

世界
痛风日

警惕“三高”之后的“四高”！

麻塘专家带您“走出误区 回归科学”

●记者 叶子 通讯员 晏晓玲

每年的4月20日是“世界痛风日”，也叫“全民关注痛风日”，今年的主题是走出误区 回归科学。4月17日记者从咸宁麻塘中医医院(咸宁麻塘风湿病医院)获悉，为让大家全面了解高尿酸血症带来的危害，积极早期预防、有效控制相关并发症，保护好肾脏功能，该院将于4月20日及21日分别在马桥镇麻塘乡麻塘风湿病医院老区区和马桥镇人民政府旁老粮店举行高尿酸血症、痛风性关节炎的防治知识讲座和义诊活动，市民如有需要，可扫描下图二维码详细咨询。

那么，“世界痛风日”为什么定在这一天？高尿酸血症是如何渐渐发展成痛风的？痛风的症状又有哪些？本期《麻塘中医》，我们采访国家级非物质文化遗产《镇氏®风湿病马钱子疗法》传承人、咸宁麻塘中医医院风湿病科二病区主任胡红，由她带大家了解痛风，提前进行自我防治。



■警惕“三高”之后的“四高”

痛风、高尿酸血症是最常见的代谢性疾病，因其常表现为关节突然出现的剧烈疼痛、肿胀、发热、被称为“病中之王”“王者之病”。随着人们生活水平的提高，以及饮食结构的改变，高尿酸血症和痛风的发病率在逐年的升高，而发病的年龄也越来越年轻化。据不完全统计，我国痛风患者总数已经超过8千万。其中，由于尿酸盐晶体沉积于肾间质，容易出现肾功能不全，而痛风性肾病的发病率高达30%。

“高尿酸血症和痛风发病率在世界范围内逐年上升，我国高尿酸血症的患病率近年来增加近20倍，高尿酸血症已经成为继高血压、高血脂、高血糖之后的‘第四高’。”胡红介绍，每年的4月20日被定为“世界痛风日”，是因为在正常嘌呤饮食状态下，非同日两次空腹血尿酸水平 $>420\text{mmol/L}$ (男性)即称为高尿酸血症，高尿酸血症会渐渐发展成痛风。

据了解，痛风的症状和一些风湿病很像，导致有些人难以区分，且痛风四季多发，初次发作为足部第一跖趾关节，发作时来势迅猛，关节红肿热痛明显，可在几小时内让人行走困难，痛不欲生。痛风发作规律是一般男性多发，男女发病比例高于20:1，女性多在绝经后多发；嗜酒、肥胖、喜食肉类、有痛风遗传家属史、有高血压及糖尿病等基础疾病人群多发；经济发达的城市和沿海地区多发。

■高尿酸危害不容忽视

“高尿酸会导致关节疼痛和破坏、皮肤溃烂及感染，严重者甚至会损伤脏器。”胡红介绍，高尿酸是痛风最主要的一个元凶，由于尿酸升高，超出人体承受的范围，这些尿酸就会形成结晶，沉积在关节、皮肤、血管等地方。这些尿酸结晶会刺激身体里的巨噬细胞和中性粒细胞，加重炎症反应，因此痛风病人在急性期是相当痛的。

“痛风初发的时候，通常是深夜出现的剧烈的撕裂样、刀割样或咬噬样疼痛，痛处伴红肿灼热，往往发作的时候就不能行走，只能借助于拐杖或轮椅等辅助工具。”胡红表示，痛风初发时，首发关节通常为第一跖趾关节，就是我们常说的大脚趾处的关节，多数从下肢关节向上肢关节发展，发作次数逐渐增多，间隔时间缩短，症状持续时间延长，受累关节逐渐增多。可出现关节水肿、

积液、滑膜炎等，长期血尿酸水平高，尿酸盐日渐沉积，四肢关节、耳朵、头部等多处痛风石形成，腐蚀骨骼，日久软骨破坏、骨质虫蚀样缺损，关节变形，影响关节活动，造成日常生活及工作困难。

“需要注意的是，痛风患者长有痛风石的部位，容易摩擦后破溃。相较于一般外伤，痛风石破溃处更难愈合，愈合期短则一周以上，长则可达数年，且有可能反复发生破溃、豆腐渣样尿酸盐排出、化脓等。”胡红同时强调，尿酸盐容易沉积在肾脏，出现尿酸结石、肾积水、痛风性肾病，日久肾脏损伤严重，功能丧失，可出现尿毒症。高尿酸易刺激血管壁，导致动脉粥样硬化，引发冠心病、高血压、脑血管意外等心血管疾病。高尿酸也可引起肝酶升高以及相关肝脏疾病。

■远离痛风重在“管住嘴”

“痛风患者想要防止痛风发作，首先要避免食用高嘌呤的食物，避免促成大量尿酸。同时，要养成多喝水的好习惯，最好是白开水，如无肾脏疾病、心功能不全等禁忌的情况下，建议每日饮水总量为2L—3L，特别是在炎热的夏季或者运动大量出汗后，饮水要适量增加，才能保证理想的尿量。”胡红建议，饮水最佳的时间是两餐之间及晚上和清晨，不要在饭前半小时和饭后立即饮大量的水，不能以饮料代替开水，不宜饮用浓茶，可用鲜柠檬切片加水饮用有助于降尿酸。

此外，“管住嘴”也是防治痛风疾病的重要前提，目的是为了减少外源性嘌呤摄入，减轻血尿酸负荷，降低痛风发生的风险或减少痛风急性发作的次数，延缓相关并发症的发生与发展等。需要特别注意的是，内脏及鱼虾海鲜等都含有比较高的嘌呤，患者要谨慎食用。经腊制、腌渍或熏制的肉类，嘌呤、盐分含量高，干扰尿酸代谢，痛风患者不宜食用。蔬菜类除了豆芽、笋干含嘌呤较高外，其他绝大部分蔬菜在各个痛风的时期都可放心食用，富含植物嘌呤的蔬菜与痛风发病率增加无相关性，不必过分限制。

“很多人认为豆制品不能食用，其实不是所有豆类都会引起尿酸升高，如豆浆，新鲜豆类如四季豆、豌豆、荷兰豆等含嘌呤较低。”胡红表示，坚果类食品，除花生、腰果、白芝麻、黑芝麻、野生榛子、松子、开心果等嘌呤含量较高往外，其他坚果嘌呤含量低，高

尿酸患者都可食用。

胡红强调，暴饮暴食、喜好果糖饮料、宵夜、过度疲劳、频繁熬夜、不爱饮水等不良生活习惯易导致机体代谢紊乱，免疫力低下，容易诱发多种疾病，也是痛风诱发因素之一，患者平常应养成规律的作息习惯。有高血压、糖尿病等基础疾病患者，按时按量吃药，控制基础疾病，也有助于防止痛风发生。

■患上痛风后该如何治疗

“痛风治疗一般分两步，急性期以消炎止痛为主，很多人认为红肿热痛消了，疾病就算好了，也不吃药了，其实这是一个误区。”胡红表示，痛风是一个反复发作性代谢紊乱性风湿病，急性期过了后，疾病进入发作间歇期，这段时期以降尿酸为主，如果有痛风石或肾结石，医生会根据具体情况制定“溶石方案”，治疗方案个体化，避免痛风对内脏及骨骼造成损伤，减少发作次数，缩短发作时间，保持身体健康。

胡红介绍，咸宁麻塘中医医院中医治疗痛风，以“急则治其标，缓则治其本”为原则，以“泄浊化痰解毒”为主线，“调益脾肾，正本清源”贯穿始终，

根据痛风不同的证候，采用不同的治疗原则。本病早中期以“湿热蕴结、瘀热痹阻、痰浊阻滞”等证为主，患者主要表现为关节疼痛、红肿灼热、功能受限，身热烦躁、口干口苦，纳差乏力、小便黄赤、大便粘滞或秘结等，结合舌诊、脉诊，应以“清热解毒、活血化痰、健脾利湿、化痰泄浊、通络止痛”为法；可运用石膏、金银花、薏苡仁、冬瓜子等中药材，久病必虚，晚期患者以“脾肾亏虚”为主证，治则为“补益脾肾”，可运用山药、枸杞子等。在上述治疗原则下，结合该院治疗风湿病的马钱子特色疗法，痛风患者不论在早、中、晚期均可口服马钱子木瓜丸。中医在治疗痛风过程中，讲究药食同源，扶正祛邪、攻补兼施，以达“标本兼治”。

胡红最后强调，患者在痛风发作时应以休息为主，平日宜选择低强度的有氧运动，不建议剧烈运动及长时间运动，因为剧烈运动及长时间运动可使出汗增加，血容量、肾血流量减少，尿酸排泄减少，可以诱发痛风发作。痛风急性发作时如果关节红肿比较明显，可用冷水泡脚或者冰敷帮助消炎止痛，平日要注意关节保暖，因为低温容易诱发痛风急性发作，引起关节损伤。



咸宁麻塘中医医院
咸宁麻塘风湿病医院

麻塘 镇氏

常饮痛风茶 远离痛风病



组方：金银花、蒲公英、百合、车前子、枸杞子等。

功效：清热解毒，祛湿泄浊

主治：四肢关节疼痛，反复发作，关节痛处肿胀、灼热，口干喜饮，舌质红苔黄厚或白厚脉滑或数。湿热、浊瘀痹阻经络的急、慢性痛风性关节炎及高尿酸血症。

适用人群：适用于痛风、高尿酸血症、高脂血症患者。

饮用方法：每日上下午各一袋，300-500ml开水泡服，每袋可反复冲泡2-3次。脾胃虚寒者或痛风发作期每日服用一袋。一月一疗程，坚持饮用，效果更佳。

本痛风茶采用纯中草药配方，选用药食同源药物精心配制而成，具有排泄尿酸，清理肠道，降低痛风发作几率，延缓痛风石、肾结石形成，同时改善血脂、血糖的作用。



健康热线：0715-8618999 医院地址：咸宁市桂乡大道2号