

# 关注痛风知识, 少受疾病困扰

文 / 首都医科大学宣武医院 陈超

凌晨3点, 赵叔被一阵剧痛惊醒——他的脚趾关节红肿发烫, 像被刀割一样, 连轻轻触碰被子都痛得浑身发抖……

这正是痛风发作的典型症状!

常听人说喝啤酒、吃海鲜会诱发痛风, 这种说法有科学依据吗? 除了饮食禁忌, 还有哪些注意事项能帮助减少痛风发作? 今天, 我们就来深入了解痛风这种疾病。

## 一、痛风的定义

痛风这一名称的由来, 主要有两种解释: 一是形容发作时连风吹皮肤都会觉得痛; 二是形容疼痛像风一样, 来得快, 去得也快。

痛风是一种由高尿酸血症引发的炎症性关节疾病, 常表现为大脚趾关节、手关节、肘关节、膝关节的红、肿、热、痛。长期尿酸过高还可能形成尿酸结晶, 沉积在关节和软组织中, 逐渐形成痛风石。发作时, 患者往往痛如刀割, 甚至彻夜难眠, 严重影响生活质量。

## 二、痛风的高危人群

痛风的高危人群主要包括:

- 有痛风家族史者;
- 超重或肥胖人群;
- 长期饮酒、过量饮用碳酸饮料及高嘌呤饮食者;
- 患有高血压、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症及慢性肾病等基础疾病者。

## 三、痛风发作的临床表现

痛风的临床表现可分为四个阶段: 急性期(痛风性关节炎)、无症状期(间歇期)、痛风石期和肾脏病变期。其中, 肾脏病变期包括痛风性肾病与尿酸性肾石病两种情况。

### 1. 急性期

患者多在午夜或清晨突然发病, 关节剧烈疼痛, 出现红、肿、热、痛和活动障碍, 部分患者伴有发热症状。好发于第一跖趾关节, 发作持续时间从数天到数周不等。

### 2. 无症状期

此阶段仅表现为高尿酸血症, 患者无痛风相关症状, 持续时间长短不一, 可能持续数年, 也可能终身无症状。

### 3. 痛风石期

痛风石是痛风的特征性表现, 典型部位为第一跖趾关节或耳廓。痛风石大小不等, 破溃后可排出白色豆腐渣样物质, 并且可能导致关节骨质破坏。

### 4. 肾脏病变期

痛风性肾病起病隐匿, 早期表现为夜尿增多、低比重尿或蛋白尿, 晚期可出现水肿、肾功能不全, 最终可发展为尿毒症。

尿酸性肾石病可引发肾结石、肾积水, 表现为肾绞痛、血尿, 甚至可能导致梗阻性肾病及肾功能衰竭。



#### 四、痛风发作如何快速消肿止痛

痛风发作时疼痛剧烈，以下4个方法可以帮助快速消肿止痛，供大家参考。

##### 1.短时间冷敷

痛风在发作的时候会有非常严重的红肿症状，患者可能活动受限。此时，可用毛巾包裹冰块冷敷患处。需要注意：低温刺激会使局部血管收缩、血流减慢，不利于炎症的吸收与消散，且容易促使尿酸结晶在关节部位沉淀，从而加重炎症，因此建议冷敷时长控制在20分钟左右。此外，应避免直接冰敷或热敷：直接冰敷可能损伤皮肤，热敷会加速炎症扩散。

##### 2.外敷硫酸镁溶液

使用硫酸镁溶液外敷，利用其高渗透压特性，可以减轻组织水肿，起到消肿止痛的作用。

##### 3.生姜泡脚

将生姜切成块，并放在热水中浸泡约5分钟。生姜泡脚具有一定的镇痛效果，还能帮助缓解水肿症状。

##### 4.中药湿敷

使用大黄、苋菜、冰片、黄柏、红藤等具有清热凉血作用的中药湿敷肿痛关节处，可帮助消肿止痛。

#### 五、痛风的治疗

痛风急性发作期应尽早使用药物控制症状，临床上常用的药物包括非甾体抗炎药、糖皮质激素和秋水仙碱。

急性期症状控制后的痛风管理主要包括降尿酸治疗和碱化尿液两方面。降尿酸治疗的常用药物有别嘌醇、非布司他和苯溴马隆。为避免加重症状，急性发作期不宜加用降尿酸药物，通常建议在急性症状完全缓解后2~4周开始使用；对于长期服用降尿酸药物的患者，急性发作期不建议停药。碱化尿液可选用碳酸氢钠或枸橼酸合剂等，维持尿液pH值在6.2~6.9。

需要强调的是，上述药物的使用时机、种类选择、用法用量、剂量调整需综合考虑患者肾功能、合并症等情况，应在医生指导下使用。

#### 六、痛风患者生活中应注意的事项

##### 1.饮食控制

###### (1) 适量摄入肉类

痛风患者应避免摄入高嘌呤食物，如动物内脏、海鲜、浓肉汤等。嘌呤易溶于水，汤汁中嘌呤浓度更高。同时，高脂饮食会影响尿酸代谢，建议选择低脂肪肉类。每日可适量食用约100克瘦猪肉、牛肉、去皮鸡肉或鱼肉；完全不吃肉对控制尿酸效果有限，反而可能导致营养缺乏。牛奶和蛋类作为低嘌呤优质蛋白来源，适合痛风患者食用。

###### (2) 控制甜食摄入

高糖食物，特别是高果糖食品，会促进尿酸生成。研究表明，过量摄入含糖饮料会显著增加高尿酸血症的发生风险。

### (3) 限制饮酒

所有酒类的摄入都会增加痛风发作的风险,包括啤酒、白酒和红酒等。啤酒嘌呤含量较高。白酒虽然嘌呤含量较低,但会通过其他方式影响血尿酸水平。例如,白酒可能会加速动脉硬化,导致肾脏局部乳酸水平升高,乳酸与尿酸竞争性排泄,从而导致血尿酸水平升高。因此,建议痛风患者尽量避免饮酒,以防痛风发作。

### (4) 多喝水

多喝水有助于尿酸排泄,预防尿酸盐沉积。建议痛风患者每日饮水2000~3000毫升,保持每日尿量在2000毫升左右。推荐饮用白开水、淡茶水、无糖柠檬水或苏打水。

### (5) 多吃蔬菜

蔬菜富含钾、钙、镁等矿物质,保证每天食用750克以上蔬菜有助于碱化尿液,促进尿酸排出。

### (6) 少吃刺激性调料

辣椒、咖喱、胡椒等调味品可能刺激神经,从而诱发痛风,因此应减少食用。

需要说明的是,“吃”仅仅占尿酸来源的20%,剩下的80%尿酸来源于自身新陈代谢。因此,单纯通过饮食限制,难以将尿酸控制在正常水平,过度节食反而可能导致血尿酸水平升高。

## 2. 控制体重

超重或肥胖是诱发痛风的重要因素。痛风患者应通过科学饮食和适度运动将体重控制在合理范围。减重过程需循序渐进,不能操之过急,否则可能产生过量酮体,与尿酸竞争排泄,反而使血尿酸水平升高,导致痛风急性发作。

## 3. 规律运动

建议选择适合的有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。运动时间宜安排在餐后1小时,每次持续30分钟以上,每周3~5次。运动时应循序渐进,避免过度劳累。需要注意的是,过于剧烈的运动是不可取的。当运动强度超过有氧运动的范围时,机体将进入无氧代谢状态。此时,大量乳酸会在体内堆积,进而影响尿酸的排泄,导致体内尿酸水平在短时间内升高,易诱发急性痛风。

## 4. 注意保暖

尤其要保护关节部位,寒冷易诱发痛风。应根据天气变化及时增添衣物,夏季避免空调冷风直吹关节。

## 5. 规律作息

保证每晚7~8小时的睡眠时间,养成良好的睡眠习惯,有利于新陈代谢和内分泌调节。

出现疑似痛风症状时,应及时就医诊治,切不可掉以轻心。只有做到规范治疗,才能有效控制病情,促进身体恢复健康。**药物与人**

