、运动太少、水喝得不够多、尿酸太高、压力太大所致，是富贵病的一种，没有控制好，甚至会产生心脏病、肾脏病、结石等并发症，要审慎面对。

很高兴看到台大医院权威名医余家利教授的大作：《做对这些事，痛风好控制》，让我们认识什么是“嘌呤、尿酸”？什么是“痛风”？什么是“高尿酸血症”？他告诉我们，当罹患了高尿酸血症、痛风，该怎么办？只要我们改变生活习惯，痛风不会再来；只要我们好好吃，尿酸自然会降下来。

他说，痛风患者，要避免一些不良的生活习惯，如：不要熬夜、不要让体重增减过快、不要短时间内剧烈运动大量流汗、不要身心压力过大、不要暴饮暴食大吃大喝、不要喝太多酒、不要喝太少水（或以无糖、无刺激性饮料代替水）。

肥胖本身就是一种病，是饮食习惯造成，与遗传无关，是导致痛风的重要因素。痛风患者，要如何减重，才不会愈减愈痛？他说，一个月减重，以不超过3千克为限，而且要控制饮食和适当运动。控制饮食，并不是不吃或不健康的吃，而是要饮食均衡，定量、定食、不偏食、不暴食。运动，以温和、可消耗热量的有氧运动为原则，如：快走、游泳、单车、慢跑等。养成每天运动



习惯，时间不用太长，30分钟即可，以免尿酸值过高；运动时，要量力而为，不能勉强，若痛风发作时，应严禁运动，让关节多休息。不要乱吃减肥药或偏方，以免加重身体的负担。

降低尿酸的食物有哪些？为什么痛风患者不能饮酒？可以喝茶吗？可以喝咖啡吗？如何用药？各种常见食物的嘌呤值含量及营养素为多少？在余教授的大作中，都有详尽介绍。这是一本易读、易懂，而且人人必备的医学知识好书，值得大家参考。

健康快乐的生活，一直是大家的期待，但吃五谷杂粮长大的我们，随着年龄的增长，难免会有一些病痛。要如何减少疾病的罹患？则必须从良好的生活习惯做起。让我们多运动，控制饮食，适当休息，充足睡眠，把压力转化，让身心平衡，这样，健康快乐的生活自然来。

上海商业储蓄银行文教基金会总干事 **吕毓卿**

自序

Preface

四十二年前，当我还是医科五年级的学生时，内科教授教导我们：痛风是因血中尿酸太高，半夜会突然地在大脚趾或脚踝关节处引起剧痛。如果有一天，患者到急诊部求诊，务必记得每小时给患者吃一颗“秋水仙素”。直到拉肚子为止。当时我们这些小萝卜头个个瞪大了眼睛，很纳闷地自问：那是为什么呢！怎么要吃到拉肚子才会有效呢？

医科七年级时，到医院实习。有一天，在病房碰到一位老伯伯，他因长期尿酸高没有好好治疗而引起慢性肾衰竭。与他闲聊时才知道，他第一次痛风发作时因剧痛被抬到急诊部，医生嘱咐护理师每小时给他吃一颗“小小的药”。连吃两次之后，肚子绞痛得要死，稀里哗啦地拉了二十多次的水便，真是痛不欲生！这种捧着肚皮、拉着裤子蹲在马桶上的痛苦，比痛风的剧痛还要命！从此，这位老伯伯宁可让痛风发作，也不敢再去医院求诊而得了肾衰竭。

三年后，笔者到日本东京大学留学。隔壁是专门研究痛风的实验室。两位博士以自行开发的方法进行嘌呤代谢相关酵素的测定。初出茅庐的笔者简直看呆了！临床医生竟然可以设计出检验嘌呤代谢酵素活性的新方法，真是莫名其妙的一批人！

五年之后，到美国德州大学深造。当时正值美国风湿病医学会的五十周年庆典。学会出了一本特刊，列出了五十年来风湿性疾病研究的九大成就。其中的一项是：征服了痛风！原来是很多医学科学家躲在幽暗的实验室里，拿着试管加加减减一堆莫名其妙的试剂，终将嘌呤代谢相关的酵素拼图出来。难怪，当年几位顶极的痛风大师，包括：**McCarty, Kelly**及**Nishioka**，得意洋洋地举杯高喊着：我们征服了痛风！

又过了三年，我回医院服务。看到很多老人得了痛风。其中有不少人是因为高血压吃了很久的利尿剂致使尿酸值升高。当时国内已经引进了促进尿酸排泄及降低尿酸产生的药物。但是，医药界依然没有征服痛风，因为尿酸排泄促



进剂对于肾功能不佳者的效果不好。而服用尿酸产生抑制剂如不小心会引起非常严重的过敏反应，包括全身皮肤、口腔、肛门及胃肠道黏膜的溃烂，死亡率非常高！这个严重过敏反应的秘密终于被国内学者破解了！

由于灵长类以上动物在漫长的生物演化过程中，在尿酸分解酵素的基因上发生了二个突变而失效。因此，在嘌呤代谢的过程中会产生尿酸。临床上，医师将高尿酸的原因简单地归纳为：①产生过多型：与酵素活性的异常有关，属先天性代谢遗传疾病。②排泄不良型：可因吃药、摄取过多的高嘌呤食物或细胞的新陈代谢过于旺盛所引起的，属后天性，与基因变异无关。

但是，排泄不良型让某些学者无法释怀。最大的症结是肾功能没有明显异常的人，为何尿酸由肾小管排出的能力会不好？肾小管是尿酸与其他电解质或小分子物质进行交换的地方。靠很多的离子交换管道及输送体来完成。为何这个调控机制在某些人会功能异常呢？在很多不懂得“尊师重道”的搞怪学者的努力下，终于找出了答案。原来排泄不良型痛风患者的尿酸交换输送体基因发生了变异。

八十年前痛风大师们所沾沾自喜的“痛风征服论”已经破功了！人类与痛风的战争现在才正要开始。作为一位现代人，在面临痛风发生率愈来愈高，而罹患年龄层愈趋年轻化的现实里，必须更加用心来熟读这一本以“患者为中心”所撰写的好书！让我们大家一起来努力“征服痛风”！

目录

CONTENTS

004 推荐序

006 自序

[自我检测篇]

第一章

为什么高尿酸血症跟痛风会找上我

1 认识高尿酸血症

尿酸的先驱物质——嘌呤	015
人体嘌呤代谢后的最终产物——尿酸	016
高尿酸血症的成因	017
定期做尿酸检查，快速揪出高尿酸血症	017
使尿酸上升的原因	018
尿酸过高，痛风、肾脏病、尿路结石跟着来	024

2 认识痛风

痛风是一种急性关节炎	026
痛风好发于关节及夜晚的原因	028
痛风的四个阶段	030
你也是痛风的高危险群吗	033

[不发病知识篇]

第二章

有了高尿酸血症和痛风后，我该怎么办

1 天啊！我得了高尿酸血症和痛风

初次验出高尿酸，把握三个月后复检原则	039
痛风诊断的标准	041
控制高尿酸血症和痛风的原则	042
治疗痛风药物的种类与副作用	044
除了服药，我还可以做什么	049

2 这些症状，是痛风引起的吗

痛风患者可能有的并发症	050
容易与痛风混淆的常见疾病	052
痛风与三高的关系	058

3 痛风石与尿路结石的治疗方式

痛风石是什么	059
痛风石的治疗方法	060
尿路结石的原因	061
尿路结石的治疗与预防方法	063

[生活实践篇]

第三章

想少吃半颗药，这样“做”最有效

1 造成痛风的不良生活习惯——肥胖与压力

痛风患者应该避免的不良习惯	067
肥胖本身就是一种病，更是导致痛风的重要因素	069
痛风患者该如何减重，才不会越减越痛	071
压力也是造成痛风的元凶	072
随时随地可以做的减压秘方	073

2 痛风患者也可以安心运动

剧烈运动反而会诱发痛风	076
痛风患者的运动原则	077
适合痛风患者的运动种类	080

3 痛风患者的日常照护

痛风患者的日常照护原则	087
保护痛风的好发部位——关节	088
疼痛期的缓解法	089
老年的痛风患者更应该小心照护	092

1 痛风患者应该掌握的饮食原则

痛风患者在饮食上应该遵守的原则	095
掌握多喝水、少喝饮料的原则	098
食用油应以植物性油脂为主	101
养成均衡饮食习惯是健康的不二法则	102
八种可以有效降低尿酸的食物	106

2 痛风患者应该掌握的饮酒原则

为什么痛风患者不应该饮酒	108
痛风患者的饮酒原则	110
各种常见酒类的嘌呤值与饮用建议量	112

3 各种常见食物的嘌呤含量与营养素

全谷根茎类	114
豆鱼肉蛋类	117
蔬菜类	125
水果类	127
蔬菜类油脂与坚果种子	128

4 常见外食的嘌呤含量与饮食建议

早餐类	130
饭类	133
面类	137
火锅、汤类	139
油炸、卤味类	141
下午茶、甜点类	143
饮料类	145