

痛风的防治重点是调节饮食和适量运动

作者：王兴华、郑建强、黄捷慧
2020年4月8日



痛风是关节炎的类型之一，各个年龄段均有发病，男性多于女性。

患者经常会在夜晚出现突然性的关节疼，发病急，关节部位出现严重的疼痛、水肿、红肿和炎症，疼痛感慢慢减轻直至消失，持续几天或几周不等。

当疼痛发作时，患者会在半夜熟睡中疼醒，有患者描述疼痛类似于大脚趾被火烧一样的感觉。

最常发病的关节是大脚趾（医学术语：第一跖骨），但发病的关节不限于此，还常见于手部的关节、膝盖、肘部等。发病关节会出现红肿、发炎，水肿后组织变软，活动受限，最后影响日常生活。

这些症状会反复出现，所以一旦关节出现强烈、突然的疼痛后，就要及时看医生，做好症状管理和预防。

如果没有及时治疗，拖延的后果是：疼痛感将越来越强，让人难以忍受。如果这时候发烧了，就说明已经出现了炎症。

痛风是一种单钠尿酸盐(MSU)沉积所致的晶体相关性关节病，与嘌呤代谢紊乱及/或尿酸排泄减少所致的高尿酸血症直接相关。

痛风可并发肾脏病变，严重者可出现关节破坏、肾功能损害，常伴发高脂血症、高血压病、糖尿病、动脉硬化及冠心病等。

高尿酸血症是痛风发生的基础。高尿酸血症和尿中尿酸过于饱和，使尿酸盐沉积到肾小管管腔或间质中，导致急性炎症反应。

有的痛风患者会出现痛风石。可见于患者耳廓、关节、肌腱、软组织等皮下。痛风石是淡黄色或白色大小不一的隆起或赘生物，质地偏硬，类似石子。在身体的各个部位尤其是四肢形成的痛风石，不仅严重影响肢体外形，甚至会导致关节畸形、功能障碍、神经压迫、皮肤破溃等。

治疗痛风的药物主要有非甾类抗炎药、糖皮质激素，但目前药物治疗方法使用较少，疗效不稳定。

饮食调节是最重要的方法。减少食用高嘌呤食物、高脂类食物；尽可能食用嘌呤含量较低的食物，如大米、小麦、淀粉、高粱等。

限制高嘌呤、高脂类食物是肉类、野味、海鲜、含酵母食物和饮料，动物肝脏、肾脏、脑、肉汤、鸡汤、禽畜肉类、凤尾鱼、鲤鱼、鳕鱼、鲈鱼、梭鱼、沙丁鱼、火腿、贝壳类水产等。某些能导致神经系统兴奋的食物（如浓茶、咖啡、辛辣刺激性食物及酒等），也需要自觉限制。还要限制高热能食物摄入、控制体重。重点是限制蛋白质摄入，以每日每公斤体重1克蛋白质为宜，病情重时可限制在0.8克以内，且以植物蛋白为主。同时还应限制脂肪摄入，因为脂肪能阻止肾脏对尿酸的排泄。

宜选用基本无嘌呤或低嘌呤食物，如面粉、大米、苏打饼干、馒头、面包、水果、干果等；增加蔬菜摄入量，如胡萝卜、芹菜、绿叶菜、卷心菜、黄瓜、丝瓜、冬瓜、茄子、西红柿、西葫芦等。

多吃一些碱性食品，如蔬菜、水果、矿泉水等，补充B族维生素及维生素C等，有利于组织中沉积的尿酸盐溶解。尽量多饮水，痛风病人每日摄入量可在3000毫升以上，以促进尿酸盐排出。适量运动，伸屈四肢，活动脊柱大关节和腰部肌肉。经常轻摩肚脐，收腹提肛，蹬摩脚心，手指梳头，轻揉耳轮，拇指揉鼻，叩齿卷舌，转动眼睛等。在高温下游泳，是一个较好的运动方式。

拉曼大学医学与健康科学学院、中医系、中医药研究中心

王兴华教授 - 如欲与他联系，请电邮致wangxh@utar.edu.my

郑建强博士 - 如欲与他联系，请电邮致 tekk@utar.edu.my

黄捷慧小姐 - 如欲与她联系，请电邮致 ooich@utar.edu.my



Universiti Tunku Abdul Rahman
Centre for Corporate &
Community Development
Jalan Sungai Long
Bandar Sungai Long
Cheras, 43000 Kajang
Selangor Darul Ehsan

+603 9019 8088

+603 9019 3880

+6016-223 3563

+6016-261 8830

cccd@utar.edu.my

cccd.utar.edu.my

facebook.com/UTARCCCD

twitter.com/CccdUtar

CCCD
CENTRE FOR CORPORATE &
COMMUNITY DEVELOPMENT

