

健康靠自己

从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

痛风病

如何用药与食物疗法

QUANWEIYISHENGQINGQINGZHIDAO ◆ 康成编著



关爱生命，就要重视疾病，疾病并不可怕，
多了解，放轻松，不因无知而沮丧，不因恐惧而放弃——
教你做自己的医生！

健康，生命才有意义，不生病才是大智慧

黑龙江科学技术出版社

健康靠自己

从用药到饮食，告诉那些你最想知道的

专家告诫“疾病三分治，七分养”，调治结合

痛风病

如何用药与食物疗法

康 成 编 著

TONGFENGBING

RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

痛风病如何用药与食物疗法 / 康成编著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5388-7703-8

I. ①痛… II. ①康… III. ①痛风-用法②痛风-食物疗法 IV. ①R589.705②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 225852 号

痛风病如何用药与食物疗法

TONGFENGBING RUHE YONGYAO YU SHIWU LIAOFA

主 编 康 成

责任编辑 焦 琰 马远洋

封面设计 赵雪莹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市通州兴龙印刷厂

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 14.25

字 数 180 千字

版 次 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7703-8/R · 2213

定 价 26.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 Contents

痛风形成的原因与症状 1

- 痛风是怎样形成的 / 1
- 痛风的形成要经历哪几个阶段 / 2
- 痛风通常分为哪些类型 / 3
- 痛风形成后会出现哪些症状 / 3
- 哪些因素会引发痛风 / 4
- 痛风是否有遗传性 / 4
- 痛风是否是终身性疾病 / 5
- 哪类人群容易患痛风 / 5
- 是什么原因导致痛风向年轻化发展 / 6
- 老年性痛风有什么特点 / 7
- 青少年痛风有什么特点 / 8

痛风的危害及常见并发症 9

- 什么是高尿酸血症 / 9
- 高尿酸血症是否一定会发展为痛风 / 9

高尿酸血症对肾脏会造成怎样的危害 / 10
高尿酸血症的发病原因是什么 / 10
为什么说应高度重视无症状高尿酸血症 / 11
影响肾脏排泄尿酸的因素有哪些 / 11
什么是痛风石 / 12
痛风石形成的原因是什么 / 13
痛风石的症状是什么 / 13
痛风石对人体有哪些危害 / 14
痛风性关节炎的症状是什么 / 14
哪些部位容易发生痛风性关节炎 / 15
痛风会引起哪些并发症 / 15
痛风与胰岛素抵抗有什么关系 / 16
痛风与心脑血管疾病有什么关系 / 17
痛风为什么会致残 / 18
哪些情况可能造成痛风致死 / 18

容易和痛风混淆的各种病症 20

怎样区分继发性痛风与原发性痛风 / 20
怎样区分痛风与假性痛风 / 21
怎样区分急性痛风性关节炎与丹毒 / 21
怎样区分痛风性关节炎与风湿性关节炎 / 22
怎样区分痛风性关节炎与类风湿性关节炎 / 22
怎样区分急性痛风性关节炎与创伤性关节炎 / 23
怎样区分急性痛风性关节炎与化脓性关节炎 / 23
怎样区分急性痛风性关节炎与蜂窝组织炎 / 24
怎样区分急性痛风性关节炎与淋病性关节炎 / 24

- 怎样区分痛风性关节炎与银屑病关节炎 / 24
- 怎样区分痛风性关节炎与骨性关节炎 / 25
- 怎样区分痛风与骨肿瘤 / 25
- 怎样区分痛风性肾病与慢性肾炎 / 25
- 怎样区分痛风性尿路结石与非痛风性尿路结石 / 26
- 怎样区分尿酸性尿路结石肾绞痛与急腹症 / 27

诊断痛风须做的各项检查 30

- 血尿酸测定对诊断痛风有怎样的作用 / 30
- 尿酸测定对诊断痛风有怎样的作用 / 31
- 测定血尿酸前应注意哪些事项 / 31
- 痛风患者的直系亲属为什么也应测定血尿酸 / 32
- 测定尿尿酸应注意哪些事项 / 32
- 怎样留取24小时尿液 / 33
- 痛风患者为什么要做血常规检查 / 33
- 痛风患者为什么要做尿常规检查 / 33
- 痛风患者为什么要做关节腔滑囊液穿刺检查 / 34
- 关节腔滑囊液穿刺主要检查哪些项目 / 34
- 痛风患者为什么要做痛风性关节炎X线检查 / 35
- 痛风患者还应该做哪些相关检查 / 36
- 痛风各发展期的诊断需采用哪些检查方法 / 36

治疗痛风的各类药物 39

- 治疗痛风的糖皮质激素类药物有哪些 / 39
- 治疗痛风的镇痛消炎类药物有哪些 / 39

治疗痛风的降尿酸类药物有哪些 / 40
治疗痛风的中成药有哪些 / 41
有治疗痛风作用的中草药有哪些 / 42
用于治疗痛风并发症的药物都有哪些 / 43

各类痛风药物使用注意事项 45

使用秋水仙碱应注意哪些事项 / 45
使用秋水仙碱会出现哪些不良反应 / 46
静脉注射秋水仙碱一旦外漏会产生怎样的后果 / 46
过量服用秋水仙碱会产生怎样的后果 / 46
哪类痛风患者不宜使用秋水仙碱 / 447
使用非甾体类抗炎药会出现哪些不良反应 / 43
哪类痛风患者不宜使用非甾体类抗炎药物 / 48
怎样缓解非甾体类抗炎药的不良反应 / 48
急性痛风性关节炎患者怎样合理使用糖皮质激素 / 49
使用糖皮质激素会产生哪些不良反应 / 50
哪类患者应慎重使用糖皮质激素 / 50
哪类患者适宜使用降尿酸药物 / 50
使用降尿酸药物时应注意哪些事项 / 51
促尿酸排泄药物的使用原则是什么 / 51
使用丙磺舒会产生哪些不良反应 / 52
哪类患者不宜使用丙磺舒 / 52
使用苯溴马隆时应注意哪些事项 / 52
使用苯溴马隆会产生哪些不良反应 / 53
哪类患者不宜使用苯溴马隆 / 53
使用苯磺唑酮会产生哪些不良反应 / 53

- 使用别嘌醇会产生哪些不良反应 / 54
- 使用别嘌醇脱敏应注意什么 / 54
- 怎样联合应用促进尿酸排泄药物和抑制尿酸药物 / 55
- 降尿酸药物对痛风石和尿酸性尿路结石有怎样的功效 / 56
- 哪类痛风患者应该碱化尿液 / 57

痛风并发症患者用药注意事项 58

- 痛风并发高脂血症患者用药应注意哪些事项 / 58
- 痛风并发高血压患者用药应注意哪些事项 / 59
- 痛风并发冠心病患者用药应注意哪些事项 / 59
- 痛风并发肥胖症患者用药应注意哪些事项 / 60
- 痛风并发糖尿病患者用药应注意哪些事项 / 61
- 急性痛风性关节炎患者怎样使用抗生素 / 61
- 急性尿酸性肾病患者怎样治疗 / 62
- 慢性尿酸性肾病患者可采用哪些治疗方法 / 62
- 尿酸性结石患者可采用哪些治疗方法 / 63

治疗痛风的非药物治疗 65

- 治疗痛风要本着哪些原则 / 65
- 中医治疗痛风是怎样分型论治的 / 66
- 中医治疗痛风是怎样分期论治的 / 66
- 清除痛风石可用哪些方法 / 67
- 哪些类型的痛风石应该采取手术治疗 / 69
- 哪些类型的痛风性关节炎适宜手术治疗 / 69

哪些痛风患者不宜进行手术治疗 / 70
推拿、按摩对治疗痛风有什么作用 / 70
处于痛风急性期的患者为什么不宜采用物理疗法 / 70
怎样判断痛风的治疗效果 / 71

痛风的预防和护理 73

痛风患者在确诊后应注意哪些事项 / 73
痛风患者日常起居要把握哪两个原则 / 74
防止痛风急性发作要注意哪些事项 / 74
为什么春天要谨防痛风的发作 / 75
痛风性关节炎患者在夏季为什么必须远离空调 / 76
为什么痛风患者不宜“秋冻” / 76
痛风患者在冬季应注意哪些事项 / 77
老年痛风患者在各个季节都应注意些什么 / 77
为什么在节假日要警惕痛风的发作 / 79
外出时如何防止痛风性关节炎的急性发作 / 79
为什么痛风患者应坚决戒烟 / 80
为什么居住在高原地区的人群尤其要警惕痛风 / 81
为什么痛风患者要注意搞好个人卫生 / 81
痛风患者为什么要注意做好足部护理 / 82
痛风患者为什么要注意适度工作 / 82
痛风患者为什么应该有节制地过性生活 / 83
痛风患者如何在家中自我养护 / 83
家人如何对老年痛风患者进行日常护理 / 84
护理痛风性肾病患者时应注意哪些事项 / 85

痛风患者的心理调节 87

“七情”会对痛风患者产生怎样的影响 / 87

可采用哪些方法对痛风患者进行心理调节 / 87

如何避免痛风患者情感受到刺激 / 88

痛风患者怎样用乐观态度对待自己的疾病 / 89

什么是以情胜情疗法 / 89

如何护理精神过度紧张的痛风患者 / 90

经常参与文娱活动对痛风患者有什么好处 / 90

什么是音乐疗法 / 91

痛风患者适宜选听哪类音乐 / 92

痛风患者听音乐时应注意什么 / 92

痛风患者的健身运动 93

痛风患者参加运动有哪些益处 / 93

哪些痛风患者适宜体育锻炼 / 93

哪些痛风患者不适合体育锻炼 / 94

痛风患者适合选择哪些运动项目 / 94

痛风患者锻炼前应做好哪些准备 / 95

哪些地点适宜痛风患者进行体育锻炼 / 95

痛风患者锻炼的持续时间和间隔时间多少合适 / 96

痛风患者为什么不宜起床就去晨练 / 96

痛风并发肩周炎患者适合选择哪种锻炼方法 / 97

痛风并发下肢血管病变患者运动时应注意什么 / 97

痛风并发偏瘫患者怎样进行康复锻炼 / 98

痛风及各类并发症患者的饮食调养原则 100

- 痛风患者饮食调养的原则是什么 / 100
- 痛风并发高血压病患者饮食调养的原则是什么 / 101
- 痛风并发高脂血症患者饮食调养的原则是什么 / 102
- 痛风并发冠心病患者饮食调养的原则是什么 / 103
- 痛风并发单纯性肥胖症患者饮食调养的原则是什么 / 104
- 痛风并发糖尿病患者饮食调养的原则是什么 / 105
- 痛风并发肾病患者饮食调养的原则是什么 / 106
- 痛风并发肝病患者饮食调养的原则是什么 / 107

痛风及各类并发症患者的日常调养食谱 109

- 适合痛风患者的调养食谱 / 109
- 适合痛风一般并发症患者的调养食谱 / 161
- 适合痛风并发高血脂患者的调养食谱 / 169
- 适合痛风并发冠心病患者的调养食谱 / 175
- 适合痛风并发单纯肥胖症患者的调养食谱 / 182
- 适合痛风并发糖尿病患者的调养食谱 / 189
- 适合痛风并发肝病患者的调养食谱 / 198
- 适合痛风并发肾病患者的调养食谱 / 205

痛风患者的治疗方剂 212

痛风形成的原因与症状



痛风是怎样形成的

血液中尿酸长期增高是痛风发生的关键原因。人体尿酸主要来源于两个方面：一是人体细胞内蛋白质分解代谢产生的核酸和其他嘌呤类化合物,经一些酶的作用而生成内源性尿酸;二是食物中所含的嘌呤类化合物、核酸及核蛋白成分,经过消化与吸收后,经一些酶的作用生成外源性尿酸。

尿酸的生成是一个很复杂的过程,需要一些酶的参与。这些酶大致可分为促进尿酸合成的酶和抑制尿酸合成的酶。痛风就是由于各种因素导致这些酶的活性异常所致,例如促进尿酸合成酶的活性增强,抑制尿酸合成酶的活性减弱等,从而导致尿酸生成过多。或者由于各种因素导致肾脏排泄尿酸发生障碍,使尿酸在血液中聚积,产生高尿酸血症。高尿酸血症如长期存在,尿酸将以尿酸盐的形式沉积在关节、皮下组织及肾脏等部位,从而引起关节炎、皮下痛风结石、肾脏结石或痛风性肾病等一系列病症。

痛风的形成要经历哪几个阶段

痛风从最初到最后形成,一般可经历以下5个阶段:

① 无症状性高尿酸血症:患者会因此病发作痛风性关节炎,只是血液化验时发现尿酸浓度超过正常值。值得注意的是,并不是所有的高尿酸血症患者都会发展到痛风阶段,大约只有10%的高尿酸血症患者会出现痛风发作。有的人虽然终身血尿酸浓度偏高,但不会出现痛风症状,而痛风患者却一定是高尿酸血症者。

② 急性痛风性关节炎:在出现痛风的早期,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,引发急性剧烈的关节红、肿、热、痛症状。此期经治疗可迅速缓解,初发病者即使不用药物治疗也能自行缓解,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,但以后可反复发作。

③ 间歇期痛风:急性痛风性关节炎发作后,往往一段时间内没有任何症状,称为痛风的间歇期。此期长短不一,从数月到数年,甚至十余年。有的仅发作1~2次后即终身不再发作,但大部分患者在1~2年内会有第二次发作,而且随着发作次数增多,病情加重,间歇期时间越来越短,发作频率增加,累及关节增多,最后形成痛风石。

④ 慢性痛风石性痛风:痛风石是尿酸盐结晶沉积在关节内或关





节周围组织,逐渐增多,形成突出于皮肤表面的黄白色结节。全身器官除脑部外,都可能有尿酸盐结晶沉积而形成的痛风石。痛风石不一定疼痛,但最后可导致关节变形,影响外观及功能。

⑤ 痛风肾:痛风肾是痛风特征性的病理变化之一,是由高尿酸血症导致尿酸结晶沉积在肾脏所致,痛风肾包括尿酸盐肾病和尿酸性肾病两种病变。前者指尿酸盐结晶沉积在肾脏间质所导致的病变;后者指在肾集合管内有尿酸盐结晶沉积,这种现象比较少见,主要存在于恶性肿瘤、血液病等导致的急性尿酸生成过多和(或)尿酸排出过多的患者。两者均可引起肾脏的损害,最后导致肾功能衰竭,危及生命。

痛风通常分为哪些类型

痛风可分为原发性痛风和继发性痛风两大类。原发性痛风除少数由于遗传因素导致体内某些酶缺陷外,大多都病因不明,并常伴有肥胖、高脂血症、高血压、冠心病、动脉硬化、糖尿病及甲状腺功能亢进等症。继发性痛风多继发于白血症、淋巴瘤、多发性骨髓瘤、溶血性贫血、真性红细胞增多症、恶性肿瘤、慢性肾功能不全、某些先天性代谢紊乱性疾病如糖原累积病I型等症。某些药物如速尿、乙胺丁醇、水杨酸类及烟酸等,均可引起继发痛风。此外,酗酒、铅中毒、铍中毒及乳酸中毒等也可并发或继发痛风。临床诊疗中习惯把“原发性”省略,我们通常所说的“痛风”一般都指原发性痛风。

痛风形成后会出现哪些症状

痛风是一组嘌呤代谢紊乱所致的慢性代谢紊乱疾病。其主要临床特点是体内尿酸产生过多或肾脏排泄尿酸减少,引起血中尿酸升高,形成高尿酸血症以及反复发作的痛风石沉积、痛风性关节炎等。

症状为:突发关节红肿、疼痛剧烈,累及肢体远端单关节,特别是第一跖趾关节多见,常于24小时左右达到高峰,数天至数周内自行缓解。上述症状可反复发作,间歇期无明显症状,皮下可出现痛风石结节。随病程延续,受累关节会持续肿痛,活动受限,出现有肾绞痛、血尿、排尿有结石、夜尿增多等症状。

哪些因素会引发痛风

痛风的发病诱因主要是暴饮暴食,尤其是大量食用富含嘌呤的食物。所谓高嘌呤饮食主要与食物中嘌呤的含量和进食的总量有关,如豆制品中嘌呤含量虽不是最高的,但如进食过多也会诱发痛风。因此,不管食物中嘌呤含量是多少,适度进食才能降低痛风的发病率。其他诱因包括酗酒、创伤、外科手术、过度疲劳、精神紧张、受寒、服用某些药物(包括长期应用利尿药、吡嗪酰胺、水杨酸类药物以及降尿酸药物使用之初等)、食物过敏、饥饿、关节局部损伤、感染、遭受湿冷、穿鞋紧、走路多等。

痛风是否有遗传性

痛风是一种先天性代谢缺陷性疾病。调查显示,10%~25%的痛风病人有家族史;在痛风病人的近亲中,患有高尿酸血症者占10%~25%。这就是说,痛风是可以遗传的。

痛风遗传缺陷的本质和其他遗传性疾病一样,主要是基因突变。基因存在于人的细胞染色体上,它携带有遗传密码,对蛋白质及酶的合成起控制作用,从而影响机体的新陈代谢。痛风就是由于控制尿酸生成的一些酶的基因发生了突变,从而导致尿酸生成增多。痛风的遗传方式一般是常染色体显性遗传或常染色体隐性遗传,部分则为性联遗传,即X连锁隐性遗传。



痛风是否是终身性疾病

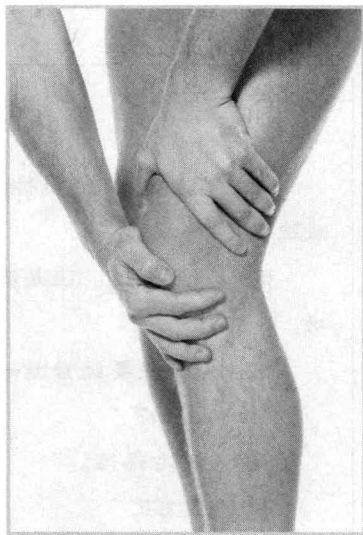
痛风与糖尿病一样,属于终身性疾病。痛风属于遗传缺陷引起的代谢性疾病,与饮食中蛋白质含量、生活习惯等因素密切相关。就目前的医学发展水平而言,痛风还不能彻底根治。临床上对痛风的治疗既要及时控制痛风性关节炎的急性发作,又要兼顾长期治疗高尿酸血症,以预防尿酸盐沉积造成的关节破坏及肾脏损害。但是,痛风是一种可以被有效控制的疾病,关键是做到坚持不懈地自我保养,辅以合理的药物治疗,使血尿酸保持在正常范围,并使痛风发作次数减少到最低限度,尽量延长痛风的间歇期,做到带病延年,享受正常人一样的学习、工作和生活。

哪类人群容易患痛风

痛风是一种代谢紊乱病,具有一定的遗传倾向,因此对于家族中有痛风史的人,应注意患有痛风的可能。除先天因素外,后天的因素也对痛风发生有很大的影响。从各方面分析,以下人群容易患痛风:

① 从性别上来说,男人比女人易患痛风,男女发病比例为20:1。而且,女性患痛风的时间几乎都是在绝经以后,这可能与卵巢功能及性激素分泌的改变有一定的关系。

② 从年龄上来说,年龄大的人比年轻的人易患痛风,发病年龄在45岁左右。不过,由于近年来人们生活水平普遍提高,营养过剩,运动减少,



痛风正在向低龄化发展。现在30岁左右的痛风患者也很常见。

③从体重上来说,肥胖的中年男性,尤其是不爱运动、进食肉类蛋白质较多、营养过剩的人更易患痛风。

④从职业上来说,企事业干部、军人、教师、私营企业主等社会应酬较多和脑力劳动者易患痛风。

⑤从饮食上来说,进食高嘌呤饮食过多的人易患痛风,贪食肉类的人比素食的人易患痛风。另外,酗酒的人也易患痛风。

是什么原因导致痛风向年轻化发展

专家调查指出,痛风的初次发病年龄有明显年轻化的趋势。这主要是由以下因素造成的:

①摄入富含嘌呤类食物者迅速增多。随着社会的变革,人们的饮食结构发生明显的变化,尤其是20~40岁的人群,饮食中含高能量、高嘌呤类物质者显著增加。高嘌呤食物主要有动物内脏、海鲜、肉类、豆类等。

轻松一下

这样减肥

医生:“先生,你的多种疾病都是由肥胖引起的。你必须减肥了。”

病人:“我知道。但是我用了很多种方式,减肥都没有成功。”

医生:“你只要经常做一种运动就可以了。”

“什么运动?”

“脑袋左右摇摆。”

“什么时候?”

“有人请你吃饭的时候。”

