

常见病彻底图解

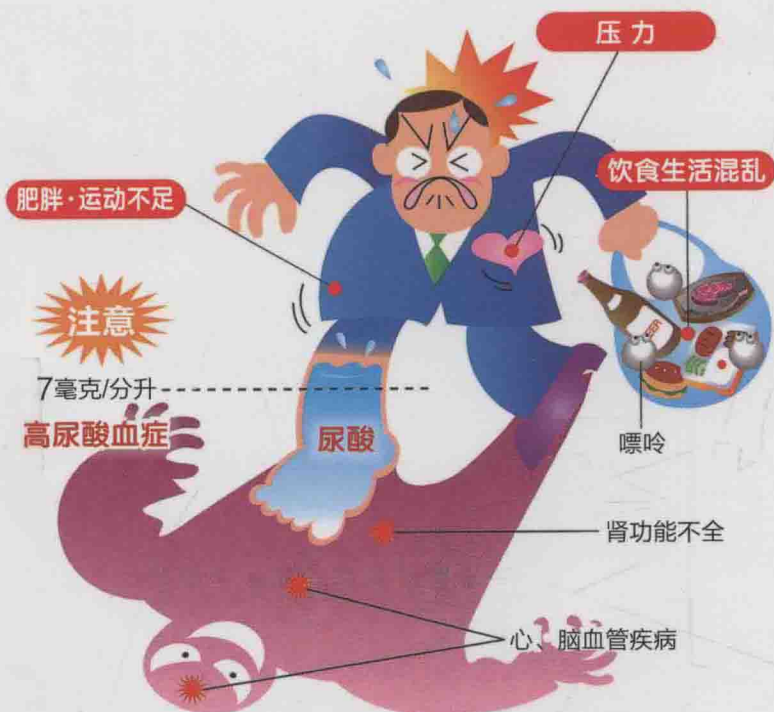
彻底图解

痛风

主 编 (日) 西冈久寿树

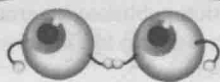
翻 译 胡 明 李敬平

翻译主审 杨英豪 潘万旗



通过控制尿酸来预防可怕的并发症

常见病彻底图解



痛风

预防剧痛发作

主 编 (日) 西冈久寿树 (圣玛丽安娜医科大学)

翻 译 胡 明 (信阳师范学院外国语学院)

李敬平 (河南中医学院外语学院)

翻译主审 杨英豪 (河南中医学院亚健康研究所)

潘万旗 (河南中医学院亚健康研究所)

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

TETTEI ZUKAI TSUFU supervised by Kusuki Nishioka

Copyright © Kusuki Nishioka 2000

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Houken Corp., Tokyo

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Houken Corp., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

日本株式会社法研授权河南科学技术出版社在中国大陆独家发行本书中文简体字版本。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16-2011-151

图书在版编目（CIP）数据

痛风／（日）西冈久寿树主编；胡明，李敬平译．—郑州：河南科学技术出版社，2014.5

（常见病彻底图解）

ISBN 978-7-5349-6872-3

I. ①痛… II. ①西…②胡…③李… III. ①痛风-防治-图解
IV. ①R589.7-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第086768号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65788627

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：马艳茹

责任编辑：李明辉

责任校对：崔春娟

封面设计：李 冉

版式设计：孙 嵩

责任印制：朱 飞

印 刷：郑州文华印务有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：140 mm×202 mm 印张：6.5 字数：100千字

版 次：2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

定 价：26.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

正确控制尿酸，避免痛风发作带来剧烈疼痛

以前，痛风在日本人中很少见，长期被认为是“富贵病”。

但随着生活习惯的变化，尤其是饮食生活欧美化之后，如今痛风已成任何人都可能得的病了。目前，日本的痛风患者大约有50万，被称为痛风后备军的高尿酸血症患者已高达200万~300万。

尽管患者的人数一直在增加，但目前面临的问题是有关疾病的预防知识还未普及。由于痛风发作时的症状是剧烈疼痛，因而就形成了只要疼痛消失痛风就算完全康复的错误认识。

痛风的病因是高尿酸血症。高尿酸血症的治疗是通过控制尿酸——应该终身坚持。如果过于乐观地看待疾病而放松治疗，可能会引发糖尿病、高血压、肾病，甚至是缺血性心脏病或脑血管疾病等危及生命的并发症。

痛风的治疗，重要的是定期上医院检查、服药及改

变饮食生活习惯等。这些都涉及患者的自我管理。为了彻底实现自我管理，患者本人要充分了解痛风病，明白为什么必须服药及改变饮食生活习惯的目的和意义。

本书在阐述痛风机制同时，还采用了图解方式清晰地讲解诊断和治疗的要点。特别是有关痛风自我管理的要点，它不仅适合痛风，而且适合由于生活习惯不科学而引起的其他疾病。因此，这种解说方式显得易于理解。

通过良好的日常自我管理，不仅可控制尿酸，减少痛风的发作次数，而且能有效地减少痛风的并发症，使痛风患者像健康的人一样地生活。

本书适于痛风患者及还没有发作的高尿酸血症患者阅读。如果本书在痛风及其并发症的预防方面能为您提供服务，我深感荣幸。

西冈久寿树

2002年2月

目录

第1章 即使风吹刺激也能引起疼痛的痛风◎1

世界史背后也有痛风◎2

咦，那个人也有过痛风◎2

在“饱食”时代，日本的痛风患者激增◎4

以前的日本没有痛风◎4

从“帝王病”和“奢侈病”到“常见病”◎6

日本全国痛风高危人群已达300万人以上◎8

为什么痛风发病年轻化◎10

青壮年多发◎10

现代不健康的生活方式使痛风患者数量增加◎12

这样的人易患痛风◎14

30~50岁的男性最多◎14

好美食、贪吃是引起痛风的最大帮凶◎16

剧烈的运动和过大的精神压力促使运动员和管理者成为痛风的易患人群◎18

痛风受遗传的影响较小，与性格的关系较大◎20

暴食、饮酒、过大的压力可诱发痛风◎22

与痛风斗争是一生的事◎24

即便症状好转，也不能放松治疗◎24

痛风是一种好治的疾病◎26

第2章 痛风发生的机制◎29

痛风的元凶——尿酸◎30

尿酸源于嘌呤◎30

体内生成嘌呤的途径◎31

人类自身不能分解尿酸◎34

尿酸是嘌呤的最终代谢产物◎34

痛风只是灵长类动物易患的疾病吗◎36

为什么尿酸会蓄积◎38

一般身体中尿酸的储存量为1200毫克◎38

尿酸不易溶于水，也不好排泄◎40

高尿酸血症◎42

尿酸7毫克/分升以上就是高尿酸血症◎42

尿酸滞留人群的三种类型◎44

日本人高尿酸血症中最多的是排泄低下型◎44

其他的疾病或药物所引起的高尿酸血症◎46

尿酸盐和白细胞引发痛风◎48

发作的实质就是白细胞和尿酸结晶的较量◎48

痛风发作的现场◎50

痛风发作的部位◎52

了解痛风发作的症状◎54

剧烈疼痛，某天突然出现◎54

即使疼痛消失，也不能疏忽◎56

痛风发作传达的是高尿酸血症的信号◎58

第3章 痛风易并发的疾病◎61

并发症可缩短痛风患者的寿命◎62

致命、可怕的并发症◎62

和尿酸有密切关系的疾病◎64

痛风结节——尿酸结晶沉积后形成的突起◎64

尿路结石——常在痛风发作之前发生◎66

肾病——曾在因痛风死亡的原因中占居首位◎68

如果不改善生活习惯……◎70

肥胖症——要注意结实型肥胖◎70

高脂血症——原因是高热量食物或尿酸引起高密度脂蛋白降低◎72

糖尿病——贪吃、肥胖、运动不足影响很大◎74

高血压——肥胖促使动脉粥样硬化导致血压升高◎76

并发症也会致命吗◎78

缺血性心脏病——痛风、其他的并发症、心理原因相互作用

◎78

脑梗死——脑血管发生动脉粥样硬化引发的疾病◎80

第4章 痛风的诊断和治疗◎83

为了早期发现◎84

准确把握发作信号◎84

易发作的状况◎86

痛风发作的四大症状◎88

综合检查◎90

痛风的诊断从问诊开始◎90

诊断进行的主要检查◎92

诊断的关键是关节炎和高尿酸血症◎98

痛风的诊断标准◎98

如果发生关节炎◎100

如何判断尿酸值的高低◎102

相似疾病的鉴别方法◎104

其他关节疼痛的病◎104

易误诊为痛风的疾病◎106

在被诊断为痛风后……◎112

明确治疗目的◎112

痛风治疗流程◎114

治疗药物的种类和用法◎116

缓解疼痛发作的药物◎116

控制尿酸的药物◎118

服用抗痛风药的注意事项◎120

剧烈疼痛的应对方法◎122

突然感到剧烈疼痛的侵袭◎122

发作中卧床休养最重要◎124

为了与痛风融洽相处◎126

中断治疗会丧命◎126

终身治疗的主角是患者自己◎128

第5章 每天都要注意防治痛风◎131

自我管理——三大支柱◎132

痛风是必须自我管理的疾病◎132

日常生活的要点◎134

在开始饮食疗法之前◎136

让饮食疗法在患者与其家属合作中发挥作用◎136

纠正饮食习惯也很重要◎138

饮食疗法的要点◎140

首先考虑营养均衡◎140

如何对待含有嘌呤的食物◎142

控制能量的摄入量◎144

控制动物性脂肪的摄入◎146

尽力控制饮酒◎148

每天盐摄入量以7~8克为宜◎150

补充充足的水分◎152

巧妙的食谱设计方法◎154

考虑一天的饮食分配◎154

利用菜单的四群点数法◎156

以80千卡为1点，用点数计算◎157

对痛风有益的食物◎160

要尽量多吃的7种食物◎160

减肥成功的诀窍◎164

正确对待自己的健康◎164

每天摄取的热量以1600~2000千卡为宜◎166

明智地选择食物来减食◎167

在招待或交往的场合也要有选择地吃◎168

生活环境和习惯是否是减肥的绊脚石◎169

通过适度的运动解决肥胖问题◎170

运动过度适得其反◎170

理想的运动◎172

缓解压力很重要◎174

压力是痛风的大敌◎174

巧妙地解除压力◎176

明智的就医方法◎178

痛风患者挂哪科号好◎178

早期正确治疗◎180

从病例中学习防治痛风◎182

这个时候怎么做◎182

难解病名及医学用语解说◎190

第1章

即使风吹刺激也能 引起疼痛的痛风



世界史背后也有痛风

❖ 咦，那个人也有过痛风

马其顿帝国的亚历山大大帝、元世祖忽必烈大汗、法国国王路易十四世、发现万有引力定律的牛顿、文艺复兴时期的艺术家米开朗琪罗、蒙娜丽莎的绘画者列奥纳多·达·芬奇……他们都是彪炳史册的人物，而且他们都有一个共同点。那他们的共同点是什么呢？

他们的共同点就是都患有痛风。将这些强大阵容的历史人物汇集在一起的居然是痛风，真让人不可思议。然而，更让人吃惊的是曾饱受痛风痛苦的英雄们不仅仅是这些人。推行宗教改革的路德，著《神曲》的但丁，法兰克王国的查理大帝，英国国王亨利七世、八世和女王安妮，佛罗伦萨的大富豪美第奇家族历代户主，清教徒革命的奥利弗·克伦威尔，英国哲学家弗兰西斯·培根，进化论的提出者达尔文，美国政治家本杰明·富兰克林，英国政治家温斯顿·丘吉尔，德国作家歌德，《红与黑》的作者司汤达，《女人的一生》的作者莫泊桑，英国诗人琼森等，据说他们都患有痛风。



这到底是怎么回事呢？难道说痛风是种流行病吗？不，痛风不是流行病，况且他们生活在不同时代和国家。但是，他们却患同一种病，应该有共同的原因吧。要想理解痛风，有必要了解一下它的病因。

上述的历代英雄的生活都很富裕，餐桌上摆满了酒肉，几乎每天都享用盛大的晚宴或晚餐；还有，为了建立丰功伟绩必须呕心沥血全身心投入工作；可能时而陷入僵局，时而苦于人际关系纷争等事情；而宴会上奢侈的酒食成了他们消遣疲劳的灵丹妙药。

从他们的生活方式里，我们不难看出痛风发生的背景——“饮食生活”和“疲劳”。

现在我们就将目光转到现代日本，看看痛风和日本人的关系。



在“饱食”时代，日本的痛风患者激增

◆ 以前的日本没有痛风

痛风，就是脚趾等关节突然肿胀、剧烈疼痛的疾病。正如其名，从剧烈的疼痛来说，即使是刮风那样轻微的刺激都会引发一阵剧烈疼痛；但从突然发作来看，它也正如风吹一般来得快，去得也快。

日本首次关于痛风患者的报道是在距今100多年前的1898年。当时还不知道有痛风存在，就连明治时期来日的德国医学博士赫兹也写下了“日本人几乎没有痛风”。现在痛风已是无人不知的常见疾病。明治维新前，在欧美发达国家，似乎痛风患者很多，而当时的日本痛风患者仅见于上流社会，与一般老百姓无缘。

现在日本的痛风病患者已达50万。以前普通老百姓都不知道的痛风，在短短100年期间，成为了谁都可能患上的疾病。

到底是什么改变了日本的痛风状况呢？

以前痛风是与日本无缘的疾病

很早以前
100多年前的事

欧美

痛风

痛风

痛风

日本

几乎没看见痛风

189×年○月△日

为什么日本人没有痛风呢?

◆ 从“帝王病”和“奢侈病”到“常见病”

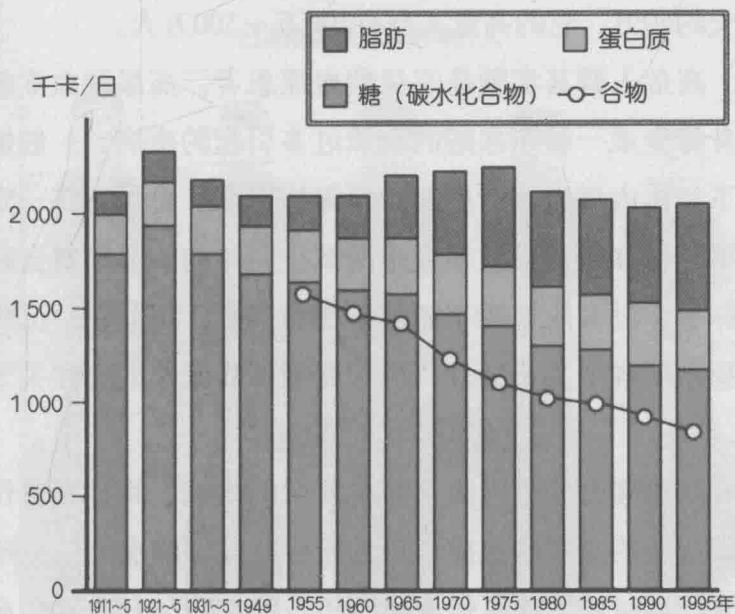
日本痛风患者激增的现实，可以追溯到30多年前的经济高速增长期。

第二次世界大战后的日本，粮食状况极端恶化，只勉强够吃。随后，日本经济慢慢地恢复，迎来了高速增长期，并且出现盈余，生活方式也随之改变。许多方面都开始欧美化，饮食生活也不例外。日本人的饮食开始从低脂肪、低蛋白、低热量的和食向高脂肪、高蛋白、高热量的欧美化转变。

以前痛风患者都是英雄和有钱人，因此，被称为“帝王病”或“奢侈病”。在这个时候，开始变为谁都可能患上的“常见病”。随着肉和酒消费量的增加，痛风患者也在随之不断增加。痛风的发生似乎和饮食生活的改变有着密切的关系。

1960年左右，按照职业类别来看，痛风患者大多都是公司经理、职业棒球球员、大学教授和医生，一般还是可以看作“奢侈病”。到了“一亿美食家”的现代，全体国民进入了“饱食”时代，生活水平都有了提高，贫富者饮食生活也没有太大的差距了。痛风已经不是“奢侈病”了。

日本人摄取的营养成分变化



1911年=明治44年

「体育医学」の忠告之1, 庆应义塾大学出版社, 原作者胜川史法

从朴素的生活到饱食时代

明治后期至昭和初期

高速增长

泡沫

