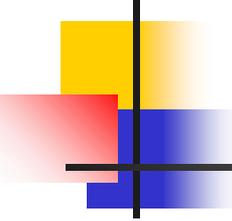


# 关于痛风病与营养

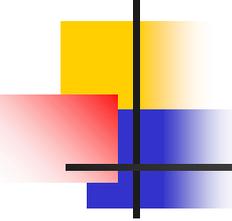
---



# 痛风概述

---

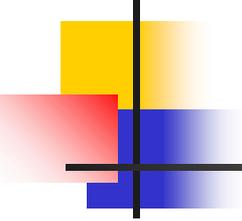
- “痛”：发作时关节非常疼痛；
- “风”：发作和缓解时来去匆匆，真有疼痛发作时惊涛骇浪，缓解时风平浪静之势。
- “痛风”：痛风痛风，来去如风。



# 痛风的发现

---

- **1961年**，在光学显微镜下，直接观察到痛风石中的尿酸钠盐结晶，确知痛风发生的关键乃在于体内的尿酸生成过多而引起的。

- 
- 医学界提醒人们：目前痛风已经成为一种世界流行的疾病，属于“文明病”之一。在**21**世纪，痛风病已将成为继糖尿病之后人类第二大终身性的代谢性疾病，目前尚不能彻底治愈。

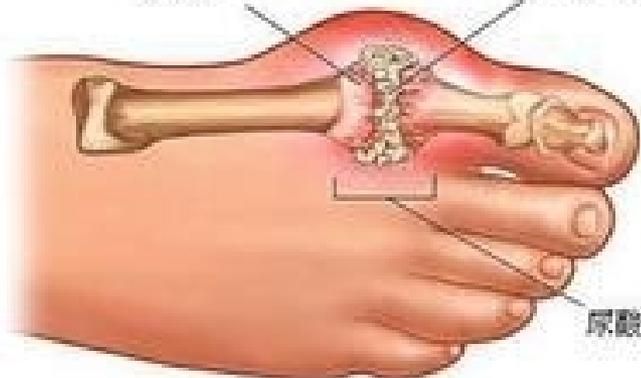
- 痛风又称“高尿酸血症”，是一种嘌呤代谢紊乱引起血尿酸增高所致的关节病变，以前发病率非常低，曾被称为“帝王病”、“富贵病”。而今，随着生活方式和饮食结构的改变，原发性痛风、痛风性关节炎正变得越来越普遍，欧美国家发病率高，非洲很少。目前在城市成年男性中的发病率已近**30%**。汕头仁爱医院专家称，引发起痛风性关节炎急性发作的“罪魁祸首”依次是疲劳过度、饮食不调、饮酒过量、受凉感冒、关节外伤、过度运动。原发性痛风的最大危害是引起肾损害，严重时病人可死于肾衰竭。

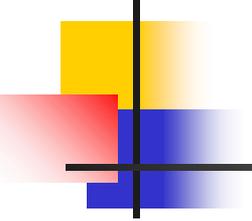
肿胀并发炎的关节

大量的尿酸沉积，也称结节瘤

尿酸结晶

“足痛风”

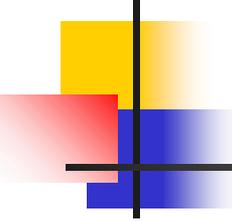




# 一、痛风的定义

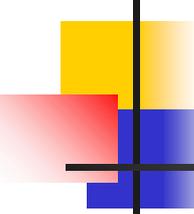
---

痛风是一组嘌呤代谢紊乱所致的一种疾病，是细小针尖状的尿酸盐的慢性沉积，其临床表现为高尿酸盐结晶而引起的痛风性关节炎和关节畸形，它会让你周身局部出现红、肿、热、痛的症状，俗语说：痛风痛起来真要命。只有饱受痛风煎熬的人才会有如此深的感觉，如不及时治疗，会引起痛风性肾炎，尿酸肾结石，以及性功能减退，高血压等多种并发症。



# 嘌呤的代谢

- 嘌呤为嘧啶环与咪唑环并合而成的杂环化合物。自然界以嘌呤碱的形式存在。含于***DNA***和***RNA***中，***DNA***和***RNA***中所含的嘌呤碱主要为腺嘌呤和鸟嘌呤，它们氧化后即成次黄嘌呤和黄嘌呤，再进一步氧化即成**尿酸**。嘌呤代谢的紊乱常表现在血、尿中尿酸水平的变化。
- 嘌呤物质  $\longrightarrow$  尿酸



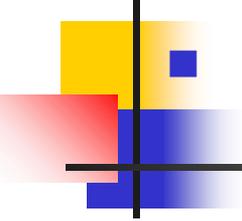
## 二、临床分类

- 主要按其病因进行分类：

- **1. 原发性痛风及高尿酸血症**

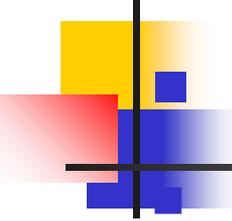
- 原发性痛风占痛风中的大多数，其发病率受年龄、性别、生活水平、遗传等多种因素影响。

- **95%**为**40**岁以上的男性，年龄虽可自几岁至**80**岁以上，但青少年患者数不到**1%**。女性患者绝大多数均为绝经期后的妇女。肥胖与超重患者机会明显大于正常体重或消瘦者。据统计，**70%**以上痛风患者均超过其标准体重。



## 2. 继发性痛风及高尿酸血症

- **(1)**先天性酶缺乏所致之遗传性疾病伴痛风。
- **(2)**核酸分解代谢增加 骨骼增生性疾病如各型白血病、多发性骨髓瘤、淋巴瘤、真性红细胞增多症、溶血性贫血、恶性肿瘤、化疗、放疗、长期饥饿等。
- **(3)**肾脏清除尿酸减少 各种肾脏病变所引起的肾功能减退，药物、乳酸中毒，酒精中毒，慢性铅中毒。



## 三、病因及发病机理

---

### 1、尿酸的来源增多

- 尿酸的生成主要来自细胞的分解代谢，核酸为细胞的重要成分，它主要包括**DNA与RNA**。

- 食物中的嘌呤成分也是尿酸的来源之一。

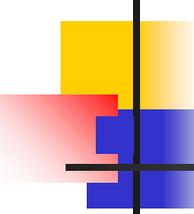
### 2、尿酸的排泄障碍

- 尿酸排泄的主要器官是肾脏。

- 尿酸生成不增加而有肾脏排泄障碍时，同样可引起高尿酸血症。

# 尿酸生成增多的原因有：

- **(1)** 尿酸生成过程中酶的异常，即促进尿酸合成酶的活性增高，原发性痛风及高尿酸血症中大约在**20%-25%**的患者是由尿酸生成增多所致。
- **(2)** 细胞分解代谢增加，主要见于继发性痛风，尤其是血液病。
- **(3)** 摄入高嘌呤膳食，这是引起高尿酸血症的外界因素。
- 健康成人每日体内分解代谢产生的尿酸量约为**600-700mg**，而痛风患者每日尿酸生成量可高达**2000~3000mg**。



## 四、痛风的临床表现

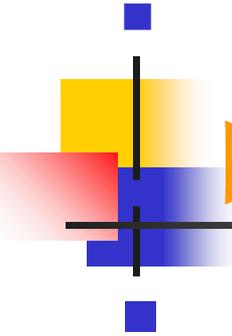
- 当血尿酸超过**420umol / L(7mg / dl)**时已达超饱和状态，极易在组织器官中沉积，尤其是关节及其周围皮下组织、耳廓等部位，导致痛风性关节炎发作和痛风结节肿。尿酸沉积于肾脏则可引发尿酸性肾结石和肾间质炎症即尿酸性肾病。

- 原发性痛风可表现为痛风性关节炎、痛风性肾脏病变、痛风性结节肿痛主要症状，部分患者仅表现为高尿酸血症而无临床症状。



“足痛风”





# 临床分期

---

- **(1) 无症状高尿酸血症期：血尿酸持续或间歇性升高，而无临床症状。**
- **血尿酸的正常值：**
- **男149~416  $\mu\text{mol/L}$ ；**
- **女89~357  $\mu\text{mol/L}$ ；**

**(2) 急性关节炎发作期：这是最常见的症状。起病急骤，最好发于拇趾跖关节。引起关节发作的诱因包括进高嘌呤膳食、饮酒、疲劳、受凉、局部外伤、手术、感染、利尿剂及其他药物的应用等。**



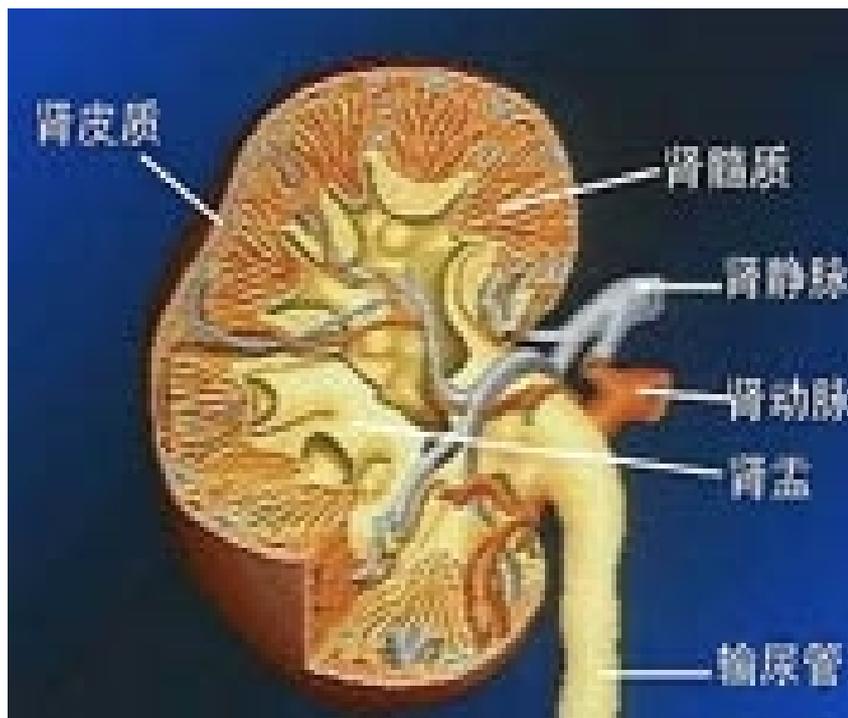
- **(3) 慢性关节炎期：常为多关节受累。**



- **(4) 痛风结节肿：**最常见于耳廓、趾、跖关节、跗关节、手指关节、掌指关节等。



- **(5) 肾脏病变：**主要包括尿酸性肾病与肾结石两种类型，多数患者这**2**类肾脏病变同时存在。
- 出现：蛋白尿
- 血尿



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/568121063027007002>