



四川省医学科学院
四川省人民医院

健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2016年6月刊

E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

June 2016

本期话题： 高尿酸血症和痛风

健康管理 · 健康体检中心

目录

- 关于尿酸的5个数字
- 高尿酸血症的危害到底有多大
- 痛风都有哪些症状
- 常见降尿酸药物的使用注意事项
- 痛风病人怎么吃怎么喝
- 运动这样做 痛风少发作
- 痛风喜欢啥，我改还不行吗

关于尿酸的 5 个数字

高尿酸很常见，差不多每十个人就有一个患病，而高尿酸跟痛风的关系很大。大家身边也一定有患痛风的亲友，了解痛风是十分必要的。痛风和高尿酸关系密切，所以降低血尿酸的治疗也就十分重要。这就好比，高血压容易发生脑出血、脑梗死，所以降血压很重要。

下面是五个有关血尿酸的数字，希望大家能牢记，以便更好地控制尿酸，远离病痛折磨。



✚ 420

如果抽血检查发现，血尿酸高于 $420 \mu\text{mol/L}$ ，就得考虑高尿酸血症。不是所有的高尿酸都要服药，但是尿酸高至少说明身体有异常了，此时一定要当面咨询风湿免疫科或内分泌科医生，看是否需要服药降尿酸。

即使不用服药，也一定要注意改变生活方式，限制高嘌呤食物，多运动，控制体重，多喝水。

同时，做到至少一年进行一次体检，注意复查血尿酸、肝肾功能等指标。



✚ 360

没痛风石的患者，要把血尿酸值降到 $360 \mu\text{mol/L}$ 以下。

有的痛风患者会问，既然血尿酸的上限是 $420 \mu\text{mol/L}$ ，为什么不是控制到 $420 \mu\text{mol/L}$ 就可以了，而是要在 $360 \mu\text{mol/L}$ 以下呢？

因为血尿酸降至 $420 \mu\text{mol/L}$ 左右时，仅能减慢尿酸盐晶体（痛风石）沉积的速度，不能逆转病程。把血尿酸控制在 $360 \mu\text{mol/L}$ ，可以促使已经存在或可能存在的痛风石溶解。

300

有痛风石的患者，要把血尿酸降到 $300 \mu\text{mol/L}$ 以下。

一般来说，在降尿酸治疗中，血尿酸水平越低，痛风石沉积溶解越快。因此相比没有痛风石的患者，有痛风石的患者要把血尿酸水平控制得更低。

20

忌口一般只能使尿酸降低 20%。

大家都知道，痛风得忌口，但忌口并不是治疗的全部。忌口通常只能使尿酸降低 10%~20%，是不太可能把尿酸降到目标值的，所以除了忌口还要服药降尿酸、控制体重等。

忌口虽不是痛风治疗的全部，但是也是必不可少的。



?

这是一个未知数——降尿酸的药要吃多久？

痛风的人经常会问这个问题，医生一般会回答“药需要长期吃”。其实，医生也不知道对于每个人的长期到底是多长。所有的医学研究都建议：降尿酸治疗一旦开始，就需要终身维持，把血尿酸水平控制在目标水平。

痛风的人得慢慢地建立对痛风的正确认识：痛风和高血压、糖尿病是类似的，高血压有降压目标，糖尿病有降糖目标，痛风也有降尿酸目标。患者和医生的所有努力都是为了降低血尿酸，一旦停用药物，血尿酸无法维持，那么药物治疗就是必不可少的。

所以，患痛风的朋友要做好长期降尿酸的准备。

如果改变生活方式、药物治疗后身体状况得到改善，即使停药尿酸仍能达标，这时才可以停药，否则都要继续药物治疗。

编辑 无涯

高尿酸血症的危害到底有多大

随着我国人民生活水平的不断提高，高尿酸血症患病率呈现逐年升高且越来越年轻化的趋势，男性高于女性，并存在一定的地区差异，南方和沿海经济发达地区较同期国内其他地区患病率高，可能与该地区居民摄入过多高嘌呤的海产品、动物内脏、肉类食品以及大量饮用啤酒等因素有关。



更重要的是，大量的研究证据证实了高尿酸血症的危害，其与代谢综合征、2型糖尿病、高血压、心血管疾病、慢性肾病、痛风等密切相关，是这些疾病发生发展的独立危险因素。

✚ 代谢综合征

代谢综合征是一组复杂的代谢紊乱症候群，其发生可能与胰岛素抵抗有关。代谢综合征的患病率随着血尿酸的升高而升高，呈显著正相关。

血尿酸水平与胰岛素抵抗显著相关，与体质量指数（BMI）和腰围、总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）呈正相关，与高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）呈负相关。

✚ 2 型糖尿病

高尿酸血症是 2 型糖尿病发生发展的独立危险因素，糖尿病发病风险随着血尿酸水平的升高而增加。一项国内的研究发现，高尿酸血症患者发生糖尿病的风险较血尿酸正常者增加 95%。

✚ 高血压

高尿酸血症是高血压发病的独立危险因素，二者可能存在因果关系。尿酸与肾动脉性高血压相关，尤其是使用利尿剂者。血尿酸水平每增加 $60 \mu\text{mol/L}$ ，高血压发病相对危险增加 13%。



✚ 肾脏疾患

血尿酸水平升高可导致急性尿酸性肾病、慢性尿酸性肾病和肾结石，增加发生肾功能衰竭的风险，而肾功能不全又是痛风的重要危险因素。

大量研究证实，随着血尿酸的增高，慢性肾病、糖尿病肾病的患病率显著增加，而生存率显著下降。

✚ 痛风

高尿酸血症是痛风发生的最重要的生化基础和最直接病因。痛风特指急性特征性关节炎和慢性痛风石疾病，可并发肾脏病变，重者可出现关节破坏、肾功能受损。

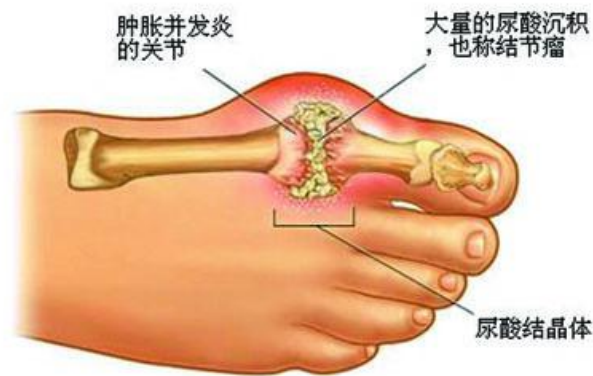
随着血尿酸水平的增高，痛风的患病率也逐渐升高，但是大多数高尿酸血症并不发展为痛风，只有尿酸盐结晶在机体组织中沉积造成损害才出现痛风；少部分急性期患者，血尿酸水平也可在正常范围，因此，高尿酸血症不能等同于痛风。仅依据血尿酸水平既不能确定痛风的诊断，也不能排除诊断。

编辑 serein

痛风都有哪些症状

痛风是由于人体血液内持续、显著的尿酸异常增高，在多种因素影响下，过饱和状态的单水尿酸钠微小结晶析出，使尿酸盐结晶沉积在关节内、关节周围、皮下、肾脏等部位，引发急、慢性炎症和组织损伤，导致剧烈疼痛，并伴有红肿变形的一种疾病。

痛风急性发作（也称为急性痛风性关节炎）前没有预兆，或只有轻度头痛和发热，而关节的剧痛常在夜间突然发生，也有一些在凌晨醒来下地时发生，往往是发生在足部指关节，也有发生在足跟、足背、踝关节或者其他关节，受累关节发生刺痛，在几小时内皮肤发热及充血，关节肿胀，24小时内达到高峰，疼痛剧烈。

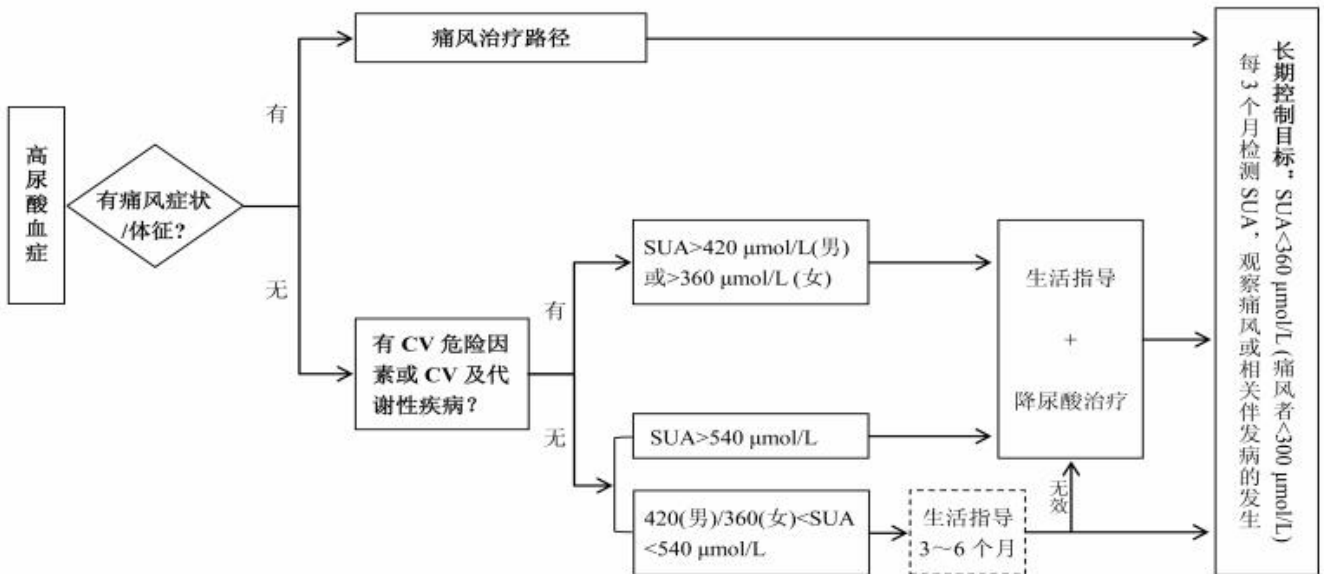


如不治疗，轻度发作可在几小时或1-2天自行消退，严重者可持续多日或几周，当症状消退时关节部位的皮肤可有脱屑，肤色变暗等。

绝大多数的痛风可复发，最初偶尔发作，症状持续的时间较短，但随着发作次数增多，症状会持续更久，并且发作间隔时间会不断缩短，发作越频繁，受累关节就越多。

随着多个关节同时受累，痛风会发展成慢性（长期性）疾病，反复发作可造成关节永久性损害，包括长期疼痛和僵硬，活动受限及关节变形，破坏，导致残疾。当病情发展时，结晶还会沉积在软组织下，并在皮下形成（痛风石）结晶，如在肾脏沉积会导致肾结石和尿毒症。

➤ 一张图了解痛风治疗路径



编辑 小肖

常见降尿酸药物的使用注意事项



目前临床常见降尿酸药物包含抑制尿酸合成的药物和增加尿酸排泄的药物，其代表药物分别为别嘌醇和苯溴马隆。

研究证实，持续降尿酸治疗比间断服用者更能有效控制痛风发作，因此即使在血尿酸达标后，也应继续使用，定期监测。

抑制尿酸合成的药物

黄嘌呤氧化酶抑制剂，抑制尿酸合成，包括别嘌醇及非布索坦。

➤ 别嘌醇

注意事项：别嘌醇的严重不良反应与所用剂量相关，当使用最小有效剂量能够使血尿酸达标时，尽量不增加剂量。

不良反应：包括胃肠道症状、皮疹、肝功能损害、骨髓抑制等，应监测。大约 5% 患者不能耐受，偶有发生严重的“别嘌醇超敏反应综合征”。

➤ 非布索坦



2009 年在美国食品药品监督管理局（FDA）批准了一种药物——非布索坦（Febuxostat，商品名 ULORIC），为非嘌呤类黄嘌呤氧化酶选择性抑制剂。

增加尿酸排泄的药物

抑制尿酸盐在肾小管的主动再吸收，增加尿酸盐的排泄，从而降低血中尿酸盐的浓度，可缓解或防止尿酸盐结晶的生成，减少关节的损伤，亦可促进已形成的尿酸盐结晶的溶解。

由于 90% 以上的高尿酸血症，都是因为肾脏尿酸排泄减少造成的，因此，促尿酸排泄药适用人群更为广泛。其代表药物为苯溴马隆，在使用这类药物时要注意多喝水。

➤ 苯溴马隆

注意事项：治疗期间需大量饮水以增加尿量（刚开始服药时，饮水量不能少于 1500~2000 ml），以促进尿酸排泄，避免排泄尿酸过多而在泌尿系统形成结石。

不良反应：可能出现胃肠不适、腹泻、皮疹等，较为少见，罕见肝功能损害。



编辑 馆馆

痛风病人怎么吃怎么喝

食物嘌呤排行榜 1

超高嘌呤食物 完全避免

动物内脏 鱼子 小虾 浓肉汤 火锅汤

中高嘌呤食物 严格限量

畜肉 禽肉 鲈鱼、鲫鱼等 甲壳类 干豆

中低嘌呤食物 适量食用

深绿色蔬菜 花类蔬菜 嫩豆类蔬菜 蘑菇 三文鱼

低嘌呤食物 推荐食用

奶 蛋 浅色叶菜 根茎类蔬菜 茄果类蔬菜

瓜类蔬菜 水果 粮食

高尿酸血症与痛风病人，主要以药物控制尿酸，食物治疗为辅。

而关于他们的饮食原则，简单来说，即以下三条：

1. 低嘌呤饮食，多吃新鲜蔬菜和水果；
2. 避免酒精饮料，特别是啤酒；
3. 多喝水，每日饮水量 1.5 升以上，保证每日尿量达 2000-2500ml。

喝什么也很重要 2

不能喝

含酒精饮料
甜饮料
市售果汁

能喝

淡柠檬水 无糖淡茶
谷物粥汤 白开水
低脂牛奶（酸奶）

饮食结构合理搭配 3

控制体重

多吃 杂粮薯类 低糖的蔬菜水果

少吃 精米白面 红肉、海鲜、脂肪

—— 持之以恒最重要 ——

通常，医生会忠告痛风患者一定要多喝水，以便促进尿酸的排出。那除了白水之外，其他液体饮料是否适合痛风患者选择呢？



➤ 含酒精饮料：

我们知道，高尿酸血症的人应当尽量不要喝酒。不仅啤酒，白酒也不能喝。红酒亦在控制之列，并没有传说中预防痛风的作用。

酒精有促进内源性尿酸生成的作用，而且会导致乳酸和酮体的积累，竞争性抑制尿酸排出。因此，大量喝酒往往导致血尿酸突然升高，如果再同时食用高嘌呤高脂肪食物，便成为诱发痛风急性发作的直接原因。

➤ 甜饮料和果汁：

甜饮料对痛风的促进作用，已经得到相当多的研究证据支持。甜饮料中的主要成分——果糖，受到了最多的关注，因为研究者发现它会促进内源性尿酸的生成。在那些清凉口感的甜饮料当中，特别是产气饮料当中，含有大量的高果葡糖浆，喝这些饮料就会喝进去大量的果糖。

不仅碳酸饮料，甚至那些甜味的果汁，尽管确实是 100%的果汁，在摄入量增加时，也会增加肥胖、糖尿病和痛风风险。

这可能不仅是因为水果中天然含有果糖，而且因为喝果汁很容易喝进去过多的糖分，而糖分摄入过量会促进肥胖和代谢紊乱，而这些状况本身就是促进痛风的因素。然而，尽管很多水果中确实含有不少果糖，但研究者并没有发现吃水果会促进痛风危险。这可能是因为，水果含有膳食纤维，吃起来有饱腹感，吃得过量的风险相对较小；而果汁中几乎不含有不溶性的纤维，它仅仅是集中了水果中含有热量的部分。



一个苹果嚼起来有点麻烦，吃了一个就不太想吃第二个；而一杯果汁喝起来很轻松，喝了一杯没准还会再喝第二杯。然而，一杯果汁需要 2-3 个苹果才能榨出来。

有研究表明增加维生素 C 的摄入有利于降低血尿酸水平。同时，水果中的钾有利于尿酸的排泄，而其中的多酚类物质有利于降低炎症反应水平，这些都是对痛风患者有利的。



另外要说明的是，不加糖的鲜椰子水（不包括椰肉的部分），以及不加糖的淡柠檬水，都是非常适合痛风患者喝的饮料。它们含有钾和维生素 C，糖分和脂肪却非常少。

如果患者实在不爱吃蔬菜和水果，也可以采用自制果蔬汁的方法来增加蔬菜摄入量。但要注意的是，应当尽量减少甜味水果，而增加蔬菜的数量。如果能够带渣食用是最理想的，因为纤维对患者控制体重和延缓血糖上升也是有帮助的。

➤ 咖啡和茶：

咖啡、茶与痛风的关系，一直都让人十分困惑。

按理说，咖啡中含有咖啡因，茶中含有咖啡因和茶碱，它们都能参与嘌呤类物质的代谢。然而，日本一项流行病学调查表明，饮茶习惯和痛风没有任何相关性。

尽管喝茶不能预防痛风，但痛风患者喝茶也是无害的，喝咖啡却似乎和痛风之间可能存在负相关性。研究者发现，咖啡的好处很可能在于其中的大量钾元素，或者其他特殊成分的作用。



不过，考虑到我国居民饮用咖啡通常会加入糖和奶精，不利体重控制和血脂控制；同时咖啡有兴奋作用，并不提倡痛风患者大量饮用咖啡。



如果想得到咖啡的好处，建议冲得稀一些，而且不要加入糖和咖啡伴侣。

浓茶不建议饮用，但喝比较淡的茶是有益的，可以作为日常补水来源。除了传统的茶之外，还有大麦茶、荞麦茶等，它们含热量极低，富含钾元素，在不加糖的情况下适合痛风患者饮用。

➤ 汤：

痛风患者还经常得到忠告，不要喝久煮的鱼汤肉汤。

由于嘌呤是一种易溶于水的物质，浓汤中嘌呤含量相当高。汤中最好也不要添加鸡精，因为鸡精中添加的肌苷酸钠和鸟苷酸钠，会参与核酸代谢而转变为尿酸。

医生经常建议痛风和高尿酸患者食用肉类鱼类的时候先煮汤，把汤留给家人喝，自己来食用煮过的肉。这样做能明显降低嘌呤的摄入量，但也会损失大量的B族维生素和钾，同时肉的口感大打折扣，未必是一件十全十美的事情。与其把煮过的鱼肉看成安全食品，不如直接控制鱼肉海鲜的摄入量。

相比之下，各种谷物的比如稀的小米粥、燕麦粥、盛出上面没有米粒的部分来又能增加B族维生素和钾，不错的补水选择。



粥汤都是不错的选择。玉米碎粥，多加点水，当汤喝，既能补充水分，嘌呤含量也非常低，是

➤ 苏打水：

部分痛风患者认为苏打水特别适合痛风病人，因为其中所含的钠对尿酸排除有帮助。不过，钠盐是个双刃剑，它虽然有利于降低尿液的pH值，但过多的钠盐会增加肾脏的负担，并有升高血压的作用。

考虑到痛风患者常常伴有高血压、高血脂、冠心病和肾脏功能损害等问题，有并发症的人士并不适合无限制地饮用含钠的苏打水。如果要经常饮用苏打水，则建议日常饮食限制盐量，保证一天当中的总钠量不超标。

至于白开水、矿泉水等，则可以多饮用。如果有肾结石情况，每天饮水量应达到 3000 毫升左右。考虑到痛风通常是在夜里发作，特别建议在睡前喝水，以避免夜间血液浓缩，血尿酸含量上升而增加痛风急性发作的危险。

编辑 苗苗

运动这样做 痛风少发作

运动能使身体保持健康状态，帮助高尿酸、痛风的控制。研究还发现，每天跑步 4km 以上的人发生痛风的几率明显更低。

不过，痛风患者的运动形式、强度、时间等都有讲究。如果运动不当，不但不会带来好处，还可能引起痛风发作。因此，以下总结了六个注意事项

✚ 强度适宜，有氧运动为主

剧烈运动可导致体内乳酸产生增加，抑制尿酸的排泄，引起痛风发作。

因此，运动应选择有氧运动，如快步走、慢跑、太极、游泳等。



✚ 注意运动时间和频率

对于痛风患者，每天应进行 30 分钟以上的有氧运动。

如果不是经常锻炼的朋友，可循序渐进，每周运动 4~5 次，每次 20 分钟左右，之后逐渐增加为每日运动，每次时间 30~45 分钟。

✚ 运动中，注意多喝水

痛风的人，在运动时需注意及时补充水分，避免因出汗导致尿量减少、血液浓缩而引起尿酸升高的情况。

关注运动的质量及过程

运动时，可以把整个运动过程分为三个阶段：准备期、运动期及放松期，各阶段所需时间按 1:3:1 进行分配。

◇ 准备阶段：

需进行充分的热身，时间为 5 分钟左右。目的是让关节及关节周围组织、肌肉等活动起来，避免在接下来的运动中受伤。

◇ 运动阶段：

注意调整运动强度，避免强度过大，进入无氧运动状态。

一般可通过运动后的心率来判断强度。建议运动后的心率达到最大心率的 50%~80%（最大心率=220 - 年龄）。对于患心脏的朋友，要咨询心内科医生后制定个体化的运动方案。



◇ 放松期：

做些放松运动，如慢走、拉伸等。放松运动有助于增加肌肉延展性，增加关节的活动范围、柔韧度，缓解肌肉酸痛。运动后也可以泡个温水浴，这对缓解疲劳、消除疼痛有较好的作用。

有痛风石也可以运动

对于关节周围有痛风石的朋友，只要皮肤表面没有破溃，没有合并心脑血管等疾病，关节活动正常，仍然可以适度进行运动。

已经有尿酸结晶形成的朋友，最好不要进行爬山、长跑、足球、跳跃等运动，以免刺激尿酸结晶脱落，引起痛风发作。

运动不能替代药物和忌口

运动只是痛风治疗的一部分，同时要配合饮食控制、药物治疗。这样才能最大程度的避免痛风发作、控制高尿酸水平。

编辑 米袋子

痛风喜欢啥，我改还不行吗

痛风重男轻女，特别青睐酒肉朋友。痛风就像怨偶，被它追上了，就做好一辈子与其纠缠不休的准备吧。那让我们来看看，痛风最爱的人是哪些？

➤ 无肉不欢

肉类是高嘌呤食物，特别是动物内脏、海鲜，嘌呤含量较高。有些人吃火锅，涮过丰富食材的浓汤味美，一并下肚，导致尿酸生成过多，又来不及排出去，痛风就闻讯而来。



➤ 开怀饮酒

一方面，乙醇能促进腺嘌呤核苷酸转化，使尿酸生成增多；另一方面，乙醇的氧化会使血液中乳酸浓度升高，使血液的酸碱度下降，促使尿酸盐析出晶体。大口吃肉、大杯喝酒的时候，痛风在一旁暗暗得意地笑。

➤ 突然剧烈运动

久不运动的人，剧烈运动后，如果当下关节疼痛，或许是扭伤了，如果半夜才发作，则该去查查是不是痛风在作祟。

➤ 胖子

肥胖不是痛风的直接原因，但是肥胖患者通常同时存在高血脂、高尿酸、高血糖，这三者又会互相影响。即使“无所不能者”如朝鲜的“金三胖”，被痛风纠缠时也只能拄拐一瘸一瘸地出镜。



➤ 工作狂人

过度疲劳会使身体抵抗力下降，一旦累积到一定程度，机体的一些潜在炎症反应就会表现出来，诱发痛风。

编辑 梦秋

