

医师助您
有效控制
痛风

钱秋海 倪青 高毅 主编

痛风

饮食 用药 调养

全书

🐾 痛风患者适宜的41种常见食材

🐾 124道保健食谱

🐾 简便实用的43种中药调养方

🐾 提高体能的8大运动方案

🐾 中医特效经络及药浴疗法

🐾 最有效的6大并发症调养方案



化学工业出版社

钱秋海 倪青 高毅 主编

痛风

饮食 用药 调养

全书



化学工业出版社

· 北京 ·

痛风居家生活调养对疾病康复有举足轻重的作用。本书对痛风患者居家饮食、用药和中医调理知识进行了全面介绍。精选了患者关注的痛风常识,包括病因、检查、临床表现、最新治疗方法和生活习惯的改善等。对痛风居家调养的常见食物及食疗膳食、中草药治疗痛风、痛风非药物疗法、痛风并发症的中医及生活调理都有实用的介绍。本书适用于痛风患者及临床医师阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

痛风饮食用药调养全书/钱秋海,倪青,高毅主编. —北京:
化学工业出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-122-19052-9

I. ①痛… II. ①钱…②倪…③高… III. ①痛风-食物
疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 276544 号

责任编辑:陈燕杰
责任校对:陶燕华

文字编辑:向东 王新辉
装帧设计:关飞

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:北京云浩印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张10 字数192千字 2015年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.80元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 钱秋海 倪 青 高 毅

副 主 编 王东隶 钱卫斌 蔡欣蕊
姜群群

编写人员 (以姓氏笔画为序)

王东隶 王营营 白海龙

冯 晓 阴永辉 李志颖

李群英 张新颖 赵红敏

姜群群 钱卫斌 钱秋海

倪 青 高 毅 蔡欣蕊

前言

随着全球经济的发展，尤其是人们食物中蛋白质含量的增高，痛风患病率在全球呈逐年升高且有年轻化的趋势，全球约有 10% 的人群患有高尿酸血症，在这些高尿酸血症患者中，有约 10% 的患者发展成为痛风。

长久以来，高嘌呤食物、酒类与高尿酸血症和痛风的发作密切相关，高尿酸血症是引发痛风的重要生化基础。痛风常与肥胖、高脂血症、糖尿病、高血压病以及心脑血管病并发，痛风还严重地影响肾脏的功能性和器质性改变，发生尿酸盐肾病、尿酸性尿路结石等，严重者可出现肾功能不全、肾衰竭。痛风患者约 25% 患有尿酸性肾病。由于痛风为非根治性疾病，所以严重影响了生活质量。

笔者均是来自临床一线的医师，为满足广大群众对预防和治疗痛风的需要编写了本书。本书对痛风的病因、检查、临床表现、最新的治疗方法和生活习惯的改善等都进行了详细解答，尤其对痛风患者的饮食、药物及非药物调理均深入浅出地做了详细介绍。本书具有三个特色，一是“全面系统、实事求是”，力求全面反映痛风患者的调养特色；二是强调方法科学实用，注重博采中西医之长；三是系统地介绍了痛风的饮食、药物与非药物疗法，以及痛风并发症的防治。

书中不足之处敬请同仁及广大读者提出宝贵意见。

钱秋海
2014 年 10 月

目 录

第一章 痛风的疾病常识

第一节 痛风常识 /3

- 一、什么是痛风 /3
- 二、痛风的症状和诊断要点 /3
- 三、痛风的发病与哪些因素有关 /4
- 四、痛风的发病阶段包括哪几个 /6
- 五、哪类人更容易患痛风 /7
- 六、怎么做到早期发现痛风 /8
- 七、自测是否患有痛风 /8

第二节 高尿酸血症常识 /9

- 一、什么是嘌呤 /9
- 二、什么是高尿酸血症 /9
- 三、高尿酸血症的原因是什么 /10
- 四、痛风与高尿酸血症的关系 /10
- 五、怎样确诊高尿酸血症 /10

第三节 痛风性关节炎常识 /11

- 一、什么是痛风性关节炎 /11
- 二、为什么尿酸结晶会引起痛风的发作 /11
- 三、痛风性关节炎好发于哪些关节 /11
- 四、痛风性关节炎发作时有什么特点 /12

第四节 痛风石常识 /12

- 一、什么是痛风石 /12
- 二、痛风石出现后经过治疗后能消退吗 /12
- 三、痛风石破溃后能否自行愈合 /13

第五节 痛风肾病常识 /13

- 一、什么是痛风肾病 /13
- 二、痛风会引起哪些肾脏病变 /14

第六节 痛风患者的严重后果 /14

第七节 儿童和老人痛风的特点 /15

- 一、儿童和青少年患痛风的特点 /15
- 二、老年人患痛风的特点 /16

第八节 痛风的常见并发症 /16

- 一、肥胖症 /16
- 二、缺血性心脏病 /17
- 三、高血压 /17
- 四、糖尿病 /17

第九节 如何诊断痛风 /18

- 一、怀疑痛风时需做哪些检查 /18
- 二、测定血尿酸时的注意事项 /19

第十节 各类痛风的药物治疗 /19

- 一、痛风的治疗目标 /19
- 二、治疗痛风的药物 /20
- 三、痛风不同时期的治疗 /20
- 四、治疗痛风的具体药物 /21
- 五、痛风石如何治疗 /26
- 六、痛风性尿路结石如何治疗 /26
- 七、痛风性肾病如何治疗 /27
- 八、痛风急性发作时应如何处理 /27
- 九、痛风静止期如何控制高尿酸血症 /28

第十一节 痛风患者饮食宜忌 /29

- 一、痛风患者饮食原则 /29
- 二、痛风患者饮水注意事项 /30
- 三、痛风患者如何选择食物 /31
- 四、如何预防痛风再次发作 /32

第十二节 中医对痛风的认识 /33

- 一、中医如何认识痛风 /33
- 二、中医对痛风病因的认识 /33
- 三、中医对痛风如何分型 /33
- 四、中医如何进行痛风的分期治疗 /34

第二章 痛风常见食物及食疗膳食

第一节 概述 /39

第二节 水果类及食疗方 /40

一、荸荠 /40

◎荸荠拌柿椒 /41

◎荸荠蛋花羹 /41

二、菠萝 /41

◎菠萝杏仁冻 /42

◎菠萝银耳羹 /42

三、草莓 /42

◎冰糖草莓 /43

◎草莓橘瓣汁 /43

四、大枣 /43

◎大枣糯米粥 /44

◎大枣薏苡仁粥 /44

五、金橘 /44

◎金橘菠萝蜜饮 /45

◎金橘茶 /45

六、梨 /45

◎雪梨百合饮 /46

◎雪梨番茄汁 /46

七、李子 /47

◎李子果脯 /47

◎李子南瓜 /47

八、苹果 /47

◎苹果大枣羹 /48

◎苹果芹菜柠檬汁 /48

九、葡萄 /49

◎葡萄汁 /49

◎南瓜葡萄干小馒头 /49

十、柚子 /50

◎蜂蜜柚子茶 /50

◎柚汁土豆 /51

十一、西瓜皮 /51

◎爆炒西瓜皮 /52

◎黑木耳拌瓜皮 /52

十二、香蕉 /52

◎香蕉烩三鲜 /53

◎香蕉柠檬冻 /53

十三、樱桃 /53

◎樱桃银耳汤 /54

◎樱桃玉米饼 /54

第三节 田园时蔬及食疗方 /55

一、红薯 /55

◎炸薯粿 /56

◎糖红薯 /56

◎西式烤红薯 /56

◎红薯鸡蛋饼 /57

二、大白菜 /57

◎鱼香白菜 /58

◎糖醋白菜丝 /58

◎酸甜白菜心 /58

三、冬瓜 /58

◎红烧冬瓜 /59

◎胡萝卜冬瓜烩土豆 /59

◎琥珀冬瓜 /59

◎麻茸冬瓜 /60

四、西蓝花 /60

◎酱味西蓝花 /60

◎什锦西蓝花 /61

◎凉拌西蓝花 /61

◎鸽蛋西蓝花 /61

五、番茄 /61

◎番茄滑蛋 /62

◎番茄丝瓜 /62

◎蜜汁番茄 /63

六、黑木耳 /63

◎黑木耳炒白菜 /63

◎黑木耳拌芹菜 /64

◎木须瓜片 /64

七、黄瓜 /64

◎糖醋黄瓜 /65

◎香菜黄瓜 /65

◎鱼香黄瓜 /66

◎黄瓜拌花生米 /66

八、苋菜 /66

◎姜汁苋菜 /67

◎清炒苋菜 /67

◎蒜泥苋菜 /67

◎香菇苋菜 /68

九、韭菜 /68

◎韭菜拌蛋丝 /68

◎韭菜炒核桃仁 /69

◎素炒韭菜 /69

十、苦瓜 /69

◎芝麻苦瓜 /69

◎芹菜拌苦瓜 /70

◎糖醋苦瓜 /70

十一、白萝卜 /70

◎爆炒萝卜丝 /71

◎蒜泥萝卜丝 /71

◎萝卜丝 /71

十二、土豆 /72

◎蜜汁土豆 /72

◎奶油烙土豆 /72

◎茄汁土豆 /73

十三、南瓜 /73

◎南瓜炖土豆 /73

◎糖醋南瓜丸 /74

◎金光南瓜 /74

◎南瓜鸡蛋小饼 /74

十四、茄子 /75

◎酱油茄子 /75

◎清蒸茄子 /75

◎蒜蓉茄子 /76

◎豌豆烧茄子 /76

十五、芹菜 /77

◎凉拌芹菜 /77

◎素烧芹菜 /77

◎香脆芹叶 /78

◎芹菜拌梨片 /78

十六、青菜 /78

◎明珠菜心 /78

◎香辣青菜 /79

◎芝麻青菜 /79

◎淡竹叶蘑菇菜心 /79

十七、丝瓜 /80

◎凉拌丝瓜 /80

◎三鲜丝瓜 /81

◎奶油丝瓜 /81

十八、茼蒿 /81

◎炆茼蒿 /82

◎凉拌茼蒿 /82

◎茼蒿豆腐 /82

十九、蕹菜(空心菜) /82

◎清炒蕹菜 /83

◎凉拌蕹菜 /83

◎豆腐乳蕹菜 /83

二十、卷心菜 /84

◎凉拌卷心菜 /84

◎素烧卷心菜 /84

◎酸甜卷心菜 /84

第四节 水产类及食疗方 /85

一、鲫鱼 /85

◎玉兰鱼球 /86

◎山萸肉炖鲫鱼 /86

二、海带 /86

◎海带三丝 /87

◎海带薏苡仁鸡蛋 /87

三、青鱼 /87

◎火夹糟青鱼 /87

◎铁排青鱼 /88

四、鳊鱼 /88

◎大蒜炖鳊鱼 /89

◎莼菜炖鳊鱼 /89

五、海蜇皮 /89

◎凉拌海蜇皮 /90

◎番茄海蜇 /90

第五节 蛋奶类 /90

一、鸡蛋 /91

◎洋葱炒鸡蛋 /91

◎木须鸡蛋 /91

二、牛奶 /92

◎牛奶梨片粥 /92

◎果泥奶粥 /92

三、鸭蛋 /93

◎苏木煲鸭蛋 /93

◎鸭蛋茶树菇 /93

第六节 谷物类食疗方 /94

◎荸荠糯米糕 /94

◎菠萝糯米饭 /94

◎白芥莲子山药糕 /95

◎枣泥蒸饼 /95

◎川芎白茯苓饼 /95

◎粗粮饭 /96

◎大麦饭 /96

◎大麦粳米饭 /96

◎大枣甜糕 /96

◎番茄炒面 /96

◎高粱南瓜饼 /97

◎高粱糯米饭 /97

◎红豆糕 /97

◎红薯薄饼 /97

◎红薯米饭 /98

◎家常饼 /98

◎南瓜玉米饼 /98

◎藕粉糯米糕 /98

◎藕丝膏 /99

◎荞麦葱油饼 /99

◎荞麦甜烙饼 /99

◎芹菜饭 /100

◎山楂荞麦饼 /100

◎什锦果汁饭 /100

◎素菜水饺 /101

◎小枣粽子 /101

◎玉米煎饼 /101

◎玉米面发糕 /102

◎鸳鸯卷 /102

第七节 汤类食疗方 /103

◎百合汤 /103

◎西瓜蜂蜜汤 /103

◎香芹菜汤 /103

◎赤豆鲫鱼汤 /103

◎西瓜皮粥 /104

◎百合薏苡仁粥 /104

◎大枣黑木耳粥 /104

◎荸荠薏苡仁粥 /104

◎薏苡仁粥 /104

◎赤豆薏苡仁粥 /104

◎桃仁粥 /105

◎薯蓣薤白粥 /105

◎荷叶粥 /105

◎鸭梨薏苡仁粥 /105

◎苹果皮粥 /105

◎赤小豆葫芦羹 /105

◎大枣猪血羹 /106

◎茯苓山药羹 /106

◎香蕉羹 /106

◎香蕉三丁羹 /106

◎香蕉牛奶羹 /106

◎苹果藕粉羹 /107

◎洋参胡萝卜羹 /107

第三章 中草药治疗痛风

第一节 中草药饮品 /111

◎冬瓜皮饮 /111

◎车前子茶 /111

◎生葛根茶 /111

◎翠衣陈皮饮 /111

◎玉米须饮 /111

◎桃红草薢饮 /112

◎白茅根饮 /112

◎灵芝茶 /112

◎桑枝莲子茶 /112

◎何首乌绿茶饮 /112

◎牛膝菊花茶 /113

- ◎虎杖菊花茶 /113
- ◎伸筋草茶 /113
- ◎土牛膝茶 /113
- ◎薏苡仁防风茶 /113
- ◎独活茶 /113
- ◎千年健九节茶 /114
- ◎狗脊茶 /114

第二节 中成药 /114

- ◎八珍丸 /114
- ◎百味痛康宁 /114
- ◎复方伸筋胶囊 /114
- ◎金匱肾气丸 /115
- ◎六味地黄丸 /115
- ◎人参归脾丸 /115
- ◎十五味乳鹏胶囊 /115
- ◎舒筋活血丸 /115
- ◎四妙散丸剂 /115

- ◎痛风定片 /115
- ◎痛风排酸胶囊 /115
- ◎大活络丸 /115
- ◎痛风定胶囊 /116
- ◎杞菊地黄丸 /116
- ◎三七活血丸 /116
- ◎追风透骨丸 /116
- ◎新癢片 /116
- ◎痹宁胶囊 /116
- ◎痛风舒片 /116
- ◎散风活络丸 /116

第三节 痛风醋疗保健验方 /117

- ◎热醋外敷方 /117
- ◎小麦麸醋方 /117
- ◎天南星调醋方 /117
- ◎威灵仙醋敷方 /117
- ◎芥子醋敷方 /117

第四章 痛风非药物疗法

第一节 痛风患者运动方案 /121

- 一、运动疗法适合哪类痛风患者 /121
- 二、运动疗法不适合哪类痛风患者 /122
- 三、运动时的具体注意事项 /122

第二节 痛风患者运动方法 /123

- 一、传统运动养生法 /123
 - ◎太极拳疗法 /123
 - ◎五禽戏疗法 /123
 - ◎赤足踩石疗法 /124
- 二、现代运动疗法 /124

- ◎散步 /124
- ◎瑜伽疗法 /125
- ◎体操疗法 /126
- ◎保龄球疗法 /127
- ◎关节操疗法 /127

第三节 经络按摩疗法 /129

第四节 药浴疗法 /132

- 一、中药熏蒸疗法 /132
- 二、足浴疗法 /133

第五章 痛风合并并发症的调理方法

第一节 痛风并发高脂血症的调理方法 /137

- 一、饮食原则 /137
- 二、保健食谱 /137
 - ◎山楂菊花茶 /137
 - ◎荷叶二皮饮 /138
 - ◎素烩三菇 /138
 - ◎芝麻桑椹糊 /138

- ◎香菇冬瓜条 /138
- ◎芝麻卷心菜 /138

第二节 痛风并发高血压病的调理方法 /139

- 一、饮食原则 /139
- 二、保健食谱 /139
 - ◎柿叶茶 /139
 - ◎三花饮 /139

◎芹菜面 /140

◎清炒苦瓜 /140

◎菊花蒸茄子 /140

◎菠菜猪血汤 /140

第三节 痛风并发肥胖症的调理

方法 /141

一、饮食原则 /141

二、保健食谱 /141

◎山楂荷叶茶 /141

◎泽泻乌龙茶 /142

◎蒜蓉红薯叶 /142

◎藕夹山楂 /142

◎凉拌莴笋 /142

◎黑木耳炒白菜 /142

第四节 痛风并发冠心病的调理

方法 /143

一、饮食原则 /143

二、保健食谱 /144

◎甘菊饮 /144

◎金橘萝卜蜜 /144

◎素拌茄泥 /144

◎素炒黑木耳白菜 /144

◎麦枣糯米粥 /144

第五节 痛风并发糖尿病的调理

方法 /145

一、饮食原则 /145

二、保健食谱 /146

◎番茄苦瓜汁 /146

◎茵陈大枣饮 /146

◎苦瓜丝 /146

◎家常南瓜丝 /146

◎芝麻杏仁粥 /146

◎白菜根生姜萝卜汤 /146

第六节 痛风并发肾病的调理

方法 /147

一、饮食原则 /147

二、保健食谱 /147

◎西瓜藕汁 /147

◎蚕豆壳冬瓜皮饮 /148

◎黑芝麻茯苓粥 /148

◎葱白紫苏粥 /148

◎花生蚕豆汤 /148

◎葫芦双皮汤 /148

第一章

痛风的疾病常识



第一节 • 痛风常识

◆一、什么是痛风

痛风是人体内嘌呤物质代谢紊乱，尿酸合成增加或排除减少所引起的一种晶体性关节炎。

临床表现为高尿酸血症，血中尿酸浓度过高，尿酸盐结晶沉积在关节、软骨及肾脏中所形成的特征性急性关节炎、痛风石形成、痛风石性慢性关节炎等炎症反应，严重者可发生尿酸盐肾病、尿酸性尿路结石等，甚至可出现关节畸形致残、肾功能不全、肾功能衰竭。

痛风是一种与日常生活密切相关的内分泌代谢性疾病。随着生活水平的提高，痛风病的发病率也呈逐年增高的趋势，尤其是南方和沿海经济发达地区的发病率明显升高。痛风患者多为 30 岁以上的男性，女性较少，女性患病多见于绝经后。痛风患病的男、女比例大约为 20 : 1。目前痛风患者常伴有肥胖、高脂血症、糖尿病、高血压以及心脑血管病，约半数以上的痛风患者都有家族史。

◆二、痛风的症状和诊断要点

痛风是尿酸盐沉积于关节处，形成关节及周围组织的炎症改变，可引起剧烈的疼痛，故要诊断痛风首先要明确血液中含有的尿酸浓度升高。

① 痛风早期没有任何症状表现，只是血中尿酸升高。

② 随着血尿酸的持续性增高，患者表现为反复发作性的急性关节炎，绝大多数人常常在睡梦中被像刀割一般的疼痛惊醒，首先出现病变的部位常是脚的大脚趾，表现为关节的红肿、灼热胀痛，不能盖被子等。

③ 痛风发病呈进展性，痛风性关节炎反复发作会逐渐波及指关节、趾关节、腕关节、踝关节、膝关节等全身关节，致使关节肿胀僵硬、屈伸不利，关节周围的组织也可有不同程度的损害，出现肢体的功能障碍，这种尿酸盐的不断沉积就形成了结石一样的“痛风石”。

④ 痛风晚期，痛风石增多，体积增大，就会导致局部破溃，流出白色的尿酸盐结晶，伴有关节的永久性畸形、肾结石、肾功能减退，甚至衰竭而危及生命。

医学上主要根据美国风湿病协会提出的标准诊断痛风：a. 关节液中有特异的尿酸盐结晶；b. 有痛风石；c. 用化学方法或偏振光显微镜观察证实有尿酸盐结晶。上述 3 项符合 1 项者即可确诊。具备下列临床、实验室检查和 X 射线征象等 13 条中的 6 条者，可确诊为痛风：

- ① 1 次以上的急性关节炎发作；
- ② 炎症表现在 1 天内达到高峰；
- ③ 单关节炎发作；
- ④ 关节发红；
- ⑤ 第一跖趾关节疼痛或肿胀；
- ⑥ 单侧发作累及第一跖趾关节；
- ⑦ 单侧发作累及跗骨关节；
- ⑧ 可疑的痛风石；
- ⑨ 高尿酸血症；
- ⑩ X 射线检查关节内非对称性肿大；
- ⑪ 骨皮质下囊肿不伴有骨质糜烂；
- ⑫ 关节炎症发作期间，关节液微生物培养阴性；
- ⑬ 典型的痛风足，即第一跖趾关节炎，伴关节周围软组织肿胀。

◆◆ 三、痛风的发病与哪些因素有关

痛风的发病率近年急剧上升，家族遗传占有重要因素。除此之外，先天的基础是根本，后天的条件因素也不可缺。痛风发作主要与以下 10 个方面有关。

1. 与饮食有关

暴饮暴食是导致痛风发作的主要原因，尤其是进食大量富含嘌呤的食品。进食高嘌呤食品过多、贪食肉类的人较易患痛风。诱发痛风的食品通常多见于动物内脏、肉类、蟹、虾、贝类等。痛风发病还与过度饮酒有关，尤其是过量饮用啤酒引发痛风的概率更高，而且一般多在宴会后当晚发病。

2. 与过度紧张的生活有关

精神压力过大及过度疲劳逐渐成为痛风复发的主要原因。造成痛风复发的因素由高到低依次为：精神压力、过度疲劳、饮食、环境因素等，这些因素尤其在年轻白领中最为明显。与痛风发生密切相关的尿酸的产生，80% 由内源性产生，20% 与饮食等外源性因素有关。过度悲伤、恐惧、沮丧、紧张等精神压力增大，都会导致内分泌紊乱，造成尿酸代谢异常，形成内源性尿酸急剧升高，从而诱发痛风。

3. 与性别有关

痛风发病男性远远高于女性，而且女性发病多在绝经后，也有个别的患者在

月经期发作，甚至有哺乳期女性患有痛风的例子。痛风与女性激素水平有关，女性激素可以促使尿酸的排出。女性发病一般在45岁以后，而在55岁以后发生较多，这与女性绝经有关。现在痛风病有年轻化的趋势。有专家认为年轻人生理功能旺盛，体内的尿酸分解酶充足，若工作压力大、疲劳，再加上过量饮酒和大量食用海鲜、动物内脏等高嘌呤食物，就会造成血中尿酸水平异常增高而导致痛风。此外，过度饮用饮料也会增加痛风的患病率。

4. 与遗传因素有关

痛风病是一种遗传代谢性疾病，具有遗传倾向，有痛风病家族史的人，若不注意饮食，就容易得痛风。这主要是患者体内缺乏一种将蛋白质完全分解的酶，蛋白质不能完全分解，就会使嘌呤在体内聚集过多，血中尿酸也增多，进而使晶体沉积在关节内，引起炎症而产生剧烈疼痛。

5. 与种族有关

痛风似乎与种族有一些关系，如美国黑人比白人发病率要高；在亚洲发病率最高的是日本，还有我国的台湾、香港等沿海地区。这些年来痛风发病率的增高，在我国大有从沿海向内陆发展的趋势。有学者发现青海地区的藏民，痛风的发病率很高，远高于内地的河南地区。

6. 与气候有关

痛风性关节炎与气候也有密切关系，痛风性关节炎是痛风的临床表现之一。多发生在春末夏初、秋末冬初。具体来说，受凉感冒也是诱发因素。

7. 与地域因素有关

我国沿海地区发病率高于内地，西部地区高于中原地区。

8. 与某些疾病有关

(1) 与肥胖症有关 生活条件优越者易患此病，因而痛风又被认为是富贵病。一般痛风患者的平均体重超过标准体重的17.8%，并且体重越重的人，体内尿酸水平也越高。肥胖者减轻体重后，血尿酸水平下降。这说明痛风的发生与长期摄食过多和体重超重有关。

(2) 与糖尿病有关 有人认为肥胖症、糖尿病、痛风是现代社会的三联“杀手”。

(3) 与高血压有关 25%的痛风患者伴有高血压。痛风在高血压患者中的发病率为12%~20%。尤其是未经治疗的高血压患者，体内血尿酸水平增高者约占58%，这部分人更容易患痛风。

(4) 与高脂血症有关 75%~84%的痛风患者有高脂血症。痛风患者应适当控制饮食，降低血脂。

(5) 与动脉硬化有关 肥胖症、糖尿病、高血压和高脂血症本身就与动脉硬

化有密切关系。因动脉硬化而发生急性脑卒中的脑血管疾病患者中，有接近一半存在高尿酸血症。

(6) 与肾脏功能减退有关 肾脏是尿酸排泄的重要器官，人体内产生的尿酸约 2/3 经肾脏排泄，因此当肾脏的功能出现问题时，可直接影响到体内尿酸的排泄。随着年龄的增长，肾脏功能减退，尿酸排泄减少，尿酸结晶在体内沉积，就容易诱发痛风。

(7) 与关节损伤有关 关节损伤是临床上常见现象。如痛风缓解期的踝关节扭伤，几天后该关节出现红肿热痛现象，但该关节从未发作过痛风，甚至对侧踝关节亦出现红肿热痛现象。

9. 与某些药物有关

痛风患者常伴有药物应用史，如噻嗪类利尿药、阿司匹林、 β -内酰胺类抗生素，包括青霉素类和头孢类药物，大部分由肾脏排出，这些药物的代谢可以阻碍或影响尿酸的排泄，从而导致高尿酸血症，甚至痛风。过量（每日摄入 10 克以上）服用维生素 C，也可增加尿酸产生和排出障碍的风险。某些疾病如脏器移植术后、血液病、肾脏疾病，其患者需长期应用免疫抑制药物，也容易出现痛风，所以给予这些患者一些中药来调节，可以适当防止痛风的发作。

10. 与铅的摄入有关

铅可以造成代谢性痛风的发作。现在这种铅摄入过多导致的痛风多见于职业病患者，常常是受工作环境的影响。此外，还有几十年前常用来烫酒的锡壶也含有铅。

◆◆ 四、痛风的发病阶段包括哪几个

痛风从最初到最后形成，一般可经历以下五个阶段。

1. 无症状性高尿酸血症

处于此阶段的患者未表现出临床症状，只是血液化验时发现尿酸浓度超过正常值。需注意的是，并不是所有的高尿酸血症患者都会发展到痛风阶段，只有约 10% 的高尿酸血症会出现痛风发作。有的人虽然终身血尿酸浓度偏高，但不会出现痛风症状，而痛风患者多伴有高尿酸血症。

2. 急性痛风性关节炎

在痛风的早期阶段，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，引发急性痛风性关节炎。其发作时间通常是夜间，患者常常从睡梦中被剧烈的疼痛惊醒，主要表现为关节处的疼痛、发红、灼热、肿胀。此期经治疗可迅速缓解，初发病者即使不用药物治疗也可自行缓解，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