

高振军 杨栋
主编

痛风 食疗全书

有这本
就够了

基本常识 食疗饮品
饮食原则 经典中草药
常见食物 最佳饮食方案
食疗膳食 中医疗法



化学工业出版社

高振军
杨栋
○ 主编

痛风 食疗全书

有这本
就够了



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

痛风食疗全书——有这本就够了 / 高振军, 杨栋主编
— 北京 : 化学工业出版社, 2013. 3
ISBN 978-7-122-16473-5

I. ①痛… II. ①高… ②杨… III. ①痛风—食物疗法—食谱 IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第020201号

责任编辑: 傅四周
责任校对: 王素芹

装帧设计: 史利平

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: 化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张: 10½ 字数: 230千字
2013年6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: 28.00元

版权所有 违者必究



在古代，痛风一向被认为是王公贵族们才会得的“富贵病”，然而随着时代的发展，人们的生活水平发生了很大变化，由于生活条件提高，痛风也脱离了“贵族”行列，成为了一种大众疾病，出现在社会各阶层中。

痛风在发病初期没有任何症状，因此常常被许多人忽略。它一旦发作，就会给人们带来巨大的病痛，如果治疗不及时，还会引发一系列疾病，并造成关节严重畸形。痛风发作迅猛，并且周而复始，更严重的是它没有年龄限制，小到几岁的儿童，大到七、八十岁的老人，可谓危害性大、危害面广。

科学研究表明，痛风除了受遗传因素的影响外，还与人们的饮食习惯有着密不可分的关系。古人为什么把痛风称为“富贵病”？就是因为富裕的王公贵族们经常食用富含嘌呤的美味佳肴，从而提高了痛风发作的危险性。由于不合理的膳食结构而导致肥胖、营养过剩等，都容易诱发痛风，因此要减少痛风的发病率，除了必要的药物治疗外，我们要从日常生活入手，养成健康的饮食习惯。

我们为读者精心编写了本书，旨在帮助大家认识痛风、了解有关的饮食原则、选择适合吃的健康食物，教大家通过“吃”来防治痛风。本书为大家详细介绍了几十种健康、美味的痛风食谱，以及对痛风病人有益的中草药，还根据不同类型的痛风、特殊的痛风人群、痛风并发症制定了相关的饮食方案，并提醒大家规避饮食中的禁忌，达到全方位的健康。此外，本书还附有最佳中医疗法，辅助食疗来防治痛风。本书内容全面，实用性强，是每一位痛风患者必备的保健手册，也是每一位健康人士的健康指南。拥有它，您将拥有健康的身体和幸福的生活。

本书由复旦大学附属中山医院青浦分院高振军、连云港市第一人民医院杨栋主编。在编写此书过程中，以下人员：车燕、陈翠梅、陈萍、陈计华、杜浩、杜建华、胡玮、潘建永、解春燕、沈莹、施玲、王慧、王瑞、谢琴、杨志国、张波、张方方、张桂平、张元坤、张猛等给予了大力协助，在此深表谢意。



目录



第一章 不可不知的痛风 基本知识



痛风是什么	002
我国痛风患者的状况	002
痛风与遗传有关系吗	003
什么是尿酸	003
尿酸的代谢过程	004
尿酸值的影响因素	004
高尿酸血症是什么	005
痛风的诱因有哪些	005
痛风的发展期是什么	006
痛风的类型有几种	007
痛风的并发症有哪些	008
痛风的诊断依据是什么	008
痛风有哪些易患人群	009
痛风有哪些定期检查	009
痛风是否可以根治	010
痛风如何用药物治疗	010

第二章 痛风患者需要遵守的 饮食原则



痛风饮食黄金守则

饮食中嘌呤含量要控制	014
计算每日所需热量	015
利用食物交换份法	017
合理控制体重	020

不要摄入过量的蛋白质	020
脂肪摄入量适当	021
合理摄入碳水化合物	021
保证充足的水分供应	021
适当补充维生素	022
严格禁止饮酒	022
烹调方法要适当	023
不要摄入过多的调味品	023
安排合理的进食时间	023

痛风饮食常见误区

菠菜属碱性可多吃	024
多喝牛奶和矿泉水	024
不吃肉可抑制痛风复发	025
过量摄入维生素	025
轻视水的作用	026
过分限制食盐的摄入量	026
急性期和缓解期采用相同的食谱	026
痛风摄入总能量越多越好	027
过分控制食物中的嘌呤含量	027

第三章 最适合痛风病人吃的 常见食物



主食类

大米——补充碳水化合物	030
玉米——预防痛风	030
小麦——降低尿酸含量	031
黑米——降低尿酸，减轻肾功能损害	032

荞麦——减少痛风并发症	032	哈密瓜——改善痛风症状	052
薏米——保护关节	033	石榴——预防高尿酸	053
燕麦——降低胆固醇	034	橙子——降血脂，防痛风	053
红薯——改善体内酸碱环境	034	柚子——加速溶解尿酸	054
蔬菜类		木瓜——有助于排出尿酸	055
冬瓜——减轻水肿	035	菠萝——改善水肿症状	055
胡萝卜——预防痛风	036	干果类	
芹菜——降低尿酸含量	036	核桃——防止痛风合并症	056
茄子——维持酸碱平衡	037	白瓜子——防止肾结石	057
卷心菜——减少有害物质	037	杏仁——防止过度肥胖	057
大白菜——加速尿酸溶解	038	腰果——对抗心血管疾病	058
小白菜——改善痛风症状	039	葵花子——降低胆固醇	059
苋菜——清热、利尿	039	葡萄干——利尿效果明显	059
黄瓜——防止血糖过高	040	松子——保护血管	060
丝瓜——降低尿酸含量	041	板栗——增强肾功能	061
青椒——减少痛风危险	041	肉、血、蛋、水产类	
南瓜——防止尿酸过高	042	鸡肉——增加身体抵抗力	062
芥蓝——补充丰富的维生素C	043	兔肉——控制脂肪、胆固醇	062
白萝卜——利尿，改善痛风症状	043	猪血——为人体提供氨基酸	063
马铃薯——防止过度肥胖	044	鸭血——提供人体所需营养	064
洋葱——促进体内酸碱平衡	045	鸡蛋——补充蛋白质	064
莴笋——有助于排出尿酸	045	鸭蛋——改善痛风症状	065
水果类		青鱼——补充微量元素	066
梨——加速尿酸排出	046	鲫鱼——清热利水	066
苹果——促进尿酸排泄	047	食用油、调味品、饮品类	
葡萄——清热利尿	047	玉米油——预防痛风	067
香蕉——平衡人体酸碱度	048	芝麻油——改善痛风症状	068
樱桃——促进血液循环	049	姜——降胆固醇	068
桃——维持酸碱平衡	049	蒜——预防关节炎	069
柠檬——防止肾结石	050	葱——促进尿酸排泄	070
橘子——降低患痛风的概率	051	牛奶——滋补身体	070
西瓜——降低尿酸含量	051	矿泉水——补充微量元素	071

第四章 最经典、最权威的改善 痛风食疗膳食

素菜系

木须瓜片	074
青红椒拌白菜心	074
豌豆烧茄	075
黄豆芽拌芦荟	075
黄瓜拌粉皮	076
桃仁丝瓜	076
苦瓜炒胡萝卜	077
油焖西葫芦	077
香拌素三丝	078
清炒芥蓝	078
炖南瓜	079
洋葱炒蛋	079
芹菜拌木耳	080
蒜香海带丝	080
糖醋南瓜丸	080
素炒萝卜丝	081
白菜烧粉丝	081
青椒丝瓜	082
凉拌青笋	082
蒜苗炒山药	083
苋菜笋丝炒鸡蛋	083
豉香莴笋	084
马兰炒鸭蛋	085
荤菜系	
牛奶小白菜	085
茭白炒肉片	086
猪血黄花菜	086

072



山药炒鱼片	087
绿豆芽炒兔肉	087
木瓜烧肉	088
洋葱炒肉	088
海带焖鲫鱼	089
大蒜炒鳝片	089
五彩牛肉丝	090
肉丝笋干	090
大葱炒牛柳	091
胡萝卜炖牛腱	091
清蒸黄花鱼	092
韭菜烩鸭血	092
萝卜蜇丝	093
五香煎肉	093
西瓜皮肉丝	094
葱烧兔肉	095
蒜泥火鸡肉	095
油煎芝麻鸡	095
西芹鸡柳	096
鸭肉冬粉	096
五香鹌鹑	097
冬瓜炒肉片	097
鱼茸蒸豆腐	098

第五章 最有效、最实用的改善 痛风粥汤羹品



粥品

姜芝枸杞粥	100
玉米山药粥	100
黑米鸡肉粥	101
丝瓜大米粥	101
姜枣鲫鱼粥	101

红薯粥	102
薏米黄鳝粥	102
车前草苋菜粥	103
奶香麦片粥	103
强身杏仁粥	104
玉米须粥	104
蒲公英粥	105
百何首乌粥	105
汤品	
蛋黄菜花汤	106
苦瓜豆腐汤	106
冬瓜薏米兔肉汤	107
丝瓜绿茶汤	107
油菜鸭血汤	108
木耳猪血汤	108
莲子黑枣小麦汤	108
黄芪乌鸡汤	109
紫菜鸭蛋汤	109
当归鲤鱼汤	110
芹菜黄瓜鸡肉汤	110
海带冬瓜汤	111
茼蒿蛋清汤	111
羹品	
碧绿鱼肉羹	112

枣香山药羹	112
清爽芦荟羹	113
雪梨鸭肉羹	113
鸡蓉玉米羹	114
牛肉菜粒羹	114
鲫鱼羹	115
薏米橘羹	115
香菜鸡蛋羹	115
薏米山药羹	116

第六章 最适合痛风患者服用的 中草药



威灵仙——加速尿酸溶解	118
玉米须——利尿消肿	118
茯苓——利尿效果持久	119
黄芪——降血糖，利小便	120
当归——抑制尿酸形成	120
百合——改善痛风性关节炎	121
芦根——利尿效果明显	121
车前子——利尿作用明显	122
何首乌——降血脂，补肝肾	123
桃仁——抑制尿酸形成	123
蒲公英——减轻水肿	124
荷叶——降低胆固醇	124

山药——维持酸碱平衡

125

第七章 痛风特殊人群的 最佳饮食建议



青少年痛风人群的饮食建议

128

中年痛风人群的饮食建议

128

老年痛风人群的饮食建议

129

产后痛风人群的饮食建议

130

第八章 不同时期痛风的 最佳饮食方案



痛风急性发作期的饮食建议

132

痛风急性发作期的饮食方案

132

高尿酸血症期的饮食建议

134

痛风间歇期的饮食建议

135

痛风慢性期的饮食建议

136

痛风非急性发作期的饮食方案

136

第九章 痛风并发症的 最佳饮食方案

痛风并发高血脂患者的饮食方案

140

痛风并发高血压患者的饮食方案

141

痛风并发单纯肥胖症患者的饮食方案

143

痛风并发糖尿病患者的饮食方案

144

第十章 痛风患者的 日常饮食禁忌



酒 148

狗肉 148

鹅肉 149

杏 149

动物肝脏类 149

鱼卵等海产品 150

果汁 150

火锅 151

浓茶 151

肉汤 152

附录 配合痛风食疗的 最佳中医疗法



按摩疗法 154

针灸疗法 154

沐浴疗法 155

体育疗法 156

娱乐疗法 156

心理疗法 157

起居疗法 157

第一章

不可不知的

痛风基本知识

痛风食疗全书

——有这本就够了



痛风是什么

在古时候，人们都以为痛风与富裕的生活有关，因为许多患病的人经常喝酒、吃肉。随着医学的进步，人们逐渐发现，痛风的发生是由一种叫做尿酸的物质引起的。在 20 世纪 50 年代以后，医学家不仅能精确地检测出血液中的尿酸量，还能通过显微镜清楚地观察到尿酸盐结晶，这时人们对痛风有了更科学的认识。

所谓痛风，就是人体中的嘌呤代谢失常，从而导致血液中的尿酸无法正常排出体外，在关节、软骨或肾脏处越积越多，最终引发一系列组织炎症。同时痛风的发病有很强的异质性，除了我们常见的高尿酸血症外，还可能伴有急性关节炎、痛风石、慢性关节炎、关节畸形、慢性间质性肾炎与尿酸性尿路结石等表现。由此看来，患有高尿酸血症的人不一定出现痛风症状，但是痛风病患者的尿酸含量一定高于正常指标。

我国痛风患者的状况

无论是在西方还是东方，痛风随处可见，它是一种世界性疾病，由于地理环境、饮食习惯、种族差异等原因，在不同的国家、地区，痛风患者又有着不同的状况。

就我国来说，在以前较低的生活水平下，痛风的发病率比较低，是一种很少见的疾病，因为那时人们的饮食中动物性食物（此类食物含有较高的嘌呤）很少。随着生活水平的逐渐提高，人们的饮食发生了很大变化，许多高能量、高嘌呤的动物性食品摄入量明显增加，这也给痛风埋下了诸多隐患。

相比较而言，我国南方地区的痛风患者比例要高于北方地区，这与南北饮食结构的差异有着密切关系。在 1998 年，有调查研究显示，上海地区的痛风比例已经达到 3.4%，这一指数与美国的痛风患病率极其接近。根据最近几年的研究表明，我国人民出现高尿酸血症的概率将近 10%，其中患上痛风的人数比重达到 20% ~ 30%，这一指数不得不让我们提高警惕。

发展至今，痛风早已不是以前稀有的“富贵病”，而成为了一种潜伏在大众身边的常见疾病。它除了会给病人带来应有的危害外，还会引发一系列并发症，并且对人体造成更大的伤害。因此，我们必须认真、严肃地对待痛风，积极采取防治措施。

痛风与遗传有关系吗

是的，痛风与遗传有着密切的关系。在 20 世纪 30 年代，医学界发现了痛风与遗传的关系，并把它确定为一种遗传缺陷性疾病。

根据资料显示，家族中有痛风病史的人，其发生痛风的概率更大。一般来说，如果痛风患者的年龄很小，那么其受家族遗传的概率就很大，而且年龄越小，家族遗传的概率越大。有相关报道证明，12 ~ 19 岁之间的痛风患者中有大约 80% 的人有家族史，25 岁的痛风患者中有 50% 的人有家族史。不仅如此，还有研究表明，在痛风患者的近亲中有 15% ~ 25% 的人容易出现高尿酸血症。由此可见，遗传对痛风的影响之大。

那么，痛风为什么会出现遗传呢？它是通过什么方式来遗传的呢？如果有痛风家族史，就一定会患痛风吗？与其他遗传性疾病一样，痛风遗传的本质起源于基因突变。人体中有一些专门控制尿酸生成的酶，当这些酶的基因发生突变时，人体内的尿酸代谢就变得异常，出现尿酸堆积的现象，从而导致痛风的发生。现代医学研究表明，痛风的遗传方式主要是常染色体隐性遗传。尽管痛风的遗传倾向很高，但并不是说有家族史的人一定会患痛风，痛风的遗传还会受到年龄、性别、饮食习惯、肾脏功能等因素的影响。因此，大家要积极做好定期检查，一旦发现痛风疾病，要马上治疗。

什么是尿酸

我们已经知道痛风与尿酸有着密不可分的关系，那么什么是尿酸呢？它是嘌呤代谢的产物，我们可以将它归为人体的“垃圾”。它是一种有机化合物，主要由碳、氮、氢、氧构成。在人体血液中，尿酸的存在形式常常为游离型和结合型两种，在正常的情况下，这两种形态处在一种动态平衡的状态中，会随着汗液、尿液等排出体外。然而如果发生病变，尿酸无法及时排出体外，就会形成对人体有害的结晶，沉积在关节、骨骼、肾脏等地方，最终形成痛风。

那么人体中的尿酸是从哪里来的呢？一般来说，它主要来源于外部、内在两大因素。产生尿酸的外部因素就是富含嘌呤的食物，这些食物产生的尿酸大约占人体尿酸总量的一小部分；影响尿酸的内在因素就是人体的内部代谢，氨基酸、核苷酸等小分子化合物是产生尿酸的主要成分，它们代谢产生的尿酸大约占人体尿酸总

量的大部分。由此可以看出，内在因素对尿酸的含量具有很大的影响，一旦人体内的尿酸代谢紊乱，那么很容易产生高尿酸血症，并引发痛风。

当然内外因素是互相制约的，要预防痛风的发生，外部因素也起着重要的作用，如果饮食不当，很容易引发内部紊乱，导致痛风发生。

尿酸的代谢过程

在前面我们已经提过，尿酸是嘌呤代谢的产物。要了解尿酸的代谢过程，我们就要对嘌呤有所认识。嘌呤来源于核酸，它是核酸分解的产物，那么核酸又是从哪里来的呢？它主要是从人体本身的细胞和食物的细胞中产生的。也就是说，核酸分解产生嘌呤，嘌呤分解又产生尿酸。

当然，尿酸的代谢过程并没有这么简单，核酸需要经过一系列复杂的途径才能最终形成尿酸，这些途径数目繁多，而且互相交叉、调节。例如，核酸经过分解生成腺嘌呤核苷酸，然后再生成腺嘌呤，腺嘌呤又分解为黄嘌呤，最终形成尿酸；再比如，核酸分解为鸟嘌呤核苷酸，再分解为鸟嘌呤，鸟嘌呤又分解为黄嘌呤，最终形成尿酸。这两种途径看起来很明了，其实中间还省去了许多繁杂的环节，不过由此我们可以看出，嘌呤在尿酸的代谢中起着至关重要的作用。

正常情况下，人体内的嘌呤无论是合成还是代谢，都保持着稳定、平衡的速度，这时人体产生的尿酸含量和排泄量也是基本稳定的。例如 $\frac{1}{3}$ 的尿酸产自食物， $\frac{2}{3}$ 的尿酸由人体内部合成，其排泄有 $\frac{1}{3}$ 通过肠道， $\frac{2}{3}$ 则通过肾脏。如果嘌呤代谢出现异常，尿酸的排泄量减少，那么人体中的尿酸含量就会升高，从而导致高尿酸血症，进而引发痛风。

尿酸值的影响因素

影响尿酸值的因素非常多而且很复杂，除了我们之前提到过的遗传因素外，地区、年龄、种族、饮食习惯、性别等也起着重要影响。因此，不同的人患痛风的风险也有所不同。

就拿年龄来说吧，一般而言，人类从幼儿到青春期这段期间，尿酸值处于相对稳定的状态，青春期过后，就会不断向上攀升，患痛风的概率也会逐年增加。

再比如说性别，男性的尿酸值增长比较快，从青春期过后就一直保持在较高

的水平，到了 50 岁则达到最高值，发生痛风的概率就会很高。而在青春期后，女性的尿酸值则相对比较稳定，不过到了更年期，其尿酸值就会逐渐增高，并开始接近男性的指数，此时女性患痛风的概率就变高了。

另外，从饮食结构来看，经常喝酒、吃大鱼大肉的人，尤其是肥胖者，其尿酸值就要比普通人高，患痛风的风险也会很高。

高尿酸血症是什么

要判定自己的尿酸值高还是低，就要清楚正常的数值。就我国人民而言，一般正常的尿酸值大约如下。

男性：149 ~ 416 微摩尔 / 升

女性：89 ~ 357 微摩尔 / 升

儿童：180 ~ 300 微摩尔 / 升

由于地区、检测方法等因素的不同，有些地方的正常参考数值可能有所不同，不过差异不大，大家可以以当地医院的标准来参考。

一旦尿酸值达到或超过 420 微摩尔 / 升时，就会引发痛风。因此，大家要密切关注尿酸值，定期检查，采取积极的防治措施。

痛风的诱因有哪些

诱发痛风的因素很多，一般来说主要有以下几个方面。

饮食习惯。一些人对日常饮食不加以控制，经常食用一些富含嘌呤的食物，如火锅、酒、海鲜等，尤其是在节假日、婚宴、聚会等时间或场合，贪图美食享受很容易让人忽略潜在的危险，从而诱发痛风。

关节损伤。无论是轻微的摩擦，还是严重的碰伤，都能诱发痛风。这是因为局部组织受到伤害后，尿酸盐会脱落，而引起痛风发作。因此痛风易患人群在平时要密切关注自身的行为，避免穿不合适的鞋，也不要从事剧烈的运动，如跑步等，以免出现扭伤、碰伤等伤害。

职业。一些行业，如司机、机器操作员等，他们的某个关节长期保持一个姿态或者重复某个动作，这样很容易给关节带来慢性损伤，从而诱发痛风。

药物。有些人长期服用利尿药物、胰岛素、青霉素、抑制尿酸合成药物等，

这些药物很容易导致痛风急性发作。

铅中毒。当人体内的铅含量超标时，肾脏会受到损害，不利于尿酸排泄，久而久之就会引发痛风急性发作。

高尿酸血症。一个人如果出现高尿酸血症的症状，那么很容易在内科疾病发病期间或者做完外科手术后出现痛风急性发作。

痛风的发展期是什么

从“痛风”的字面，我们可以对这种疾病的症状有一个简单的了解，首先这种疾病发生时，会引起关节的剧烈疼痛；其次这种疾病的发病时间比较短，通常在一周左右，就好像“风”一样刮完就过去了，隔一段时期后，还会再次出现。在医学上，我们将痛风的症状表现大致分为下面这四个时期：

（一）痛风前期

又称无症状高尿酸血症期，所谓无症状，是因为处在这一时期的患者没有任何关节疼痛的表现，但是血液中的尿酸值超出正常指数。如果患者在这一时期及时采取治疗措施，那么就会有效控制病情，不会发展为痛风。

（二）痛风早期

又被称作急性痛风性关节炎发作期。如果高尿酸血症治疗不及时、不彻底，就会出现此类症状。患者的关节处会出现红肿、发热等现象，痛感十分强烈。许多人先从脚趾的大拇指关节发病，有时也会发生在踝关节、膝关节、肘关节等部位。这一症状通常在寒凉的春秋季节出现，发作周期通常在一年之内，也有许多年发作一次的，还有终身不再发作的，但这种概率很小。

（三）痛风中期

又叫做痛风石及慢性关节炎期。这个时期的痛风关节炎是因为急性反复发作而导致关节出现轻重不同的骨破坏与功能障碍，进而成为了慢性痛风性关节炎。另外一个特点就是关节处长有痛风石，有的痛风石大如鸡蛋，有的痛风石小如芝麻，无论是什么形状的痛风石都会给关节造成损伤，使关节变得畸形。除此之外，也有可能出现尿酸性肾病及肾结石，肾功能也有可能衰退。

（四）痛风晚期

这一时期，患者的关节会出现严重畸形并伴有功能性障碍情况，痛风石也会比前期严重，数量不断增多，体积逐步增大，同时会有白色的尿盐结晶出现。除此以外，还会出现痛风性肾病、尿路结石、慢性肾功能衰竭等症状，进而又会导致肾

功能障碍出现尿毒症的严重病情。

痛风的类型有几种

根据高尿酸出现的原因，我们将痛风分为两大类：原发性痛风和继发性痛风。下面，我们就为大家详细介绍一下这些不同类型的痛风。

（一）原发性痛风

在痛风患者中，这一类型的痛风高达 90%，有一定的遗传倾向，其中有阳性家族史的人约占 10% ~ 20%。在原发性患者中除了约 1% 的患者是因先天性酶缺陷造成之外，很大一部分患者的发病原因并不清楚。近年来随着我国人民生活水平的提高，平均寿龄的增长，原发性痛风疾病已经越来越常见。

（二）继发性痛风

在痛风总数中，这一类型的比重大约占到 5% ~ 10%。继发性痛风的发病原因很明确，一般是由某些疾病或药物引发而致，如一些血液病、肾脏病或呋塞米、乙胺丁醇、水杨酸类及烟酸等药物的服用都可能引起继发性痛风病。此外，由于烧伤、挫伤及过度运动导致的组织破坏，或因摄入蛋白质过量，酗酒、铅中毒、铍中毒、乳酸中毒等都可以诱发继发性痛风。

除了上面的分类，我们还可以按照尿酸生成和代谢的状况，将痛风分别细分为尿酸生成过多型和尿酸排泄减少型。

（一）尿酸生成过多型

这一类型的痛风疾病属于高排泄型，当人体内的核酸代谢速度过快、产生大量嘌呤，从而导致尿酸在体内大量堆积时，就会出现尿酸生成过多型的痛风。此外，人体内的一些酶活性变得异常，也会导致嘌呤代谢旺盛，造成这一类型痛风的出现。

（二）尿酸排泄减少型

我们人体内的游离尿酸经肾脏排出的约占 2/3，另外的 1/3 是在结肠中被细菌降解，转化成氨和二氧化碳后由消化道随肠液排出的。排泄减少型的痛风患者并不是因为核酸代谢的速度过快，而是因为肾脏出现问题，导致尿酸排泄不及时而造成的。