

王陇德 总主编

健康9元书系列

医生笔记

——痛风防治关键问题

高珊 编著



金盾出版社

王陇德总主编

健康9元书系列

医生笔记

——痛风防治关键问题



高 珊 编 著

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书主要对痛风的流行病学、成因、危害进行介绍,使读者能对痛风有比较系统的了解和科学的认识;内容包括:痛风性关节炎的临床症状、检查、治疗,与其他原因所导致的关节炎进行鉴别诊断;痛风性肾脏损害的三种表现形式、检查手段及治疗方法;痛风分期和各期的治疗等,使读者了解痛风的危险因素并学会很好地控制痛风。

本书表达生动,实例贴切,紧密结合临床,以“知识导航”的形式,介绍了痛风治疗的最新进展。

图书在版编目(CIP)数据

医生笔记——痛风防治关键问题/高珊编著. --
北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7622-9

I. ①医… II. ①高… III. ①痛风—防治
IV. ①R589.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第081737号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京画中画印刷有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.375 字数:50千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~50 000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华	向阳	余震	张文瑾
张秀华	杨新春	陈伟	陈肖鸣
陈浩	姚鹏	贾福军	郭冀珍
高珊	麻健丰	薛延	

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

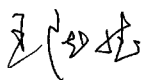
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养生保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是,他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外,都热衷于健康科普宣传工作,花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法,从慢性疾病的营养配餐到心理保健,涉及面广,实用性强,让读者看得懂,学得会,用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版,为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士

A handwritten signature in black ink, appearing to read '王锦涛' (Wang Jintao), written in a cursive style.

2012年4月于北京



前言

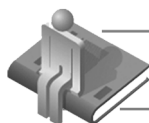
目前,我国高尿酸血症患者人数已达 1.2 亿, 5%~12%的高尿酸血症患者会发展为痛风,而且正以每年 9.7%的增长率迅速增加。痛风已经成为我国仅次于糖尿病的第二大代谢类疾病,肆意吞噬着人们的健康。该病集中暴发于近些年,而且呈年轻化趋势,但患者对痛风知识了解甚少,加之其病因复杂,容易复发,故治疗起来比较困难。目前,我国专业治疗痛风的医生很少,设有痛风专科的医院更是寥寥可数。编写这本书的目的是希望读者除了加强日常保健,预防痛风症的发生外,最重要的是了解痛风的危害并在发生痛风之后能及时接受正规的治疗。本书作者根据多年的临床经验和心得,从疾病诊治的自然流程,记录不同的患者病情和特征,结合临床实例深入浅出地介绍痛风防治知识。

本书主要对痛风的流行病学、成因、危害进行介绍,使读者能对痛风有比较系统的了解,如痛风性关节炎的临床症状、检查、治疗,痛风性肾脏损害的三种表现形式、检查手段及治疗方法,痛风分期和各期的治疗,使患者了解痛风的危险因素并学会很好地

控制。

作者是一名医生,也是一位母亲。本书节选了作者的部分笔记,作为引导和说明,期待人们会在一颗温暖、善良母亲的爱心引导下,了解疾病,战胜疾病,拥有健康。

高 珊



目 录

第一篇·····	(1)
1. 什么是尿酸 ·····	(2)
2. 嘌呤与血尿酸有什么关系 ·····	(3)
3. 尿酸的排泄 ·····	(4)
4. 高尿酸血症的诊断标准 ·····	(4)
5. 高尿酸血症的患病率 ·····	(5)
6. 高尿酸血症需要做哪些检查 ·····	(5)
7. 血尿酸增高就是痛风吗 ·····	(8)
第二篇·····	(9)
8. 什么是痛风 ·····	(10)
9. 痛风的病因是什么 ·····	(10)
10. 痛风都是吃出来的吗 ·····	(11)
第三篇 ·····	(13)
11. 痛风的患病率 ·····	(14)
12. 为什么会患痛风 ·····	(14)
第四篇 ·····	(15)
13. 痛风会不会遗传 ·····	(16)
14. 妊娠与痛风发病的关系 ·····	(17)
第五篇 ·····	(18)
15. 高尿酸血症是如何形成的 ·····	(19)
16. 为什么肥胖者容易患痛风 ·····	(21)
17. 痛风与代谢综合征 ·····	(22)
18. 饮酒会诱发痛风吗 ·····	(24)

19. 爱吃火锅者谨防痛风	(25)
20. 你离痛风有多远	(26)
第六篇	(27)
21. 痛风有什么危害	(28)
22. 痛风的临床特点	(30)
23. 急性痛风性关节炎的临床表现	(31)
24. 痛风石——痛风的标志	(32)
第七篇	(33)
25. 痛风的治疗原则——痛风的一般治疗	(34)
第八篇	(35)
26. 痛风的分类	(36)
第九篇	(37)
27. 痛风是致死性疾病吗	(39)
第十篇	(41)
28. 痛风患者的饮食原则	(43)
第十一篇	(49)
29. 怎样预防痛风发作	(52)
30. 痛风患者如何进行自我保健	(53)
31. 防止体重超重能够预防痛风吗	(53)
32. 戒烟很重要吗	(54)
第十二篇	(55)
33. 痛风患者应该选择什么样的体育运动	(56)
34. 痛风患者为何要多饮水	(56)
35. 尿酸性肾石病是怎样形成的	(57)

36. 痛风患者为什么要做肾脏、输尿管和膀胱的超声波检查	(58)
第十三篇	(59)
37. 痛风的分期	(60)
38. 痛风发作间歇期需要治疗吗	(60)
第十四篇	(61)
39. 饮食、生活方式对痛风发病的影响	(62)
40. 性别与痛风发病的关系	(62)
41. 年龄与痛风发病的关系	(63)
42. 种族对痛风发病的影响	(63)
第十五篇	(64)
43. 气候季节变化对痛风发病的影响	(65)
44. 地理位置对痛风发病的影响	(65)
第十六篇	(66)
45. 什么是尿酸性肾病	(67)
46. 尿酸性肾病的临床表现有哪些	(67)
47. 尿酸性肾石病的临床表现有哪些	(67)
第十七篇	(69)
48. 痛风性关节炎的症状	(70)
49. 急性痛风性关节炎的诊断标准	(71)
50. 痛风的影像学表现有哪些	(72)
第十八篇	(74)
51. 痛风急性发作时的治疗	(75)
52. 治疗痛风急性发作的药物有哪些	(75)
第十九篇	(77)
53. 痛风患者要长期卧床休息吗	(78)
54. 痛风慢性期要用药吗	(78)

✧ 医生笔记——痛风防治关键问题 ✧

55. 应该把血尿酸降到什么水平	(78)
第二十篇	(80)
56. 痛风患者怎样计算所需的食物量	(81)
57. 有些蔬菜也含嘌呤,痛风患者慎用	(82)
58. 鸡鸭鱼肉含有嘌呤,痛风患者都不能吃 吗	(82)
第二十一篇	(84)
59. 痛风能根治吗	(85)
60. 如何积极面对痛风	(85)
附录 痛风病人常用食物成分参考	(86)

第一篇

没有风的空气

这些天一直都很忙，忙到极致！

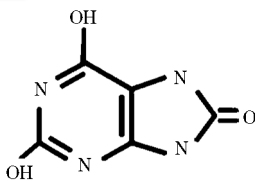
白天咖啡喝得太多了，夜来临了还没有睡意。抬头望见孩子儿时的照片，不知不觉回到9年前在SARS病房的那段日子。回忆起当年蓝紫色紫外光映照下的走廊里那没有风的空气！那空气的特别味道留在了我记忆深处！

今天，有个家长带孩子来看病，父子俩都患有同样的病症——高尿酸血症。父子俩都一样的心宽体胖、和蔼可亲。尤其是那个小绅士很让我喜爱。圆圆脸蛋儿，浓眉大眼，很帅气，很睿智。看着他仿佛看见我的宝贝长大的样子。很喜欢！很喜欢！

前两天，学校请家长给孩子写封信，在家长会时交给各自的孩子读。我在信里告诉他：他是妈妈人生最大的期待！是妈妈生命里的阳光！

我给父子俩开了化验单：血生化、血尿酸和24小时尿尿酸测定，血、尿常规，还有肾脏B超检查单。约他们下周来复诊。

知识导航



尿酸

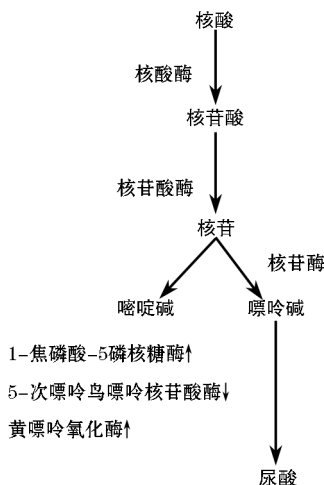
uric acid

$C_5H_4N_4O_3$

1. 什么是尿酸

尿酸是嘌呤分解代谢的最终产物。

核酸是一种高分子化合物,核酸是由无数的核苷酸组成。每一个核苷酸都由三部分组成,一个磷酸分子、一个戊糖和一个碱基(嘌呤或嘧啶)。生物细胞核中的遗传物质脱氧核糖核酸(DNA)和细胞质中核糖核酸(RNA)由几十万、几百万甚至几千万个核苷酸组成。反过来当核酸氧化分解后的产物之一就是嘌呤,所以说嘌呤是细胞的组成成分。体内的老旧细胞,还有食物,尤其是富含嘌呤的食物(如动物内脏、海鲜等)在体内新陈代谢过程中,其核酸氧化分解产物就有嘌呤(这种内源性的嘌呤占总嘌呤的80%)。体内产生嘌呤后,会在肝脏中再次氧化为(2,6,8-三氧嘌呤)又称为尿酸。2/3 尿酸经肾脏随尿液排出体外,1/3 通过粪便和汗液排出。可见,嘌呤是核酸的氧化分解的代谢产物,而尿酸是嘌呤的代谢最终产物,其中的嘌呤环没有解开。



内源性嘌呤尿酸生成过程

2. 嘌呤与血尿酸有什么关系

嘌呤广泛存在于动、植物的组织细胞中,是机体各种细胞核酸,即脱氧核糖核酸、核糖核酸的重要组成成分,嘌呤的分子量比尿酸大,当嘌呤被分解之后,就会演变成为分子量较小的尿酸,因此说尿酸是嘌呤分解的最终产物。

人体的尿酸有两个来源,一是由体内核酸的分解代谢产生,即核酸不断被分解,生成嘌呤,嘌呤再分解代谢,生成尿酸。通过这个途径产生的尿酸为“内源性尿酸”。体内尿酸的另一个来源是食物,一些食物中含有丰富的核蛋白。食物中的核酸多以核蛋白的形式存在,核蛋白在胃中受胃酸的作用分解

为核酸与蛋白质。核酸进入小肠后被水解成单核苷酸,然后再进一步水解成核苷酸,核苷酸和核酸均可以被肠道吸收,它们被吸收后在肠黏膜细胞内又进一步被水解成为嘌呤或者嘧啶。嘌呤则被氧化生成尿酸,通过这条途径生成的尿酸称为“外源性尿酸”。

不论是内源性或者外源性的尿酸,它的前身都是嘌呤,因此嘌呤与血尿酸之间存在明确的相互关系。

3. 尿酸的排泄

正常人体内尿酸池平均为 1 200 毫克,每天产生 750 毫克,排出 500~1 000 毫克。约 2/3 经肾脏排泄,其余 1/3 在肠道分解排出。人体的尿酸主要是以游离尿酸盐形式通过肾小球滤出(几乎 100%)、近端肾小管重吸收和肾小管分泌和再吸收来实现。总排泄量占滤过的 6%~10%。排出量与尿酸盐在尿中的溶解度有直接关系,在酸性环境中尿酸盐的溶解度下降,如尿 pH 值 5.0 时游离尿酸仅 15%,尿 pH 值 6.6 时几乎所有的尿酸均处于游离状态。所以患者多饮水,保持尿量及碱化尿液对增加尿酸溶解度、防止肾结石及痛风性肾病有重要意义。

4. 高尿酸血症的诊断标准

健康人血液循环中的尿酸几乎全部以尿酸盐形式存在,且参考值波动范围较小,我国流行病学的资料显示:男性血尿酸平均值为 351.1 微摩尔/升(5.9