

中心医院专家告诉你，这种疼到无法呼吸的病，其实可以治愈

2019-07-29原文



人们把感冒叫“伤风”
急性脑血管病叫“中风”
那什么是“痛风”呢？
痛风是一种较为常见的疾病
被称为“富贵病”、“帝王将相病”
由于人们生活水平不断提高
痛风的发病率日渐升高
而痛风最典型的医学表现就是
——尿酸升高
目前我国尿酸高的人群
约占总人口的10%，达1.2亿
确诊患有痛风的人数约有5000万



痛风最典型的医学表现就是
——尿酸升高
是由于嘌呤生物合成代谢增加
尿酸产生过多或因尿酸排泄不良
而致血中尿酸升高
尿酸盐结晶沉积
不断聚集在关节及关节周围附近
出现急性关节炎发作
即为“痛风”



这些在关节部位聚集的结晶
可以通过显微镜看到
非常漂亮，像一根根细小的绣花针
它就会引起我们的关节
发红、发热、肿胀，并伴严重的疼痛
时间长了
这些像细针一样的尿酸盐晶体会越堆越多
最后形成一坨一坨的痛风石
伤害关节，导致关节变形
会影响行走，甚至导致瘫痪



我们血液中的尿酸如果长期升高
还会伤害我们的脏器
如伤到肾脏，引起肾功衰
出现尿毒症
同时，还会引起高血压
糖尿病、冠心病、脑出血、脑缺血等
严重的情况
可见痛风的危害非常严重



来也匆匆，去也匆匆

痛风男性多发

首次发作为单关节受累

最常见为第一跖趾关节（大脚趾）



其次为：足背、踝关节、足跟、膝关节

腕关节、指间关节、肘关节

首次发作多骤然发生

常于夜间熟睡后突然疼醒

数小时内，受累关节即出现红、肿、热、痛

轻度发作可在数小时内缓解或只持续1-2天

重者可持续数天至数周

缓解后症状可完全消失。

我 jio 好疼



重男轻女，发病率逐渐上升

痛风性关节炎男性发病率明显高于女性
目前我国痛风发病率从1998年的0.34%
上升到了2003年的1.33%
目前我国尿酸高的人群
约占总人口的10%，达1.2亿
确诊患有痛风的人数约有5000万

痛风发病的原因

01

高嘌呤饮食



猪、牛、羊肉、火腿、香肠、鸡、鸭、鹅、兔以及各种动物内脏(肝、肾、心、脑)、骨髓等含嘌呤量高

鱼虾类、菠菜、豆类、蘑菇、香菇、香蕈、花生等也有一定量嘌呤。

02

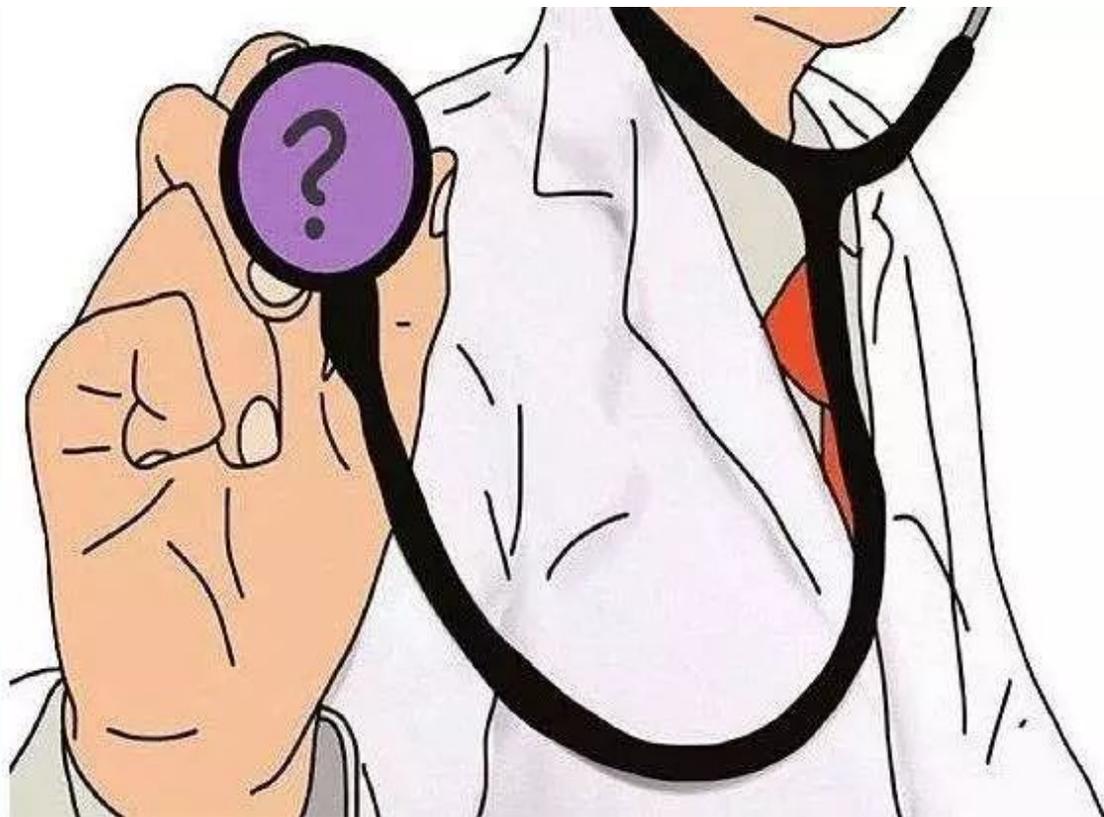
外界刺激



饮酒、创伤、手术、寒冷、紧张情绪、失血、感染、部分药物：利尿剂（氢氯噻嗪）高血压药（厄贝沙坦氢氯噻嗪片、吲达帕胺）



在临床诊治过程中
医务人员常常遇到病人提出这样的疑问
“尿酸高，可以恢复吗？”
“痛风可以治愈吗？”
“痛风患者什么能吃什么不能吃呢？”等等
中心医院风湿免疫科专家来为大家一一解答



如果你的尿酸已经升高
(正常嘌呤饮食状态下, 非同日两次空腹血尿酸男性 $>420\mu\text{mol/l}$, 女性 $>360\mu\text{mol/l}$)
那就需要注意改变生活及饮食方式

1. 管住嘴

控制高嘌呤食物的摄入, 食用嘌呤低的食物:

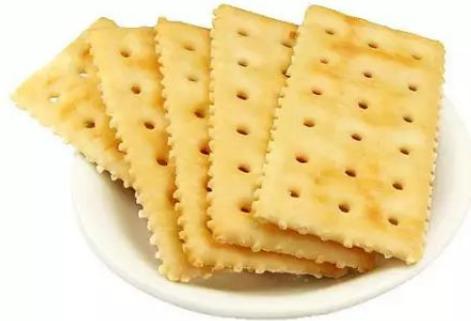
1. 主食: 可以选择大米、玉米、小麦、高粱、燕麦等偏碱性类食物;
2. 蔬菜类: 选择冬瓜、黄瓜、南瓜、丝瓜和卷心菜等不含嘌呤或含嘌呤较少的菜类;
3. 水果: 选择碱性类, 如梨、西瓜和葡萄等。或者嘌呤含量低的水果如苹果、柠檬和香蕉等 ;
4. 肉蛋类选择鸡蛋、鸭蛋和河鱼, 其他尽量限制食用。



注意一：多吃吃蔬菜、水果等碱性食物

这是一条万金油，科学原理在于它们属于碱性食物，尿酸及尿酸盐在碱性环境中容易被溶解、排出。

还可以食用：**苏打水、苏打饼干、碱面**也是属于碱性食物，可适量吃。



苏打饼干
THE SODA CRACKERS
◦奶盐味◦

注意二：少喝富含果糖的饮料

虽然水果要多吃，但是富含果糖的果汁尽量少吃，因为果糖可促进核酸（也就是DNA）的分解，增加尿酸生成。像蜂蜜虽然嘌呤低，但里面65-80%是葡萄糖和果糖，同样要少吃。



注意三：戒烟、禁酒

是的，得了痛风的人，不是要少喝酒，而是绝对，禁止喝酒！
酒精容易使体内的乳酸堆积，对尿酸排出有抑制作用，引发痛风。



注意四：多喝水

人体水分不足，血液中的水分减少，尿酸浓度自然上升；身体缺水，排尿自然就少。
尿都没有，尿酸哪有出路！



痛风人群

每天饮水
2000ml以上

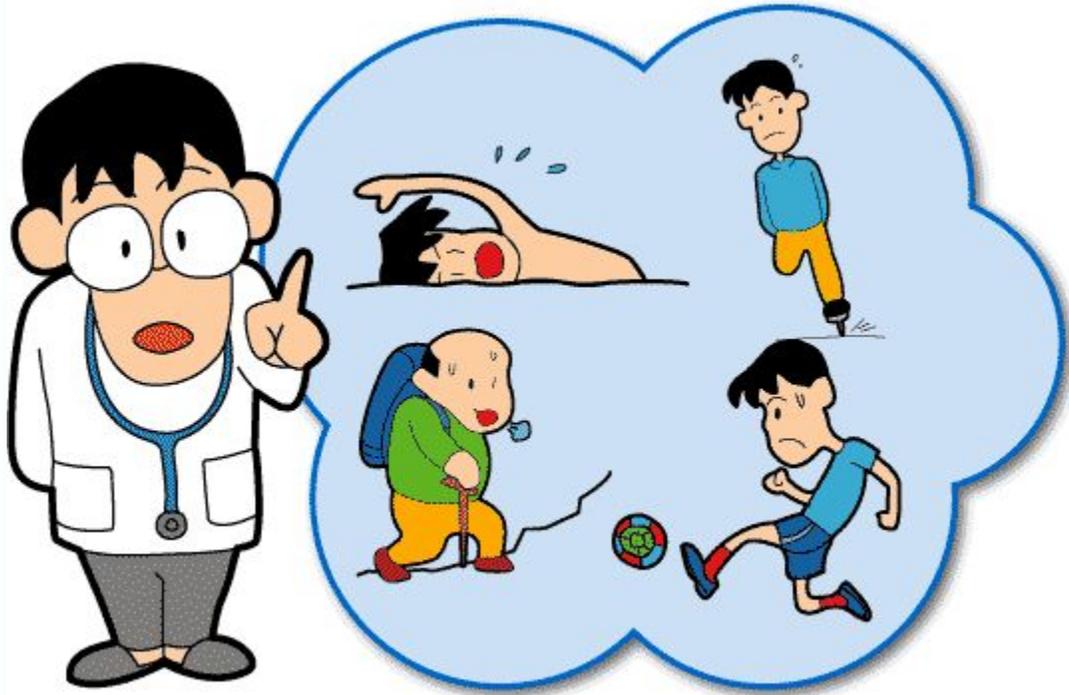


X 4

矿泉水

2. 迈开腿

尿酸高的人群需适量运动，增加身体代谢，肥胖的人群尤其注意，要减少摄入增加运动从而减少酮体对尿酸排出的影响。



3.关键是就医

控制饮食、运动仅仅能使血尿酸水平下降10-15%，关键是根据病人病情，在专科医师指导下选用个体化的、合适、正确的药物

如抑制尿酸合成的：别嘌醇、非布司他

或是促进排泄的：苯溴马隆

其实，痛风是可以治愈的！在生活调理+饮食控制+合理用药的综合治疗下，让病人的血尿酸长期保持理想水平，从而达到痛风不发作或是尽量少发作，让已形成痛风石的患者痛风石逐渐溶解，变小，消失。



图为经过治疗后缩小的痛风结石

风湿免疫科专家介绍

何金昌 主任医师



攀枝花市中心医院风湿免疫科主任，攀枝花市医学会风湿免疫专委会主任委员，四川省医学会风湿免疫专委会常务委员、中国风湿病联盟理事

专业特长：擅长多种风湿疾病（如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、硬皮病、肌炎与皮炎、干燥综合症、血管炎、强直性脊柱炎、银屑病关节炎、骨关节炎、痛风等）的慢病管理和规范化诊疗。关节腔穿刺检查、注射治疗。生物制剂治疗多种风湿病。采用免疫吸附治疗难治性风湿免疫疾病。

专家研究方向：血管炎、痛风。

专家门诊时间：周二、四上午

科室门诊时间：工作日全天



End

供稿：风湿免疫科

编辑：院党办

长按识别







关注我们

精选留言

暂无...