

给痛风开个“健康处方”

远离痛风要谨记“多喝水、管住嘴、别冻腿”口诀

特邀专家：

北京协和医院风湿免疫科田新平教授

广州市第一人民医院风湿免疫科主任蔡小燕教授

近年来，我国痛风的发病率逐年上升，高尿酸血症这一痛风的“罪魁祸首”已经为继高血压、高血糖、高血脂之后的“第四高”，据估计，2010年我国高尿酸血症患者已高达1.2亿人。但是，大众对于痛风及高尿酸血症的认知程度却远远不及传统的“三高”，很多人对痛风的认识还停留在“忌口”的层面上，甚至被网络上一些似是而非的虚假健康信息“洗脑”。那么，痛风到底是什么病？怎么做才能真正远离痛风呢？今天，让我们和专家一起解开“谜之痛风”的神秘面纱。

痛风，渐入民间的“帝王病”

痛风曾被称为“帝王病”，有不少的帝王和名人都患有痛风，如亚历山大大帝、腓特烈大帝、忽必烈、牛顿、达尔文等。是什么原因让曾经“偏爱”帝王将相、历史名人的痛风，如今渐入民间成为威胁到每一个人的疾病呢？为此，我们先要弄明白什么是痛风，痛风到底是怎么来的？

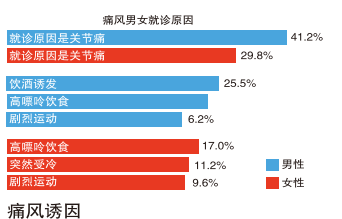
广州市第一人民医院风湿免疫科主任蔡小燕教授说：“痛风的‘痛’很好理解，就是发作时关节异常疼痛。‘风’是指痛风的发作像风一样，发作很突然，症状持续一周左右又缓解了，疼痛来得快、去的也快。痛风的发病机制跟人体内嘌呤（嘌呤的氧化产物是尿酸）代谢紊乱和尿酸排泄障碍有关。所以，痛风的发病机制简单来说，就是人体内尿酸生成太多或者排泄障碍，导致体内尿酸水平太高而引起的一组疾病。当血尿酸浓度过高时，尿酸以钠盐的形式沉积在关节、软骨和肾脏中，引发急性痛风性关节炎、尿路结石、痛风性肾病、关节畸形等疾病，此外，痛风还与其他代谢性疾病、慢性肾病、心血管疾病、卒中等关系密切。

曾经的“帝王病”如今已在民间“盛行”。根据我国风湿病大数据研究显示，20世纪80年代前我国痛风患者较少。随着经济水平的提高和饮食结构的巨大改变，高热量、快餐食品的大量摄入使得我国痛风患病人数大量增加，平均患病率达1%~3%。现在的老百姓，跟过去的帝王将相一样，有更多的机会接触到美食美酒和不良的生活方式，如此一来，我们得痛风的患者也越来越多。

痛风的发病受遗传、环境、饮食、生活方式、年龄、性别等诸多因素影响，从整体上来看，痛风男性患者远多于女性（主要由于女性绝经前有雌激素的促尿酸排泄作用，几乎没有痛风的发生，但绝经后女性痛风发生的比例和男性没有差别），北方的痛风发病率高于南方，沿海地区、山区高于内陆城市。此外，发病人群明显年轻化，以前多集中在40~50岁，现在20~30岁的人群中就有很多人患病，甚至还有部分

儿童患者。在我国，痛风的男女发病诱因有很大差异。根据国家风湿病中心统计数据显示：男性患者最主要为饮酒诱发（25.5%），其次为高嘌呤饮食（22.9%）和剧烈运动（6.2%）；女性患者最主要为高嘌呤饮食诱发（17.0%），其次为突然受冷（11.2%）和剧烈运动（9.6%）。

既然高嘌呤饮食是诱发痛风的主要诱因，那什么是高嘌呤饮食呢？蔡小燕主任解释道：“嘌呤是人体内能量供应、代谢调节



等方面起着重要作用的一种物质，它最终的代谢产物是尿酸，为了避免痛风的发作，所以我们应该限制如动物内脏、鱼贝类、浓肉汤、啤酒等含有高嘌呤成分的食物摄入量。

预防痛风，从一开始就做对

在了解了痛风到底是什么病之后，人们对于痛风的相关认知还会存在一些误区，这对于有效地预防和治理痛风都是不利的。因此，预防痛风，我们要从一开始就做对。

痛风高发于发达国家和沿海地区，内陆城市和农村无需在意。



田新平教授强调：“既往的观念认为痛风高发于发达国家和沿海地区，内陆城市和农村较低，所以内陆城市和农村居民对于痛风的防范不是很在意。虽然目前中国痛风各个省市及农村的发病率有较大差异，但痛风的发病率在总体上是在快速升高的。

随着人们生活水平的日益提高，国人的饮食习惯中，高蛋白、高嘌呤、高脂肪、高热量的食物摄入过多，且生活节奏的加快以及运动量的减少，都促使了痛风发病率逐年攀升，而且高尿酸血症及痛风的发病率也已趋于普遍化及年轻化。农村受医疗条件和认知的限制，防治痛风的力量更为薄弱。由此可见不论内陆或者沿海，城市或者农村，人们对于防范痛风的认识都需要加强。

痛风要“忌口”，海产、所有肉类、豆类都不能吃。



为了预防或治疗痛风，有些人走到了另一个极端“严以律己”。对此蔡小燕主任解释道：痛风患者的确需要控制饮食，因此提倡多吃低嘌呤食物，适量中嘌呤食物，少吃高嘌呤食物。但对于大多数正常人来说，并不需完全的“严以律己”，因为高嘌呤食物只是痛风发作的一个危险因素，食物里的碳水化合物、蛋白质、微量元素等营养成分是身体所必需的，只要摄入量在正常范围内对身体是有益的。

高尿酸/痛风患者需要戒烟酒，动物内脏、高嘌呤海产、牛羊肉等红肉类食物少吃。豆类及豆制品既可以提供丰富的植物蛋白，且对血尿酸水平影响少，可以吃。除此之外，突然受冷和剧烈运动等因素同样会诱发痛风。

痛就治，不痛就不治疗。



对于痛风患者，目前最大的误区就是“痛就治，不痛就不治”。

田新平教授介绍，通常由于痛风急性发作期患者比较痛苦，可能会前往医院治疗，但往往会忽视发作间歇期的管理。

其实痛风发作间歇期的管理是减少痛风再次发作、预防脏器损害的重要部分。如果不重视间歇期的管理，痛风石会沉积到肾脏引起慢性肾病、尿毒症；高尿酸血症的持续存在，会导致心脑血管疾病高发，如冠心病、心梗、卒中、糖尿病等。

因此，临床医生要及时告知患者，发作间歇期管理的重要性。除了患者以外，大众也应该及时了解预防痛风的科学知识，及早纠正不良的生活饮食习惯，从一开始就远离痛风的“泥潭”。

健康处方： 多喝水、管住嘴、别冻腿

在逐步解开了“谜之痛风”的病因、诱发因素及误区之后，蔡小燕主任为大家定制一个预防和治疗痛风的“健康处方”——多喝水、管住嘴、别冻腿！

☆**多喝水**。建议健康成年人每天保证2000ml以上的饮水量，最好是白开水，能促进排尿，帮助尿酸排出。

☆**管住嘴，减少高嘌呤食物的摄入**。对于普通大众，动物内脏、贝类和鱼类（沙丁鱼、凤尾鱼）、浓肉汤等食物中嘌呤含量在150毫克~1000毫克/100克，根据人体正常摄入嘌呤饮食的需求（约100毫克/天），应尽量减少，严格控制摄入量。对于急性痛风发作、慢性痛风石性关节炎的患者应避免含酒精饮料。

☆**增加新鲜蔬菜、水果和植物蛋白的摄入**。应坚持摄入足量的新鲜蔬菜，每日应达到300~500克，保证每天摄入200~350克新鲜水果。鼓励摄入低血糖生成指数的谷类食物，摄入的蛋白质最好以植物蛋白为主。

☆**别冻腿**。蔡小燕主任指出：“冬季比较寒冷，尿酸容易结晶在关节沉淀形成痛风石，因此提醒广大女性，应注意关节特别是手指和脚趾的保暖，这是我国女性减少痛风发作的一个主要措施。

编后语

总之，科学的生活方式有助于痛风预防和治疗。无论是痛风、高尿酸血症患者还是正常人群，都要远离高嘌呤食物、白酒啤酒、突然受冷和剧烈运动等痛风高危因素。对于牛羊肉、含糖饮料（例如可乐等汽水饮料）等食物，目前有一些小样本的研究观察了它们与痛风的关系，相较于高嘌呤食物、烟酒等高危因素，对于人体尿酸生成与排泄过程的影响相对较小，与痛风的发生关系并不大，在适量范围可以放心摄入，不必谈“痛”色变，因噎废食。

常见食物嘌呤含量表		
嘌呤含量	食物类别	食物清单
超高嘌呤食物 嘌呤含量 > 150毫克/100克	动物内脏	肝、肾、脑、脾、肠等
	部分水产品	带鱼、鳗鱼、鲢鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、基围虾等
中高嘌呤食物 嘌呤含量在 75~150毫克/100克	部分汤	浓肉汤、浓鱼汤、海鲜火锅汤
	各种畜肉	猪肉、牛肉、羊肉、驴肉等
中低嘌呤食物 嘌呤含量在 30~75毫克/100克	禽肉	鸡肉、鸭肉等
	部分鱼类	鲈鱼、鲤鱼、鲫鱼、草鱼等
低嘌呤食物 嘌呤含量 < 30毫克/100克	甲壳类	牡蛎肉、贝肉、螃蟹等
	干豆类	黄豆、黑豆、绿豆等
低嘌呤食物 嘌呤含量 < 30毫克/100克	绿色嫩茎叶蔬菜	菠菜等绿叶菜、芦笋等嫩茎
	花类蔬菜	白菜花等
低嘌呤食物 嘌呤含量 < 30毫克/100克	嫩豆类蔬菜	毛豆、嫩豌豆等
	部分水产品	三文鱼、金枪鱼等
低嘌呤食物 嘌呤含量 < 30毫克/100克	大豆制品	豆浆、豆干、豆腐、腐竹、豆皮等
	奶类	牛奶
低嘌呤食物 嘌呤含量 < 30毫克/100克	蛋类	鸡蛋等
	浅色叶菜	大白菜等
低嘌呤食物 嘌呤含量 < 30毫克/100克	根茎类蔬菜	土豆、芋头、白薯、木薯等
	瓜类蔬菜	西红柿、茄子等
低嘌呤食物 嘌呤含量 < 30毫克/100克	部分杂粮	小米、荞麦、燕麦等
	水果	葡萄、苹果、草莓等
低嘌呤食物 嘌呤含量 < 30毫克/100克	糯米白面	米饭、馒头等

误区1

误区2

误区3