



痛风病居十大顽疾之首，国内发病率日渐升高

您居家必备的一本书

痛风 居家疗法



一本通

健康时报
人民日报社主办
健康时报重点推荐

广州出版社

中华中医药学会风湿病学会分会常务委员
广东省中医药学会风湿病专业委员会副主任委员 张剑勇教授 主编

金版文化/策划

■痛风病发作时剧痛难忍！

痛风病是一种新陈代谢异常的病症，久置不理会给心脏、肾脏、大脑等身体器官带来严重损害。本书从痛风病的诱因、饮食调控、家庭护理等多个方面，详细介绍痛风病的全套防治方案，让您尽可能免受疾病缠身之苦。

Q&A

痛风患者十大误区，你中招了吗？

痛风患者误区一：痛风就是尿酸高

痛风

居家疗法



痛风患者居家疗法，首先要了解痛风的发病机制。痛风是由于体内尿酸水平过高，导致尿酸盐结晶沉积在关节处，引发炎症反应。因此，降低尿酸水平是治疗痛风的关键。居家疗法主要包括饮食调整、药物治疗和生活方式改变。饮食方面，应减少高嘌呤食物的摄入，如动物内脏、海鲜等。药物治疗方面，应在医生指导下使用降尿酸药物。生活方式改变方面，应多喝水，避免饮酒和熬夜。通过综合治疗，可以有效控制痛风，减轻疼痛，防止并发症的发生。



图书在版编目(CIP)数据

痛风居家疗法一本通/ 深圳市金版文化发展有限公司策划. —广州: 广州出版社, 2008. 1

(我的医生)

ISBN 978-7-80731-312-0

I. 痛… II. 深… III. 痛风—治疗 IV. R730.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第121341号

我的医生 8

痛风居家疗法一本通

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)

策 划 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 易 文

封面设计 程 蓉

经 销 新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 889×1194 1/24

印 张 10

字 数 200千

版次印次 2008年1月第1版第1次

书 号 ISBN 978-7-80731-312-0

定 价 39.80元

版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



痛风病居十大顽疾之首，国内发病率日渐升高

您居家必备的一本书

痛风

居家疗法



一本通

广州出版社

■ 痛风病发作时剧痛难忍！

痛风病是一种新陈代谢异常的病症，久置不理会给心脏、肾脏、大脑等身体器官带来严重损害。本书从痛风病的诱因、饮食调控、家庭护理等多个方面，详细介绍痛风病的全套防治方案，让您尽可能免受疾病缠身之苦。

Q&A



前言

痛风是远在古代就已有的—种疾病，在数千年前的埃及木乃伊身上就发现有痛风的痕迹。但这种“富贵病”，也是一种比较罕见的疾病。

近年来，随着人们生活水平的提高和饮食结构的改变，这种“富贵病”的发病率呈上升趋势。其在临床上常表现为高尿酸血症、关节炎、痛风石、泌尿系结石和肾实质病变，极大地影响了患者的生活质量。这种疾病已引起人们的广泛关注。然而，对这种疾病正确的预防、治疗等有关的知识，却远未普及。

由于痛风是以突然发作的剧烈疼痛开始的，一旦疼痛消失了，很多人就以为没事了，因而忽视了在日常生活以及饮食中的预防和调理。痛风是一种由高尿酸血症引起的新陈代谢异常的疾病，如果久置不理，会在不知不觉中给心脏、肾脏、大脑等人体重要器官带来损害，其后果不堪设想。更何况，一般人也不知道那种剧烈的疼痛什么时候会袭击自己。

因此，对待痛风最好的方法是：正确服用药物，改善日常饮食，以及定期到医院接受检查，并注意不断地控制血尿酸值。只要使血尿酸值长期稳定在正常范围内，那么就不会复发疼痛和引发其他病症，你也可以跟健康的人一样生活与工作。

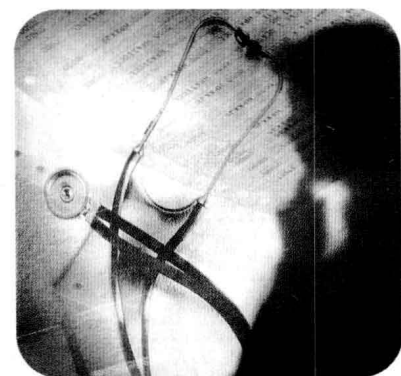
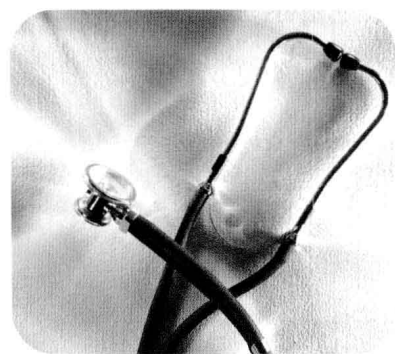
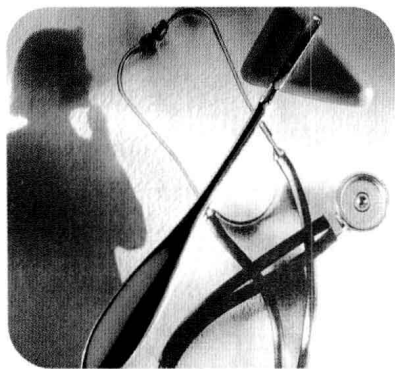
本书在介绍有关痛风知识的前提下，运用通俗易懂的语言，具体地介绍了有关痛风患者的保健方法，以及在日常生活、饮食方面，如何进行食物疗法。我们相信，只要你认真阅读本书，并正确地按照书中所介绍的方法去做，那么，我们可以对你说：“痛风，只要进行正确的治疗，并不是一种可怕的病！”

我们真诚地希望本书能为痛风患者解除痛苦，使他们能正常地生活和工作！



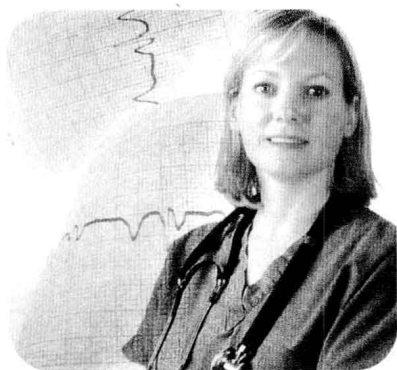
contents

目 录



第一章 有关痛风的知识

1. 痛风是一种什么样的病	15
痛风的概念	15
人们对痛风的认识	15
我国痛风病人为何逐年增多	17
痛风的表现及征兆	17
患了痛风后寿命是否会缩短	19
痛风会遗传吗	19
老年人、儿童、青少年痛风的特点	20
2. 自我警惕和诊断痛风	21
早期发现痛风的方法	21
国外痛风的诊断标准	23
痛风诊断的注意点	24
痛风的临床表现	26
如何看病才正确	27
3. 哪些人容易患上痛风	28
男性多于女性	28
中老年人	29
有相关家族病史的人	29
摄取动物性蛋白质较多的人	30
过量饮酒的人	30
肥胖人群	31



冠心病、高血压病、糖尿病患者	31
特定地域的人群	32
生活条件优越的人	32

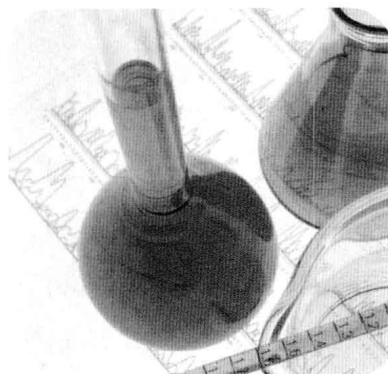
4. 尿酸是引发痛风的主导因素	33
尿酸的概念	33
尿酸是怎样生成的	34
尿酸是如何排泄的	34
正常的血尿酸浓度是多少	35
什么是高尿酸血症	36
血尿酸浓度过高的原因	37
高尿酸血症与痛风的关系	37
引发痛风的其他病因	38



◎ 特别关注	39
痛风的危害性	39

第二章 痛风的临床表现及常见的并发症

1. 痛风的四种临床症状	41
无症状期	41
急性期	42
间歇期	44
慢性期	44



2. 痛风常引起哪些病变47

痛风性关节炎47

痛风石48

痛风肾50

3. 痛风还可并发哪些病症52

肥胖症52

高血压53

糖尿病53

缺血性心脏病54

高脂血症55

动脉硬化55

类风湿性关节炎56

肝脏疾病57

腹泻57

全身性骨质疏松、骨折57

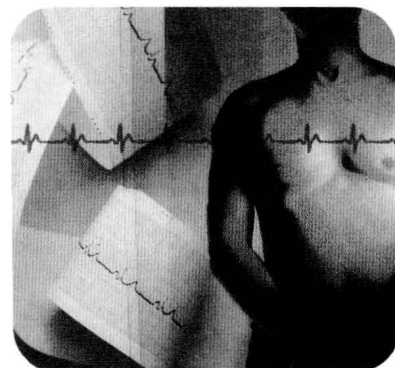
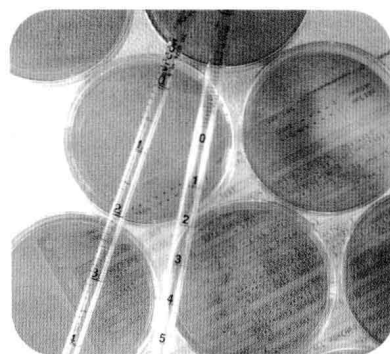
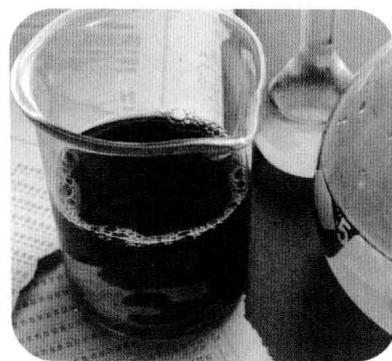
◎ 特别关注59

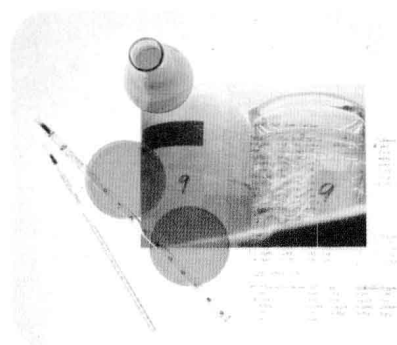
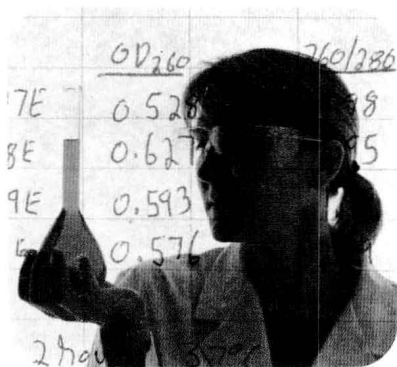
痛风是如何分类的59

第三章 痛风的家庭护理与调养

1. 痛风患者的生活护理61

痛风患者日常保养15项原则61





痛风发作时怎么办	63
痛风患者足部护理	64
痛风患者如何进行尿道保养	64
老年痛风患者应注意什么	64

2. 采取适当的运动调养方式	66
痛风患者进行适当体育锻炼的意义	66
痛风患者进行体育锻炼的注意事项	68
适合痛风患者的六种散步方法	69
适合痛风患者的关节操	70
痛风患者出差、旅游时应该注意什么	71

3. 痛风患者应重视春夏保健	72
痛风患者春季尤其应注意个人卫生	72
痛风患者春季应注意养肝	73
痛风合并冠心病患者的春季保健	74
痛风患者夏季应该注意哪些问题	74

4. 不可忽视的心理调养	75
通过谈心了解患者心理活动的特点	75
通过解释消除患者疑虑	75
创造良好的医疗、生活环境	75

5. 消除痛风的大敌——肥胖	76
----------------------	----

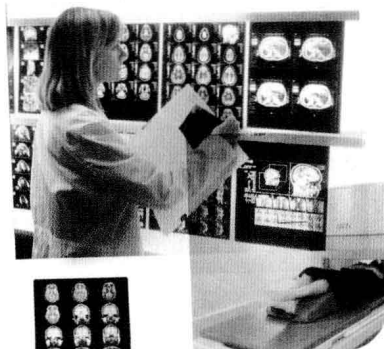
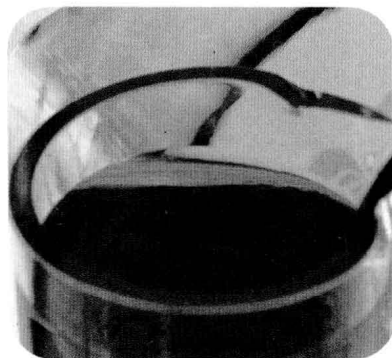
肥胖是易患痛风的原因之一	76
减肥的窍门——少吃糖	76
选择泡发食品，增加饱腹感	77
减肥如果急于求成，反而适得其反	77
如何通过改变生活方式来减肥	78

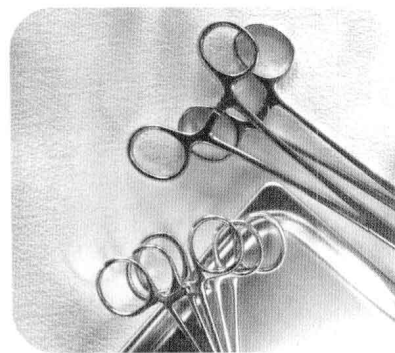
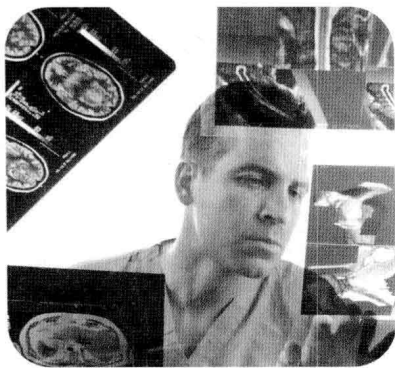
6. 痛风患者不可不知的生活细节	79
痛风与职业有关吗	79
节假日期间如何慎防痛风	80
痛风患者的直系亲属需要注意什么	80
痛风对性功能有影响吗	81
忘了服用尿酸调整剂该怎么办	81

◎ 特别关注	83
对痛风患者的基本护理应该注意什么	83

第四章 痛风患者的饮食保健

1. 如何安排日常饮食	85
认真分析三类食物结构	85
科学的食物选择方法	86
常用食物中嘌呤的含量比较	89
如何科学安排痛风患者的饮食	92





2. 痛风患者的生活及饮食护理	95
制定膳食治疗卡	95
急性期与缓解期膳食的选择	96
建议选食含碱性的食品	96
患者可多饮水	96
限制饮酒, 适量饮用饮料	97
注意食品烹调方法	97
注意蔬菜的食用方法	99
痛风患者适宜吃哪些食物	101
痛风患者忌吃哪些食物	105

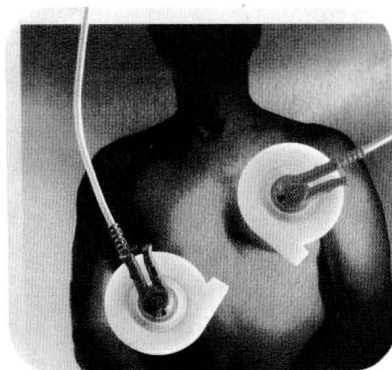
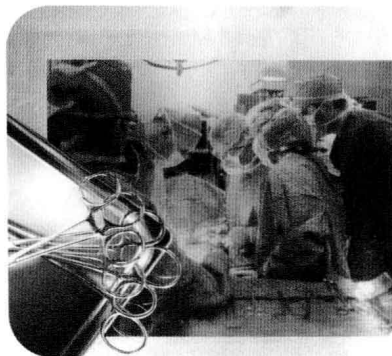
3. 痛风患者不能不知的饮食答疑	108
哪些荤菜嘌呤含量高, 哪些相对较少	108
能否吃豆制品	109
可以吃鸡蛋、牛奶、人参吗	109
可以饮茶、咖啡及酒类吗	109
一日三餐好, 还是一日多餐好呢	110
在日常生活中要不要忌口	110
痛风患者能吃海鲜吗	110
粗粮和细粮哪一种更适合	111
对水果有限制吗	111
对食盐、维生素的摄入有什么讲究	112
对食用油、调味品有限制吗	112
红樱桃也可治疗痛风吗	113

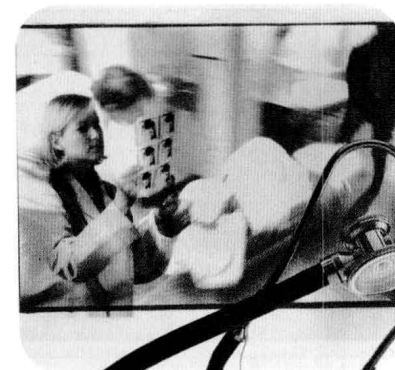
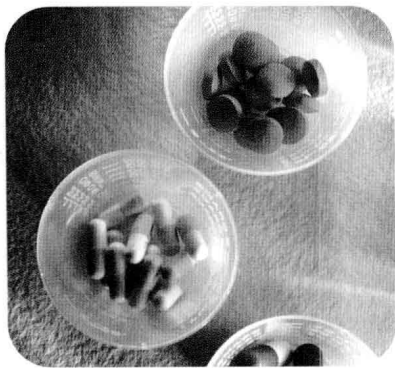
维生素、叶酸对痛风有何影响	114
痛风合并冠心病患者的饮食须知	114
痛风患者适合喝纯净水吗	115

◎ 特别关注	116
痛风患者饮水疗法	116

第五章 痛风患者的饮食指导

1. 急性痛风患者发作期饮食指导	118
饮食调养原则	118
发作期的一日菜单	122
2. 痛风患者间歇期饮食指导	126
饮食调养原则	126
间歇期的一日菜单	128
3. 痛风合并肾功能障碍患者饮食指导	132
饮食调养原则	132
痛风合并肾功能障碍患者的一日菜单	133
4. 痛风合并高血压病患者饮食指导	138
饮食调养原则	138
痛风合并高血压病患者的一日菜单	140





5. 痛风合并肥胖症患者饮食指导	144
饮食调养原则	144
痛风合并肥胖症患者的一日菜单	146
6. 痛风合并糖尿病患者饮食指导	150
饮食调养原则	150
痛风合并糖尿病患者的一日菜单	153
7. 痛风患者食疗方法推荐	157
苹果醋加蜜糖	157
服用小苏打	157
食疗附方	158
痛风中医辨证食疗法	164
◎ 特别关注	168
指导痛风患者饮食的基本原则	168

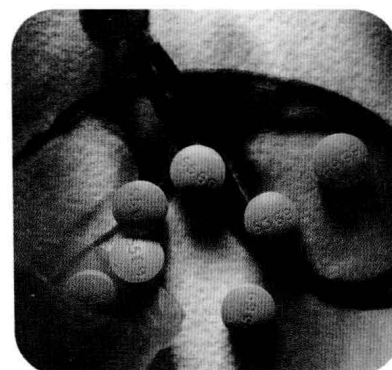
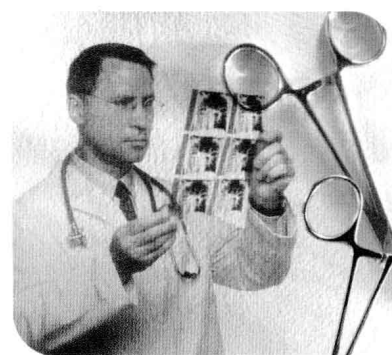
第六章 痛风的科学诊断与鉴别

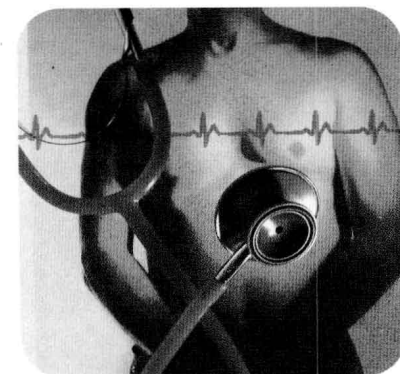
1. 痛风有哪些常见的检查项目	171
血尿酸测定	171
尿尿酸测定	172
尿常规检查	173
血常规检查	174
血沉测定	174

血脂测定	174
肝功能检查	175
肾功能检查	175
关节腔滑囊穿刺检查	175
痛风石组织检查	176
X光检查	176
其他检查项目	176
 2. 痛风的误诊及避免方法	177
痛风的漏诊	177
容易与痛风混淆的11种疾病	178
 ⊙ 特别关注	184
痛风诊断中值得借鉴的经验	184

第七章 痛风的治疗和并发症的预防

1. 痛风治疗的目标及防治原则	186
治疗的目标	187
痛风防治的原则	188
评价治疗效果的标准	188
 2. 不同病期痛风的处理	189
无症状高尿酸血症期的处理	189





急性期痛风的处理	190
间歇期的处理	191
慢性期的处理	192
继发性痛风的处理	194

3. 痛风药的种类及使用方法.....195

类型一：用于痛风发作的药	195
类型二：抑制尿酸生成的药	198
类型三：促进尿酸排泄的药	199
类型四：具有双重药理作用的药	201

4. 服用痛风类药物要注意哪些方面.....202

使用降尿酸药的注意事项	202
服用痛风药的“五前五后”.....	203
警惕可加重痛风的药	204
服用尿酸排泄剂的注意事项	206
痛风合并高血压病患者用药注意事项	207
痛风合并高脂血症患者用药注意事项	208
痛风合并冠心病患者用药注意事项	209
痛风合并糖尿病患者用药注意事项	209

5. 痛风的中医治疗方法 210 |

历代中医对痛风的认识	210
什么是历节病	211

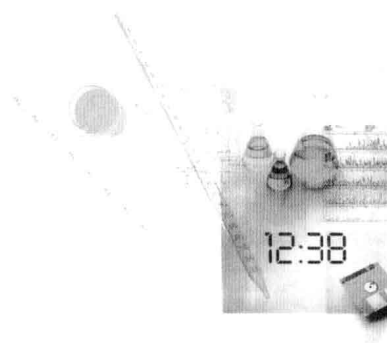
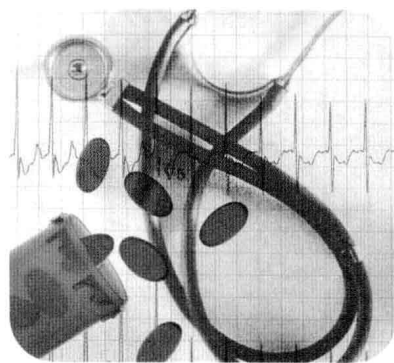
中医是如何认识痛风病因病机的	212
中医如何进行痛风的分型论治	213
中医如何进行痛风的分期论治	215
中医如何辨治痛风性肾病	218
治疗痛风的单方、验方	219
土单方治疗痛风	221
针灸治疗痛风	222
药浴治疗痛风	224
外用药膏辅助治疗痛风	225
物理疗法辅助治疗痛风	226
痛风的自然疗法	228
痛风的其他治疗方法	230

6. 痛风及并发症的预防232

痛风可以预防吗	232
哪些情况下应及早采取防治措施	233
高原地区痛风有何特点，如何防治	234
如何预防急性痛风性关节炎发作	234
如何预防痛风性肾病的发生	235
痛风患者如何预防高脂血症	236
痛风患者如何预防心脑血管疾病的发生	236

◎ 特别关注237

如何判断痛风患者的预后转归	237
---------------------	-----



第一章



有关痛风的知识

痛风是一种远在古代就已有的疾病，也是近年来的一种多发病，与人们生活水平的提高密切相关。据统计，近年来患痛风病人数较15年前，增加了15~30倍。痛风在任何年龄都可能发生。痛风并不是单一的疾病，而是一种综合征，是由体内一种叫做嘌呤的物质代谢紊乱所引起的。临床上以反复发作的急性关节炎、合并痛风结石、血尿酸浓度增高、关节畸形及肾脏病变等为特征。病人大多为30岁以上的男性，其男女比例大约是20:1。此外，痛风大约半数以上都有家族史，因此遗传在痛风的病因上是很重要的诊断依据。

本章将对痛风的相关知识做详细的介绍，让读者对痛风的概念、发病机制、发病人群、痛风发病先兆等方面，有更为深入的了解，为预防和及早发现痛风打下良好的基础。