



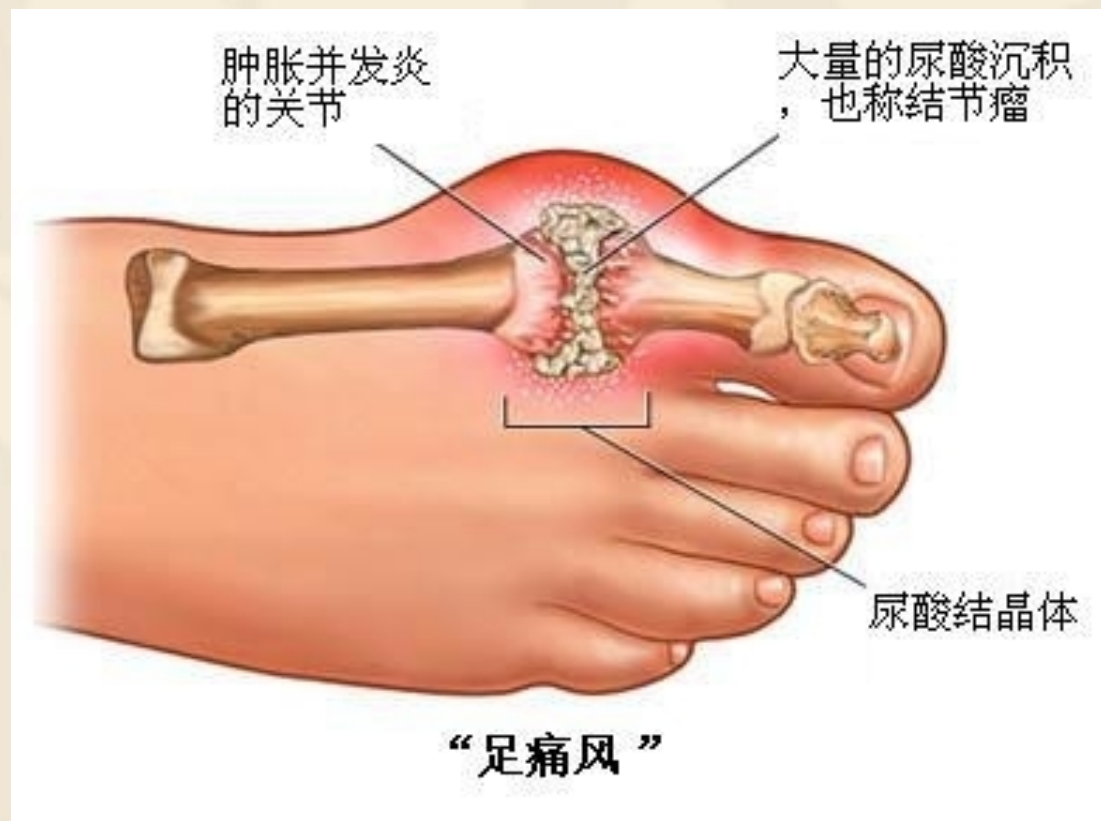
痛风病人的健康教育

1. 概述

- ❖ **痛风（gout）** 是长期嘌呤代谢紊乱，血尿酸增高引致组织损伤的一组疾病。
- ❖ 临床特点是：高尿酸血症，急性关节炎反复发作，痛风石形成，慢性关节炎和关节畸形，以及在病程后期出现肾尿酸结石和痛风性肾实质病变。

病因

- ❖ 血液中尿酸长期增高是痛风发生的关键原因。人体尿酸主要来源于两方面：
- ❖ 内源性尿酸
- ❖ 外源性尿酸
- ❖ 各种因素导致肾脏排泄尿酸发生障碍，使尿酸在血液中聚积，产生高尿酸血症。



- ❖ 一般发作部位为足大拇指关节，踝关节，膝关节等。多在睡眠中突然出现关节红，肿胀，热烫，剧烈疼痛，可使人从睡眠中惊醒。



高发人群

- ❖ 性别因素：男：女=20：1
- ❖ 年龄因素：年龄大的易患，发病年龄约45岁左右
- ❖ 体重因素：肥胖，营养过剩
- ❖ 职业因素：社会应酬多和脑力劳动者易患
- ❖ 饮食因素：食肉类的易患
- ❖ 饮酒因素：酗酒的人易患

并发症

- ❖ 肾机能障碍
- ❖ 缺血性心脏病
- ❖ 肾结石
- ❖ 肥胖症
- ❖ 高血脂症
- ❖ 糖尿病
- ❖ 高血压

健康教育

- ❖ 多喝水（增加新陈代谢的速度）
- ❖ 多做运动（肌肉，关节处会更稳定，发病后疼痛感较为减少）
- ❖ 注意避免剧烈的腿部运动，如登山，长跑等
- ❖ 骨质要强健，少或适量吃高嘌呤食物
- ❖ 按正规疗程治疗
- ❖ 积极乐观心态好

饮食上的注意点



1. 控制每天总热量的摄入
2. 按休息状态计算，通常不超过每日105~126KJ/Kg体重，在限制总热量前提下，三大营养素的分配原则是：高碳水化合物，中等量蛋白质和低脂肪，如米面，包括蔬菜和水果，应占总热量55%~60%，少吃蔗糖，蜂蜜，因为含果糖高，加速尿酸生成，蔬菜中的嫩豆角，蚕豆含嘌呤量高，也要限制。

限制蛋白质的摄入，每日1g/Kg体重，多用牛奶，奶酪，脱脂奶粉和蛋类，少喝酸奶，它含乳酸高，对痛风不利。尽量少吃肉，禽，鱼类，如要吃，应将肉煮沸后弃汤食用。

❖ 多吃碱性食品

如蔬菜，水果，马铃薯，可以降低血和尿的酸度，西瓜和冬瓜不但是碱性食品，所含多酚咖啡具有利尿作用，对痛风有利。

❖ 保障尿量充沛

平时应多喝白开水，苏打水，矿泉水，不要喝浓茶和咖啡

❖ 避免饮酒

❖ 少吃辣椒等调料

辣椒，咖哩，胡椒，生姜均能兴奋植物神经，诱使痛风发作，宜少吃。

❖ 忌食火锅

火锅原料主要是高嘌呤物质，如动物内脏，虾贝类，海鲜，汤内溶解度很高，再饮啤酒，三力合一。

谢谢~!

