



揭开痛风的神秘面纱

编者按:据相关部门提供的信息显示,我州痛风患者超过10万人,为帮助他们进一步了解痛风的产生原因和如何防止痛风的发生,本期健康栏目特别推出《揭开痛风的神秘面纱》,请关注。

A 什么是痛风?



痛风是一种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,尿酸盐结晶沉积在关节滑膜、滑囊、软骨及其他组织中引起的反复发作性炎性疾病。它是由于单钠尿酸盐结晶(MSU)或尿酸在细胞外液形成超饱和状态,使其晶体在组织中沉积而造成的一组异源性疾病。本病以关节液和痛风石中可找到有双折光性的单水尿酸钠结晶为其特点。其临床特征为:高尿酸血症及尿酸盐结晶、沉积所致的特征性急性关节炎、痛风石、间质性肾炎,严重者见关节畸形及功能障碍,常伴尿酸性尿路结石。病因分为原发性和继发性两大类。

B 引起痛风的原因

血液中尿酸长期增高是痛风发生的关键原因人体尿酸主要来自两个方面:

- (1)人体细胞内蛋白质分解代谢产生的核酸和其它嘌呤类化合物经一些酶的作用而生成内源性尿酸。
 - (2)食物中所含的嘌呤类化合物核酸及核蛋白成分经过消化与吸收后经一些酶的作用生成外源性尿酸。
- 尿酸的生成是一个很复杂的过程需要一些酶的参与这些酶大致可分为两类:促进尿酸合成的酶主要为5-磷酸核糖-1-焦磷酸合成酶腺嘌呤磷酸核糖转移酶磷酸核糖糖基磷酸酰胺转移酶和腺嘌呤氧化酶;抑制尿酸合成的酶主要是次黄嘌呤-鸟嘌呤核苷转移酶痛风就是由于各种原因导致这些酶的活性异常例如促进尿酸合成酶的活性增强抑制尿酸合成酶的活性减弱等从而导致尿酸生成过多或者由于各种原因导致肾脏排泄尿酸发生障碍使尿酸在血液中聚集产生高尿酸血症。
- 高尿酸血症如长期存在尿酸将以尿酸盐的形式沉积在关节皮下组织及肾脏等部位引起关节炎皮下痛风结石肾脏结石或痛风性肾病等一系列临床表现。
- 本病为外周关节的复发性急性或慢性关节炎是因过饱和和高尿酸血症体液中尿酸盐结晶在关节肌腱内及其周围沉积所致。



C 如何预防痛风

随着人们现代生活水平的提高,痛风的发病率越来越高。它是由单钠尿酸盐(MSU)沉积所致的晶体相关性关节病。其严重的危害了人们的身体健康,因此此病的预防尤为重要。下面我为大家详细的介绍此病的预防方法,希望对大家有用。

日常预防

对于无症状的高尿酸血症的患者,预防痛风发作通常以非药物治疗为主,主要包括饮食控制和戒酒,避免使用血尿酸升高的药物如利尿剂、小剂量阿司匹林、复方降压片、吡嗪酰胺、硝苯地平及普萘洛尔等。饮食控制后血尿酸仍高于9mg/dl时,可用降尿酸药。对于已发生过急性痛风性关节炎的间歇期患者,应预防痛风的再次发作,关键是通过饮食和药物治疗使血尿酸水平控制达标,此外应注意避免剧烈运动或损伤,控制体重,多喝水,长期碱化尿液等。

饮食预防

假日欢聚时饮食要节制特别是不要过多进食水产品等含嘌呤高的食物,以往每有人在饱食鱼虾等美味后,出现足踝膝关节疼痛,到医院一检查血液中尿酸含量明显增高,被诊断为患了痛风。为了预防和治疗痛风饮食上尽量做到三多三少:

- 1、多喝水少喝汤
血尿酸偏高者和痛风患者要经常喝白开水,少喝肉汤、鸡汤、火锅汤等,白开水的渗透压最有利于溶解体内各种有害物质,多饮白开水可以稀释尿酸加速排泄,使尿酸水平下降,汤中含有大量嘌呤成分,饮后不但不能稀释尿酸反而导致尿酸增高。
 - 2、多吃碱性食物
少吃酸性食物痛风患者本身有嘌呤代谢紊乱尿酸异常,如果过多吃酸性食品会加重病情,不利于康复,而多吃碱性食物能帮助补充钾钠氯离子,维持酸碱平衡。
 - 3、多吃蔬菜少吃饭
多吃菜有利于减少嘌呤摄入量,增加维生素C,增加纤维,少吃饭有利于控制热量摄入,限制体重减轻肥胖。
- 急性痛风性关节炎的患者,尽量少吃高嘌呤食物如:酵母、胰脏、浓缩肉汁、肉脯沙丁鱼、凤尾鱼、动物心脏等,可吃低嘌呤碱性食物如:葡萄、橘子、山楂、番茄、苹果、咖啡、茶、蛋、奶、海藻类等。

D 预防痛风的饮食

- 1、戒吃高嘌呤的食物:动物内脏(肝、肠、肾、脑)、海产(鲍鱼、蟹、龙虾、吞拿鱼、沙甸鱼、吞拿鱼、鲤鱼、鲈鱼、鳙鱼、鳊鱼)、贝壳食物、肉类(牛、羊、鸭、鹅、鸽)、黄豆食物、扁豆、菠菜、椰菜花、芦笋、蘑菇、浓汤、麦皮。
- 2、戒吃高胆固醇的食物:动物内脏(肝、肠、肾、脑)、肥

尿酸高带来的并发症



- 肉、鱿鱼、鱼、墨鱼
- 3、戒酒,不可饮酒,尤其是啤酒、绍兴酒。
一旦血中酒精浓度高达200mg/dl,血中乳酸会随着乙醇的氧化过程而增加,令肾脏的尿酸排泄受阻,结果使血中尿酸增加。
- 4、戒吃酸性食物,如咖啡、煎炸食物、高脂食物。酸碱不平衡,会影响身体机能,加重肝肾负担。

E 痛风患者宜吃的食物

- 1、多吃高钾质食物,如香蕉、西兰花、西芹等。钾质可减少尿酸沉淀,有助将尿酸排出体外。多摄取充足的碱性食物,如海带、白菜、芹菜、黄瓜、苹果、番茄等蔬果。
- 2、多吃固肾的食物。中医学认为,固肾的食物有助排泄尿酸,平日可按「六味地黄」(熟地、山茱萸、山药、泽泻、丹皮、茯苓)配方煎水饮用,以收滋阴补肾功效。
- 3、亦适宜多吃行气活血、舒筋活络的食物。例如可用桑寄生(一人份量为五钱)煲糖水,但不要放鸡蛋,可加莲子。
- 4、苹果醋加蜜糖。
这是西方传统的治疗方法,经多项临床测试证明有效。苹果醋含有果胶、维他命、矿物质(磷和钾)及酵素。苹果醋的酸性成份具杀菌功效,有助排除关节、血管及器官的毒素。经常饮用,能调节血压、通血管、降胆固醇,亦有助治疗关节炎及痛症。饭后可将一茶匙苹果醋及一茶匙蜜糖加入半杯温水中,调匀饮用。
- 5、痛风患者的食疗方
薏仁粥:取适量的薏仁和白米,两者的比例约为三比一,薏仁先用水浸泡四、五个钟头,白米浸泡三十分钟,然后两者混合,加水一起熬煮成粥。

冬瓜汤:取冬瓜三百克(不连皮),红枣五、六颗,姜丝少许。先用油将姜丝爆香,然后连同冬瓜切片和红枣一起放入锅中,加水及适量的调味料煮成汤。

6、每日多喝水,多上厕所,千万不可忍尿。

F 怎样医治痛风

如何治疗痛风一直是很多患者关系的问题,痛风是种关节疾病,但要想彻底治愈却有很大的难度,在治疗时要有许多注意事项,全方面的治疗痛风。

步骤/方法

- 1、在饮食方面,避免引起尿酸偏高的食物,如高嘌呤食物,高蛋白和高脂肪食物,还有酸性食物,饮酒等。
- 2、在生活方面,养成有规律的饮食习惯,避免生活不当,生活的不规律,容易引起代谢紊乱,从而引发痛风的出现,在工作之余还要注意休息,经常去锻炼身体,但要避免剧烈的运动,保持好的心态,积极的去治疗痛风。
- 3、治疗方面,要针对自己的病情选择最适合自己的,要选择安全无害的方法,避免对身体带来再次的损伤,相对而言,上海治疗会更有效果。

注意事项

痛风是种危害性很大的疾病,如不及时治疗,病情的恶化会造成关节的畸形,甚至还会引起肾功能疾病,一旦发现病情应给以及时的治疗。

应做适量的有氧运动

中医宝典曰:“气行则血行,血行风自灭”。因此,治疗痛风,应以养气、行血及固肾为主,气血通畅,则尿酸不会积聚。例如游泳、太极。(本报综合)



您的安全我们谨记于心 您的爱车我们竭诚服务

康定银鑫推出2015春季汽车免费检查大回馈行动

尊敬的银鑫公司新、老客户:

阳春三月,万物生长。在经过冬季恶劣天气后,您的爱车也需要检修、保养了。春季是汽车检修、保养的最佳时机,汽车在经过冬季严寒和春节过度使用后,发动机、制动系统和转向系统都处于疲劳状态;同时,空调系统也将重新使用,更需要清洗、保养。

为回馈新老客户长期以来对银鑫公司的关爱、支持。我公司从2015年3月1日起至6月30日止,对日本丰田汽车、三菱汽车、日产汽车客户,一汽大众、上汽大众、东风雪铁龙、福特汽车、通用汽车客户的上述品牌车辆的发动机、制动

系统、转向系统、燃油系统、空调系统等近200个项目进行免费检测、调试。在此期间,更换零件一律8.8折优惠、工时免费。同时,上述时间内我公司对前来检测、维修的客户,实施康定城区20公里内免费救援;为前来检测、维修的车辆提供免费清洗服务。

咨询热线:2838276
13208249933 13056458911
联系人:程先生 李先生
赵女士 吕女士

地址:康定南郊两岔路
四川银鑫汽车服务有限公司康定公司
2015年3月1日



经典甄选,有您一款,弘合汽车超市为您的爱车的起航
销售热线:2817777 服务热线:2828111
地址:康定县驷马桥