

痛风的健康教育

(一)痛风急性期要注意些什么？

1、休息：卧床，抬高患肢，缓解后72h开始恢复活动。急性发作的痛风关节炎局部不宜冷敷或热疗。冷敷不利于炎症的吸收或消散，易导致尿酸进一步沉淀皮下，使局部炎症加重；热疗可使病变部位充血水肿加剧。

2、饮食：严格限制饮食中的嘌呤摄入，禁食动物内脏、菌类、鱼类等，增加摄入精制大米、玉米面、精面粉等主粮，牛奶、鸡蛋为膳食中主要优质蛋白来源。嘌呤含量低的蔬菜水果1000g/d。有高血压、肥胖、高血脂症限制钠盐的摄入。选植物油，少食动物油，合并糖尿病患者少食糖。限制饮酒、吸烟，尽量不吃刺激性食物及饮用兴奋饮料。

3、保持情绪稳定：积极正确的对待自身疾病，积极安心配合治疗，避免因紧张加重病情恶化。

4、用药指导：药物疗效及副反应要及时反馈给医生；秋水仙碱可引起恶心、呕吐、腹泻、骨髓抑制、肝损伤等，白细胞低于正常时禁用；糖皮质激素长期服用易致血压升高、糖尿病等，症状缓解后应减量；使用痛风药物治疗时，最好不要与其它药物同时使用，以免降低药效或产生副作用。

5、预防感染。限制陪伴，做好个人卫生，保暖预防感冒，翻身预防压疮。

6、急性期避孕减肥，以免尿酸增加，不易排除使病

情加重。

7、补充水分，大量饮水，体液摄入量达2000ml/d，忌浓茶、咖啡。

(二)痛风发作间歇期及慢性期要注意些什么？

1、运动：运动疗法可以预防痛风的发作，减少内脏脂肪，减轻胰岛素抵抗性，运动量一般以中等运动量为宜，50岁左右的病人运动后心率为110-120次/min，少量出汗为宜，3~5次/d,30min/次，运动种类以散步、打网球等耗氧量较大的有氧运动为好，避免剧烈运动，因易致无氧酵解，乳酸产生加快，pH值下降，而诱发急性发作。

2、控制体重。减轻体重不可操之过急，因脂肪过快分解可引起血酮体与酸浓度增高抑制尿酸排泄，诱发急性发作，以减轻1Kg/月为原则。

3、膳食选择。(1)嘌呤平衡饮食。禁食嘌呤过高的食物，限制选用每100g食品嘌呤含量<75mg的食物，自由选用嘌呤含量少的食物。(2)由于果糖摄入过多导致体内腺嘌呤核苷酸产生增多，会促进尿酸生成，所以少食果糖食物。(3)避免禁食，因血糖降低，脂肪分解会产生乳酸，降低尿酸排泄。(4)避免酒精、钠离子的摄入，因代谢后产生的乳酸和尿酸竞争排泄，使尿酸留在体内，钠离子会使水分由肾小球吸收，导致尿酸由尿中回收。(5)禁止吸烟。(6)茶叶碱和咖啡碱在体内代谢形成甲基尿酸盐，不会沉淀在痛风石里，所以不严格限制，但不宜饮浓茶。

4、多饮水，2000~3000ml/天，最好饮用自来水；必要时服碳酸氢钠，选食含碱食物，如柑橘、牛奶；为防止尿酸浓缩，可在睡前或半夜饮水；不宜使用利尿剂、阿

司匹林等。

5、自我检测：发作前有局部不适感、头痛、失眠、性格改变等前驱症状，平时用手触摸耳朵及手足关节软骨处是否产生痛风石。

(三)痛风病人怎样选择食物？

1、食物嘌呤含量：根据食物嘌呤含量将食物分为4类。

第一类：含嘌呤最多的食物(每100g含拍哦了150-1000mg)，包括动物肝、

脑、肾、胰脏，牛羊肚，沙丁鱼。凤尾鱼，鱼子，浓肉汤，肉精，弄肉汁等。

第二类：含嘌呤较多的食物：(每100g含嘌呤75~150mg)，包括扁豆、干豆类、干豌豆、鲤鱼、大比目鱼、鲈鱼、贝壳类水产、熏火腿、猪肉、牛肉、牛舌、野鸡、鸽子、鸭、野鸭、鹌鹑、鹅、绵羊肉、兔、鹿肉、火鸡、鳗鱼、淡肉汤、淡鸡汤等。

第三类：含嘌呤较少的食物(每100g含嘌呤30-75mg)，包括芦笋、菜花、龙须菜、四季豆、青豆、鲜豌豆、菜豆、菠菜、蘑菇、麦片、青鱼、鲜鱼、鲑鱼、金枪鱼、白鱼、龙虾、鸡肉、火腿、羊肉、淡牛肉汤、花生、麦麸面包等。

第四类：含嘌呤很少的食物(每100g含嘌呤<30mg)，包括奶类、奶酪、蛋类、水果类、豆浆、糖果、蜂蜜、精制谷类如富强粉、精磨稻米、蔬菜类(如紫菜头、卷心菜、胡萝卜、芹菜、黄瓜、茄子、冬瓜、土豆、山芋、西红柿、白菜、南瓜等)。

应说明的是，以上食物嘌呤含量分类表多取材于未经烹调的食物，故仅供参考。

1、急性痛风发作期的食物选择：痛风急性发作期只能选用牛奶、鸡蛋、精制面粉及含嘌呤少的蔬菜，多吃水果及大量饮水。禁食一切肉类及含嘌呤丰富的食物(禁用第一、二、三类食物，任选第四类食物)。可采用严格低嘌呤半流质膳食、软饭或普通饭。

2、慢性痛风的食物选择：慢性期的患者可在全天蛋白质摄入范围内，牛奶，鸡蛋清科不限量。全鸡蛋每日限食一个。瘦肉类，白色肉类(鱼、鸡)每日可选用100g，也可采用水煮肉类，弃其汤食其肉可减少嘌呤摄入。有建议每周有2天按急性期膳食供给，其余5天可选用含嘌呤第二、三类食物。严禁一次食用过多的肉类及含嘌呤丰富的食物，如动物内脏类、浓肉汤类、沙丁鱼等。少用或不用含嘌呤多的蔬菜，如龙须菜、菠菜、蘑菇、鲜豌豆类等。其它可选用精制米面及含嘌呤少的蔬菜(多选用黄绿色蔬菜水果等)。禁用第一类食物，限量选用第二、三类食物，任意选用第四类食物。

盈江县人民医院
中医康复科
0692-8128667