

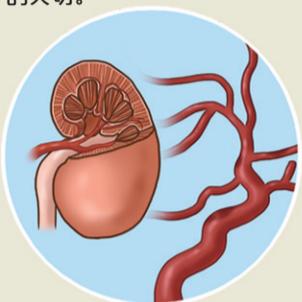


# 生活好了,患上这病的人却越来越多了 面对痛风,你要避开这些“坑”

前不久,单位安排体检,不少人查出血中尿酸高,这引起了不小的担忧:高尿酸是不是痛风?以后啥也不能吃了吗?

现如今人们的生活条件提高了许多,各种类型的食物都有可能被端上餐桌,也正是因为这个原因患上痛风的人变得越来越多,使得痛风已经成为了一种高发疾病。虽然痛风这种疾病的发病几率比较高,但大多数人对痛风却还不完全了解,甚至关于痛风的认识存在许多误区,因此延误了治疗。本期健康问诊就痛风发病原因,如何预防治疗痛风等问题回答读者的关切。

■ 蔡富根/整理



疾病



有高嘌呤饮食习惯的人群



遗传



药物

易发病人群



## 延伸阅读

### 痛风发作的原因有哪些?

- 1.抽烟喝酒;
- 2.吃饭无度,大吃大喝,摄入太多的嘌呤物质,比如:啤酒、龙虾、动物内脏、肉汤等;
- 3.身体受风寒,体寒寒气重会使影响尿酸的溶解,从而急剧结晶的形成;
- 4.喝太多的含糖饮料;
- 5.夏天喜欢吹空调。

### 如何有效预防痛风?

高尿酸是继三高之后的,又一大慢性疾病,也被人们称为第四高,在痛风还没发作之前,都是有机会可以拯救的。

除了药物治疗之外,生活干预也是预防痛风的重要环节,要做好忌嘴工作,油腻、辛辣、腌制、高嘌呤的食物都要少吃,尽量不点外卖,因为口味都很重,虽然龙虾、烧烤这些食物都很美味,但高尿酸患者莫贪嘴。

可食用低嘌呤的食品,主食方面可以多选择苏打饼干、高粱、马铃薯。玉米类的食物,水果可以多吃苹果、香蕉、芒果、枇杷等。肉类可以多吃动物血、鱼肉等。蔬菜多吃白菜、茼蒿、卷心菜。

### 误区1: 高尿酸血症就是痛风

许多人认为,血中尿酸高就是痛风,就必须治疗。事实上,高尿酸血症虽是痛风最重要的生化基础,但并非痛风的同义词。痛风是嘌呤代谢异常及(或)尿酸排泄减少所引起的一种疾病。临床特征为高尿酸血症,反复发作的急性单关节炎,尿酸钠盐形成痛风石沉积,慢性痛风石性关节炎等,若未经正规治疗,通常会演变成痛风性肾病。

### 误区2: 限制高嘌呤饮食就足够了

研究指出,即使严格地限用嘌呤含量极低的食物,血尿酸浓度的下降也很有限;相反,若饮食毫无节制,却可使血尿酸浓度迅速升高到随时可能发作的状态。从另一角度看,痛风患者常同时伴有高脂血症、高血压或糖尿病,这些疾病本来就需要食物的节制,故饮食控制是必须的。

痛风饮食原则为避免高嘌呤食物,如动物内脏、沙丁鱼、蛤、蟹等。含中等量嘌呤的有鱼虾类、肉类、豌豆、菠菜等。至于水果、蔬菜、牛奶、鸡蛋等,所含嘌呤则相当少。

### 误区3: 患上痛风源于饮食不当

许多人认为患上痛风源于饮食不当,其实还与以下有关:

- 1.痛风高发人群主要有两大类:男性多为40岁~60岁,高脂饮食与酒类消耗量大者。女性则大多处于绝经后,特别是有高血压而服用利尿剂者。
- 2.肥胖且合并高尿酸血症、高甘油三酯血症、高血糖、高血压。
- 3.服用影响尿酸排泄的药物:如利尿剂等。
- 4.有痛风家族史,或可在家族亲属中追查出路结石病史。

### 误区4: 痛风发作的部位仅限于关节

70%的痛风患者首发部位是在第一大脚趾(第一跖趾关节)。疼痛也可以发生在足背、阿基里斯腱、脚后跟、踝和膝关节等部位。另外,手指、肘等上肢关节也可能发生。90%以上患者首次发病部位多是下肢关节。

为什么下肢关节,尤其是第一大脚趾容易发作呢?原因尚不清楚。但是,痛风发作是尿酸变成尿酸钠结晶,炎症产生之后发生的,因此容易发生结晶的地方都可以发生痛风。结晶按顺序易发生在酸性强、经常运动和承重部位、温度低的部位。故结晶易发生的部位是关节、耳廓、肾脏、尿路等。这些部位与很多易发生结晶的条件一致,关节尤其是第一大脚趾满足所有条件。

### 误区5: 尿酸稳定后和止痛后就可以停止治疗

痛风的治疗必须坚持终身服药和配合饮食疗法。部分患者尿酸稳定后,就放弃了药物治疗。但这样随意地停药,尿酸不久就再次升高。正确的治疗是在尿酸下降到目标值(血尿酸 300~360umol/l)之后,医生会允许慢慢减少药量,在这之前则必须坚持规律服药。

一般情况下,痛风治疗分为三个阶段,具体如下:  
第1阶段是针对痛风发作进行治疗。这是缓解疼痛的治疗,以消炎镇痛药物治疗为主。

第2阶段是痛风发作消失后,进入控制尿酸的初期治疗。以药物治疗为主,配合饮食疗法和日常护理,时间为3~6个月。使用药物的种类因高尿酸血症类型而不同,原则上排泄低下型使用促尿酸排泄药,生成过量型患者使用抑制尿酸合成的药物。

第3阶段接着控制尿酸的初期治疗,进行终身控制尿酸治疗,同时采用药物和饮食治疗,预防并发症或复发。

### 痛风会给身体带来哪些危害?

- 1.身体出现剧烈疼痛,自然会影响到人的睡眠质量,身体总受疾病的折磨,夜里总是被痛醒;
- 2.可能会出现关节畸形,严重影响人的生活质量,很多事情都无法独立完成;
- 3.损伤人的血管,患心血管疾病的风险会增高,许多患者出现痛风之后,相继又出现高血压、血糖高的现象;
- 4.影响人的肾脏健康,可能造成肾衰竭;
- 5.代谢紊乱,易诱发高血糖。

### 高尿酸血症和痛风如何治疗?

- 1.健康饮食应以低热量低嘌呤食物为主。
- 2.多喝水,每天1500ml水,最好能每天2000ml水同时戒烟限酒,如果一定要饮酒的话,建议饮少量红酒。
- 3.要坚持运动,每天坚持中等强度运动30分钟以上,比如慢跑或者游泳,对肥胖者必须把体重控制在正常范围,再结合一些药物才能把尿酸痛风控制好。
- 4.药物包括三大类:第一类是碱化尿液,第二类是降尿酸,第三类是急性发作时的处理和药物。

指导专家:上海交通大学医学院附属仁济医院风湿病科副主任医师 杜蕙  
中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授 范志红

来源:新民晚报、人民网