



痛 风

防治 170 问

TONGFENG FANGZHI 170 WEN

主编 林傲梵 吴素玲

欢迎阅读军医版精品图书

简便实用的预防方法

最新最权威的治疗方案

医学专家为您答疑解惑

一书在手，防治无忧

献给勇于自我管理健康的朋友



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

常见病健康管理答疑丛书



痛风防治 170 问

TONGFENG FANGZHI 170 WEN

主 编 林傲梵 吴素玲
副主编 何 镔 施 琴 谢英彪
编 者 卢 岗 周明飞 陈大江
卞玉凡 陈泓静 虞前相
宋雁宾 陈兵阳



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

痛风防治170问 / 林傲梵, 吴素玲主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.12

(常见病健康管理答疑丛书)

ISBN 978-7-5091-6786-1

I. ①痛… II. ①林…②吴… 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 (2013) 第216438号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 杨 静 责任审读: 王三荣

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—8166

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京国马印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 6.5 字数: 137千字

版、印次: 2013年12月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 21.00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



前 言

疾病是人体在一定条件下，受病因损害作用后而发生的异常生命活动过程。人体的形态或功能发生了变化，正常的生命活动受到限制、破坏，或早或迟地表现出可觉察的症状，这种状态的结局可以是康复或长期残存，甚至是死亡。

现代医学对人体的各种生物参数都进行了统计，其数值大体上遵从统计学中的常态分布规律，即可以计算出一个均值和95%健康个体的所在范围，习惯上称之为正常范围。超出这个范围即是“不正常”，疾病便属于不正常范围。但需要说明的是，属于不正常的范围并不一定就是疾病。比如，一位长期缺乏体力活动的脑力工作者不能适应一般人能够胜任的体力活动，稍有劳累就腰酸背痛，这不一定就是患有疾病，可以看成是亚健康状态。

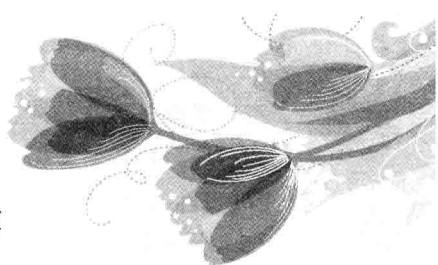
《常见病健康管理答疑丛书》是一套医学专家集体撰稿的大众科普读物，采用一问一答的形式，首先介绍了多种常见病症的病因、临床表现和诊断，其次详细而通俗地阐述了起居养生、合理饮食、运动健身、心理调适、护理等方面与疾病防治的关系，重点解读了西医和传统医学的治疗方法，最后强调了预防保健的重要性，并着重选答在临床诊疗中患者经常询问医生的问题，为读者提供可靠、实用的防治疾病的知识。这套丛书既适用于患者及家属更全面地了解疾病，

也可供医护人员向病人介绍病情采取的诊断方法、治疗方案、护理措施和预后判断。

最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标。也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友！

编 者

2013年3月



目 录

一、看清痛风的真面目	1
1. 痛风是怎么回事?	1
2. 痛风的早期信号有哪些?	3
3. 贪吃会引起关节痛吗?	3
4. 得了痛风后寿命是否会缩短?	5
5. 痛风病也重男轻女吗?	5
6. 痛风与哪些因素有关?	6
7. 痛风容易侵犯哪些人?	7
8. 什么是痛风石?	8
9. 什么是假性痛风?	8
10. 我国痛风患者为何逐年增多?	10
11. 痛风的成因是什么?	11
12. 痛风有何临床表现?	12
13. 什么是痛风结节?	13
14. 什么是痛风性肾病?	14
15. 急性梗阻性肾病有何临床表现?	15
16. 尿酸性泌尿系结石有何临床表现?	15
17. 慢性痛风性肾病的发病机制是什么?	17
18. 急性痛风性关节炎的发病机制是什么?	18
19. 慢性痛风性关节炎有何临床表现?	19

20. 痛风石有何临床表现?	20
21. 痛风初次发作有何临床表现?	21
22. 老年痛风有何特点?	22
23. 痛风性肾病有哪些临床表现?	23
24. 夜间足趾痛是不是痛风?	24
25. 痛风发作为何血尿酸不高?	25
26. 控制高尿酸血症能不能减少痛风性肾病的发生?	27
27. 痛风性肾病对肾有什么影响?	28
28. 痛风泌尿系结石有哪些临床表现?	29
29. 痛风泌尿系结石对泌尿系统有什么影响?	30
30. 痛风与高血压病、高脂血症有关吗?	31
31. 痛风与糖尿病有关吗?	32
32. 痛风与肥胖症有关吗?	32
33. 痛风与冠状动脉粥样硬化性心脏病有关吗?	33
34. 痛风患者主要的死亡原因是什么?	34
35. 痛风与痛风性关节炎是什么关系?	35
36. 什么是继发性高尿酸血症或痛风?	35
37. 痛风石与慢性痛风性关节炎有何关系?	37
38. 痛风是不是终身性疾病?	37
39. 痛风患者如何检查?	38
40. 美国风湿病协会诊断痛风标准是什么?	40
41. 痛风病诊断要点是什么?	41
42. 痛风患者还应同时做哪些检查?	41
43. 判断痛风治疗是否有效的指标有哪些?	43
44. 血尿酸增高就是痛风吗?	43
45. 痛风性关节炎和风湿性关节炎的区别有哪些?	44
46. 痛风性关节炎和类风湿性关节炎有何区别?	45
47. 痛风性关节炎最易误诊为哪些关节病?	46

48. 如何早期发现痛风?	47
二、起居养生防治痛风	49
49. 痛风患者日常生活要注意什么?	49
50. 痛风患者如何改善居家环境?	50
51. 痛风患者如何定时起居?	52
52. 痛风患者洗澡时要注意什么?	52
53. 痛风患者如何合理饮水?	53
54. 痛风患者如何讲卫生?	54
55. 痛风患者春季如何养生保平安?	55
56. 痛风患者夏季如何养生保平安?	56
57. 痛风患者秋季如何养生保平安?	56
58. 痛风患者冬季如何养生保平安?	57
59. 为什么痛风患者要劳逸结合?	58
60. 痛风患者外出旅游要注意什么?	60
61. 痛风发作如何调控?	61
三、合理饮食防治痛风	64
62. 痛风患者的食疗原则是什么?	64
63. 痛风患者如何选择食物?	66
64. 痛风患者的饮食为什么要限制与调配相结合?	68
65. 吃火锅会诱发痛风病吗?	71
66. 痛风患者对豆制品如何限制?	72
67. 鸡蛋和牛奶为何最适合痛风者食用?	73
68. 痛风患者可以吃水果吗?	74
69. 痛风患者合并肥胖症时饮食上要注意什么?	75
70. 痛风患者合并糖尿病时饮食上要注意什么?	76
71. 痛风患者合并高血压时饮食上要注意什么?	78

72. 痛风患者合并高脂血症时饮食上要注意什么?	78
73. 痛风患者合并冠状动脉粥样硬化性心脏病时饮食上 要注意什么?	79
74. 痛风患者摄入食盐要注意什么?	81
75. 痛风患者对食用油有限制吗?	81
76. 痛风患者饮水应注意什么?	82
77. 适合痛风患者的茶饮有哪些?	83
78. 适合痛风患者的米粥有哪些?	85
79. 适合痛风患者的主食有哪些?	86
80. 适合痛风患者的点心有哪些?	87
81. 适合痛风患者的菜肴有哪些?	89
82. 适合痛风患者的羹汤有哪些?	92

四、经常运动防治痛风 94

83. 运动对痛风患者有什么好处?	94
84. 痛风患者可以做哪些运动?	96
85. 痛风患者如何做有氧运动?	98
86. 痛风患者如何散步?	98
87. 痛风患者如何慢跑?	99
88. 痛风患者如何打羽毛球及网球?	100
89. 痛风患者如何游泳?	100
90. 痛风患者如何做广播操?	101
91. 痛风患者如何做关节操?	105
92. 痛风患者如何做上下楼梯练习?	105
93. 痛风患者如何骑自行车?	106
94. 痛风患者如何跳绳?	107
95. 痛风患者如何踢毽子?	108
96. 痛风患者如何跳舞?	109

97. 痛风并发偏瘫的患者恢复期如何康复锻炼?	109
98. 痛风并发下肢血管病变患者如何运动?	110
99. 痛风性肩周炎如何锻炼?	111
100. 痛风患者运动时要注意什么?	111
101. 痛风患者如何练习太极功?	114
102. 痛风患者如何练习松静功?	117
103. 痛风患者如何练习生津内养功?	118
104. 痛风患者如何练习气功宣导法?	119
105. 痛风患者如何练习真气运行五步法?	119
106. 痛风患者练习气功要注意什么?	122
五、心理调适防治痛风	123
107. 痛风对心理健康有何危害?	123
108. 痛风患者常用的心理治疗方法有哪些?	124
109. 痛风患者的心理治疗应遵循什么原则?	125
110. 痛风患者心理治疗的具体做法有哪些?	126
111. 痛风患者为什么要避免情志刺激?	127
112. 痛风患者如何以情胜情?	127
113. 痛风患者的自我调节	128
114. 痛风患者如何进行音乐治疗?	129
六、治疗痛风西医如何用药	131
115. 治疗痛风的原则和目标是什么?	131
116. 治疗急性发作期痛风的西药有哪些?	132
117. 治疗间歇期及慢性期痛风的西药有哪些?	133
118. 治疗无症状高尿酸血症的西药有哪些?	135
119. 急性发作期能否用降低尿酸的药物?	135
120. 为什么痛风急性发作不能用膏药镇痛?	136

121. 秋水仙碱的主要作用是什么? 137
122. 秋水仙碱的用量及用法是什么? 137
123. 秋水仙碱有什么不良反应? 138
124. 痛风急性发作时是否一定要用秋水仙碱? 139
125. 适合痛风患者的非甾体类抗炎药有哪些? 140
126. 非甾体类抗炎药的不良反应有哪些? 142
127. 如何防止非甾体类抗炎药的不良反应? 142
128. 急性痛风性关节炎需要用抗生素吗? 143
129. 急性痛风性关节炎如何应用糖皮质激素? 144
130. 使用降低尿酸药物要注意什么? 144
131. 使用促尿酸排泄药物要注意什么? 146
132. 别嘌醇有什么作用? 147
133. 别嘌醇的不良反应有哪些? 148
134. 痛风患者如何服用碱化尿液的药物? 149
135. 痛风何时用“碱药”? 150
136. 痛风石应如何处理? 151
137. 急性尿酸性肾病应如何治疗? 152
138. 慢性尿酸性肾病应如何治疗? 153
139. 痛风致尿酸性泌尿系结石应如何治疗? 154
140. 痛风合并高血压病患者如何选药? 155
141. 痛风合并高血压病患者用药要注意什么? 157
142. 痛风合并高脂血症患者用药要注意什么? 159
143. 痛风合并冠状动脉粥样硬化性心脏病患者用药
要注意什么? 159
144. 痛风合并糖尿病患者用药要注意什么? 160
145. 痛风合并肥胖症患者用药要注意什么? 161
146. 如何治疗痛风性关节炎? 162
147. 假性痛风如何治疗? 162

148. 痛风性关节炎如何治疗?	163
149. 足部痛风性关节炎如何治疗?	165
七、治疗痛风中医如何用药	167
150. 痛风的中医诊断标准是什么?	167
151. 中医药如何治疗痛风?	168
152. 中医如何进行痛风的分期论治?	170
153. 治疗痛风的单验方有哪些?	171
154. 如何针刺治疗痛风?	173
155. 如何按摩治疗痛风?	174
156. 按摩治疗痛风要注意什么?	176
157. 如何足部按摩治疗痛风?	176
158. 如何足部药浴治疗痛风?	177
159. 如何沐浴治疗痛风?	178
八、如何预防痛风	181
160. 痛风可以预防吗?	181
161. 如何预防痛风发作?	182
162. 如何注意饮食预防痛风?	183
163. 如何早期发现痛风?	184
164. 哪些情况下注意有可能患了痛风?	185
165. 如何预防急性痛风性关节炎发作?	186
166. 如何预防痛风性肾损害的发生?	187
167. 痛风患者如何预防高脂血症?	189
168. 痛风患者如何预防心脑血管疾病的发生?	190
169. 痛风患者外出旅游如何防病发?	191
170. 痛风患者如何预防关节畸形?	192

一、看清痛风的真面目

* 1. 痛风是怎么回事？

痛风并不是单一疾病，而是由体内一种叫做嘌呤的物质代谢紊乱所引起的一种综合征。临床上以反复发作的急性关节炎、痛风结石、血尿酸浓度增高、关节畸形及肾病变等为特征。患者大多为30岁以上的男性，其男、女比例大约是20：1。此外，痛风病大约半数以上都有家族史，因此遗传在痛风病的病因上是很重要的。

痛风是终身性疾病，它的病情发展全过程可以分为以下4期。

（1）高尿酸血症期：又称痛风前期，在这一期患者可无痛风的临床症状，仅表现为血尿酸浓度升高。

（2）痛风早期：此期由高尿酸血症发展而来。突出的症状是急性痛风性关节炎的发作。在急性关节炎发作消失后关节可完全恢复正常，不遗留功能损害，但可以反复发作。此期一般形成皮下痛风石，无明显的肾病变如尿酸性肾病及肾结石的形成，肾功能正常。

（3）痛风中期：此期痛风性关节炎反复急性发作造成关节

损伤，使关节出现不同程度的骨破坏与功能障碍，形成慢性痛风性关节炎。可出现皮下痛风石，也可有尿酸性肾病及肾结石的形成，肾功能可正常或轻度减退。

(4) 痛风晚期：出现明显的关节畸形及功能障碍，皮下痛风石数量增多、体积增大，可以破溃出现白色尿盐结晶。尿酸性肾病及肾结石有所发展，肾功能明显减退，可出现氮质血症及尿毒症。

尿酸沉积于结缔组织形成痛风石，平均出现时间为10年。经过10~20年累及上、下肢许多关节，可出现假性类风湿关节炎。多数人发现自己患有痛风时，表现为急性关节炎，患者的关节多于夜间有突然发作性疼痛，足部的跗趾关节和跖趾关节常最先受侵犯，其次是踝、膝、手、腕部的关节。疼痛后数小时关节红肿、发热、僵硬，同时全身体温上升达38~39℃，并伴有头痛、心慌等全身症状。血化验显示白细胞计数增高，红细胞沉降率也会加快。

急性关节炎期可持续数天到数周，关节可还原。但是，关节炎常常反复发作，间隔期越来越短，最后关节炎进入慢性期。由于关节炎频繁发作，尿酸盐在关节内沉着增多，关节肿胀持续不能消失，关节畸形或僵硬，关节活动受到限制。同时在关节的骨质内、滑膜、韧带以及耳垂的皮下有痛风石形成，经皮肤直接触摸可有明显的压痛，破溃后有白色的尿酸盐结晶排出。有的患者还可能有肾功能减退及冠状动脉硬化、高血压病等合并症。

痛风多发生于老年人、肥胖及脑力劳动者。常并发肥胖症、糖尿病、高血压病及高脂血症。高蛋白高脂肪膳食容易引起痛风，酒精也能诱导高尿酸血症。



* 2. 痛风的早期信号有哪些？

目前痛风发病率越来越高，所以遇到下列情况时应考虑痛风的可能性，并及早采取防治措施。

(1) 反复发作的关节红、肿、热、痛，典型部位为足跖趾关节，其他包括踝、膝、腕、肘和掌指关节等。早期发作未经治疗可自行缓解。间歇期无症状。

(2) 秋水仙碱对关节炎治疗有效。

(3) 有明确的痛风家族史。

(4) 中老年男性，超重或肥胖者，有高嘌呤饮食史。

(5) 血尿酸浓度高于正常。

(6) 关节周围、皮下或耳郭处发现有结节者，穿刺后可有乳白色牙膏样液体流出。

(7) 有痛风相关性疾病，如肥胖症、高血压病、冠状动脉粥样硬化性心脏病、动脉硬化症、高血脂症和糖尿病等。

(8) 有原因不明的泌尿系结石，尤其是多发性肾结石或双侧广泛的肾结石。

* 3. 贪吃会引起关节痛吗？

某人生性贪吃，后来职位升迁，应酬的机会增多，大鱼大肉、生猛海鲜几乎隔天就有人请。没过几年便出现了关节疼痛。再后来关节疼痛得实在受不了，不得不到医院就诊。医师说，关节的疼痛的确与贪吃有关。他发现关节疼痛的突然发作，恰巧有好几次都发生于赴宴后的当夜夜间。医师告诉他，这叫痛风性关节炎。正所谓是“酒肉穿肠过，疼痛关节留”。

其实，痛风是一种血中尿酸浓度过高的代谢紊乱性疾病。

患者除有急、慢性关节疼痛外，还会引起肾结石、蛋白尿等肾损害，晚期还会影响心脏等。正常人体内的嘌呤核苷酸经过代谢后最终分解为尿酸，并由尿排出体外。正常状况下，嘌呤的合成与分解是相对稳定的，使血中尿酸的浓度保持在 $2\% \sim 6\%$ 。一旦嘌呤分解过盛而致尿酸形成过多，或因肾病变，尿酸从尿中排泄过少，而使血中尿酸浓度升高 8% 以上时，称高尿酸血症。持续性高尿酸血症就会引起痛风的各种症状。

血中尿酸浓度过高为什么会引起关节疼痛呢？这是因为过量的尿酸会以尿酸盐的结晶体沉着在关节腔的组织内，引起局部白细胞增多，这些白细胞把沉淀物当做外来异物吞噬掉。吞噬了尿酸盐的白细胞很快便死亡崩解，并释放出溶酶体酶和肽类等物质而损伤关节组织，引起关节疼痛和发热等炎症表现。急性关节炎患者常突然发病，半夜痛醒，伴畏寒、发热。开始关节炎症仅限于第一跖趾关节（即大脚趾与足掌处的关节），以后逐步向其他关节蔓延。经多次反复发作后便进入慢性关节炎期。长期反复发作，可使骨质破坏，关节变形。除关节疼痛外， $50\% \sim 60\%$ 的患者在关节和关节附近有“痛风石”沉积，多见于跖趾、掌指关节和耳郭，局部可扪及大小不一的结节样赘生物，这也是尿酸盐沉淀的结果。同时，尿酸盐在泌尿系沉淀，可损害肾并形成泌尿系结石，患者可出现血尿、蛋白尿和肾绞痛等症状。

痛风患者由于体内代谢障碍等原因而使尿酸生成过多。倘若再进食大量含嘌呤高的食物，可使血中尿酸浓度明显升高，导致尿酸盐沉积而产生炎症，特别是急性关节炎期患者，饮食过多、酗酒均可能成为诱发关节疼痛的原因。因此，患者在赴宴后即发病就不足为奇了。由此可见，痛风的防治，除遵医嘱服药外，必须注意控制饮食，不可暴饮暴食，不吃含嘌呤高

的食物（如肝、肾、脑等动物内脏，鱼卵、豆制品等），避免饮酒，防止受凉、劳累和过度肥胖。一旦发现痛风就应及时就诊。

* 4. 得了痛风后寿命是否会缩短？

得了痛风后如果能认真进行治疗，并加强自我保健，使尿酸浓度长期稳定在正常范围内，并避免痛风性关节炎的急性发作，不出现痛风石和肾损害，则完全可以带病延年，享受和正常人一样的寿限和生活。如果痛风患者出现下列情况，则会使寿命缩短。

（1）长期血尿酸浓度高于正常，并出现痛风石，尤其是多个痛风石并发生破溃，引起肾损害及肾功能减退。

（2）痛风性关节炎频繁发作，关节已发生畸形及功能障碍，影响正常活动，患者长期卧床。

（3）伴有高血压病、高脂血症、动脉硬化、冠状动脉粥样硬化性心脏病及糖尿病等情况。

* 5. 痛风病也重男轻女吗？

痛风在欧美国家是一种相当多见的疾病。目前，在我国也有明显增多的趋势。从性别上看，痛风具有明显“重男轻女”的特点，男女比例为20：1。也就是说，95%的痛风患者是男性。其发病年龄一般在30—70岁。从职业上看，多见于公司职员，大学教授、作家、医生等脑力劳动者。从嗜好上看，爱好吃肉、贪酒以及肥胖的人易发病，所以有人称痛风是一种现代文明病。