

痛风那些事儿

一、什么是痛风?

痛风是尿酸盐沉积所致的晶体相关性关节病,属于关节炎的一种。痛风是**嘌呤代谢紊乱或尿酸排泄障碍**所致的一组异质性代谢性疾病。其临床特点是**高尿酸血症、反复发作的痛风性关节炎、痛风石、关节畸形和功能障碍**,常累及肾脏引起痛风性肾病和尿酸性肾结石。



二、痛风的病因及症状

(1) 痛风的病因

遗传因素: 痛风与遗传密切相关,家族中有痛风病史的人更易患病。

饮食因素: **高嘌呤饮食**,如肉类、海鲜等,会增加体内尿酸水平,诱发痛风。

(2) 痛风的症状

痛风患者可以突发严重的疼痛,常见于**大脚趾、脚踝或膝盖**。受累关节常常变红、肿胀。通常情况下只有一个关节受到影响,但有些人多个关节疼痛。痛风的疼痛可以是非常剧烈的,常于**深夜起病**,疼痛呈撕裂样、刀割样或咬噬样,进行性加剧,严重影响患者日常生活。

三、痛风怎么治疗

- 药物治疗:** 常用药物包括**非甾体抗炎药、降尿酸药**等,需遵医嘱,定期监测药物效果和副作用。
- 物理疗法:** 通过**按摩、针灸**等物理疗法,缓解疼痛,改善关节功能。
- 生活方式调整:** 包括**饮食控制、减肥、戒烟限酒**等。
- 手术治疗:** 对于严重的痛风石(尿酸结晶沉积形成的硬结节)患者,可以考虑手术治疗。

四、痛风的诱发因素

包括**高嘌呤饮食、创伤、寒冷、感染、精神因素、剧烈运动**

五、痛风如何预防

(1) 饮食调整

限制四高(高嘌呤、高脂肪、高蛋白、高糖)食品,增加新鲜蔬果,保持饮食均衡,调整生活方式有助于预防和治疗。

(2) 适量运动,控制体重

进行适量有氧运动,如散步、游泳,保持健康体重,避免肥胖,减轻关节负担。但要防止剧烈运动。

(3) 多喝水

大量饮水,可以促进尿酸排出。建议**每天饮水量大于2000ml**。避免饮用**可乐、橙汁、苹果汁**等含糖饮料或含糖软饮料。

(4) 定期检查

定期检查血尿酸水平,及时发现并治疗高尿酸血症。

(5) 遵医嘱用药

对于有高尿酸血症的患者,应按照医生的建议服用降尿酸药物。

放心吃 ✓		要少吃 ✗	
粗纤维食物	米、麦、高粱、甘薯、土豆	嘌呤高食物	动物内脏、浓肉汤、海鲜、黄豆、牛羊肉、甲壳类
利水利尿食物	白萝卜、冬瓜、葱仁、苦瓜、赤小豆、玉米须	蔬菜菌类	香菇、银耳、金针菇、莴笋、菠菜、四季豆
护肾食物	核桃、山药、洋葱、栗子、桑葚、枸杞	饮品酒类	可乐、果葡糖浆、白酒、啤酒、豆浆、浓茶
新鲜蔬果	樱桃、黄瓜、西红柿、苹果、西瓜、芹菜	辛辣食物	姜、蒜、辣椒、胡椒、花椒八角、韭菜

嘌呤含量在150mg/100g以上,痛风和高尿酸血症应完全避免		嘌呤含量在30-75mg/100g之间,适量吃少吃	
超高嘌呤食物	动物内脏(肝、肾、胰)、部分水产品(沙丁鱼、凤尾鱼、小虾等)、火锅(海鲜火锅汤、羊肉火锅汤)	中低嘌呤食物	深绿色嫩茎叶蔬菜(莴笋)、未干制的菌类(鲜菇、金针菇)、部分水产品(三文鱼、金枪鱼、龙利)
中高嘌呤食物	各种肉类(猪牛羊、鸡鸭肉)、部分鱼类(鲈鱼、鲤鱼、鳊鱼)	低嘌呤食物	蛋奶类(牛奶、酸奶、鸡蛋)、茄果类蔬菜(番茄、茄子、青椒)、浅色叶菜(大白菜、芹菜、娃娃菜)、各种水果(樱桃、苹果、西瓜)、根茎类菜(土豆、甘薯、萝卜)、糙食类(大米、白面、小米)

嘌呤含量在75-150mg/100g之间,严格限量,在急性发作期不能食用