



痛风的饮食治疗及护理康复

部分资料来自互联网，仅供科研和教学使用。如有异议，请及时和我们联系。www.medicool.cn

概述1

- 80~90%痛风发作是由于肾脏对尿酸排泄下降，仅有10~20%来由于尿酸生成增多
- 正常血尿酸20%来自富含嘌呤的食物，80%来自体内嘌呤生物合成
- 正常人在普通饮食的情况下每日的嘌呤摄入总量大约150~200mg，而每日体内代谢生成的嘌呤总量大约为600~700mg，即使能严格限制嘌呤地摄入，血尿酸的水平最多下降15%~20 %

饮食控制有无必要

概述2

- 代谢产生的嘌呤与从食物中摄入的嘌呤最终结局差异甚大。机体代谢产生的嘌呤大部分合成核酸，被组织细胞重新利用，少部分分解成尿酸；而食物来源的嘌呤绝大部分生成尿酸，很少能被机体利用。
- 食物中摄取嘌呤量的多少直接影响血液中尿酸的水平，甚至诱发痛风急性发作。

各种饮食与尿酸的关系

- 一般膳食中嘌呤的含量
- 吸烟与饮酒
- 脂肪碳水化合物蛋白质的摄入
- 水果蔬菜
- 食盐

不同食物嘌呤的含量

- 根据食物中嘌呤含量的多少，将食物分为以下四类：
 - 无嘌呤食物，
 - 低嘌呤食物：每100g嘌呤含量 $<75\text{mg}$
 - 中嘌呤食物：每100g嘌呤含量 $75\sim150\text{mg}$,
 - 高嘌呤食物：每100g嘌呤含量 $150\sim1000\text{mg}$ 。
- 食物中嘌呤的含量规律为：内脏 $>$ 肉、鱼 $>$ 干豆、坚果 $>$ 叶菜 $>$ 谷类 $>$ 淀粉类、水果

■ 嘌呤含量少或不含嘌呤的食物

- 精白米、精白面包、馒头、面条、通心粉、苏打饼干、玉米
- 卷心菜、胡萝卜、芹菜、黄瓜、茄子、甘蓝、莴苣、南瓜、西葫芦、西红柿、萝卜、山芋、土豆
- 各种牛奶、奶酪、酸奶、各种蛋类
- 各种水果及干果类
- 各种饮料包括汽水、茶、巧克力、咖啡、可可等
- 各种油脂、果酱、泡菜、咸菜等

■ 嘌呤含量50~75mg

蘑菇等菌菇类、花菜、芦笋、菠菜、豌豆、四季豆、青豆、菜豆、麦片、鸡肉、羊肉、白鱼、花生、花生酱、豆类及制品

■ 嘌呤含量75~150mg

- 鲤鱼、带鱼、鳕鱼、鳙鱼、大比目鱼、鲈鱼、梭鱼、鲭鱼、鳗鱼、贝壳类水产
- 熏火腿、猪肉、牛肉、鸭、鹅、鸽子、鹌鹑、
- 扁豆、干豆类(黄豆、蚕豆等)

■ 嘌呤含量150~1000mg

动物肝脏、肾脏、胰脏、脑、沙丁鱼、凤尾鱼、鱼子、虾类、蟹黄、酵母、火锅汤、鸡汤、肉汤、肉馅

吸烟与饮酒

- 血清尿酸值与饮酒量呈高度正相关,饮酒是血清尿酸值升高的重要原因之一
 - 乙醇代谢产生的乳酸,可抑制肾脏对尿酸的排泄;
 - 酒精饮料中含有嘌呤,在体内代谢生成尿酸等。
 - 嘌呤含量依酒精饮料种类不同而各异,一般规律为:陈年黄酒>啤酒>普通黄酒>白酒。
- 没有直接证据证明吸烟能升高血尿酸水平或诱发痛风性关节炎急性发作

脂肪碳水化合物蛋白质的摄入

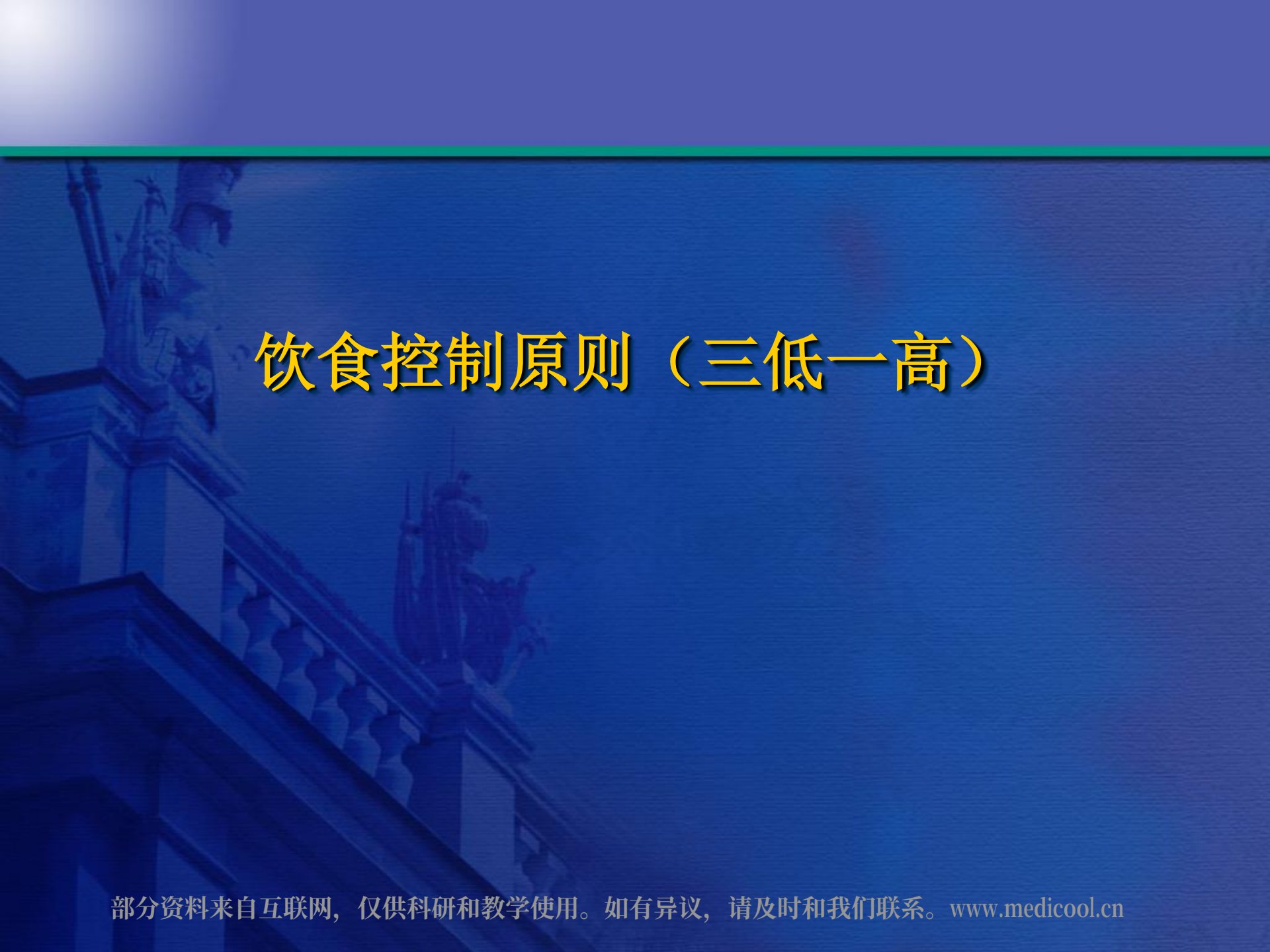
- 碳水化合物为痛风病人热能的主要来源，热量不足导致脂肪分解动员，产生酮体等酸性代谢产物，抑制尿酸排泄，诱发痛风发作。
- 能量摄入增多，嘌呤代谢加速导致血尿酸浓度升高
- 蛋白质的摄入应以植物蛋白为主，有肾脏病变者应采用低蛋白饮食。动物蛋白可选用不含核蛋白的牛奶、奶酪、脱脂奶粉、蛋类的蛋白部分

水果、蔬菜

- 蔬菜水果多属碱性食物，可以增加体内碱储量，使体液pH值升高。防止尿酸结晶形成并促使其溶解，增加尿酸的排出量，防止形成结石并使已形成的结石溶解。
- 蔬菜水果多富含钾元素，而钾可以促进肾脏排出尿酸，减少尿酸盐沉积。
- 新鲜蔬菜和水果的摄入与高尿酸血症呈显著负相关，是高尿酸血症的保护因素

盐的摄入

- 钠盐有促使尿酸沉淀的作用,
- 痛风多并有高血压病、冠心病及肾病变等,所以痛风患者应限制每日钠盐摄入。



饮食控制原则（三低一高）

部分资料来自互联网，仅供科研和教学使用。如有异议，请及时和我们联系。www.medicool.cn

饮食控制原则（三低一高）

- 低嘌呤或无嘌呤饮食，可使血尿酸生成减少。实验表明采用无嘌呤饮食7天后血尿酸可下降 $60\sim 72\mu\text{mol/L}$ （ $1.0\sim 1.2\text{mg/dl}$ ），尿液中尿酸排除量减少1/4
- 低热量摄入以消除超重或肥胖
- 低盐饮食
- 大量饮水，每日尿量应达到2000ml以上，有利于尿酸排泄，防止尿酸在肾脏沉积

不同阶段的饮食治疗

■ 无症状期

■ 急性期

■ 间歇期

■ 慢性期

无症状高尿酸血症期的饮食原则

- 限制热量。避免营养过剩、热量摄取过多
- 维持理想体重，防止超重、肥胖。
- 限制嘌呤的摄入
- 均衡营养素的摄入
- 养成多饮水的习惯。
- 尽可能少喝酒，努力戒酒

痛风急性期的饮食原则

- 严格限制嘌呤的摄入。选择低嘌呤食物，禁食高嘌呤食物
- 维持基本热量，均衡摄取碳水化合物、蛋白质、脂肪。
- 摄取充足的水分。
- 多食蔬菜、水果以供给丰富维生素B、C及矿物质。尤其是碱性水果、蔬菜可提高尿酸盐溶解度，有利于尿酸的排出。
- 禁饮酒及食用刺激性食品。
- 限盐。每日食盐量不超过10g，以每天5~6g为好。

痛风非急性发作期（间歇期和慢性期）的饮食方案

- 饮食要点：此期饮食治疗的目标是将血尿酸值长期控制在正常范围内。
- 嘌呤的限制可适当放宽，因为过分限制会造成蛋白质摄入不足而导致营养不良。养成多喝水的习惯，尽可能戒酒。
- 限制热量，控制体重，有助于减轻关节负荷，保护关节功能。
- 低盐、优质蛋白饮食，保护肾功能。

痛风的护理与康复

- 一般护理
- 康复护理
- 心理护理



部分资料来自互联网，仅供科研和教学使用。如有异议，请及时和我们联系。www.medicool.cn

HTTP://QDUMH.QD.SD.CN

(一) 一般护理

- 无症状的高尿酸血症时期
- 急性痛风性关节炎阶段
- 间歇性痛风阶段
- 痛风石阶段

无症状的高尿酸血症时期（普及知识，掌握饮食）

- 介绍疾病的发展过程，发现高尿酸血症时，应进一步检查有无其他疾病，如肾功能不全、血液疾病等。及时防治高血压、冠心病、糖尿病和肥胖，
- 避免受寒、劳累感染、创伤和进高嘌呤饮食等诱发因素。
- 低嘌呤饮食，其目的是减少外源性尿酸生成，促进体内尿酸的排出。
- 监测尿的pH值、尿酸排出量，保持血尿酸在正常范围。
- 家族人员应及早普查，因痛风常有家族史。

急性痛风性关节炎阶段

- 观察疼痛的部位、性质和程度。
- 痛风性关节炎的病人要防止关节过度活动，抬高患肢，避免负重，已发炎的关节处保持局部休息，日常所需物尽量放置床边以利患者取用。急性发作时绝对卧床休息至疼痛缓解后72h
- 按医嘱给予秋水仙碱止痛，口服给药消化道反应较重，静脉给药应注意注射速度要慢,严防漏出血管外。
- 及时去处诱发因素。患者多有应激、紧张、焦虑,而精神创伤时易诱发痛风，应告知病人劳逸结合，保证睡眠，生活要有规律，以消除各种心理压力。
- 注意患者有无使用药物后的合并症，如胃肠出血、腹泻等。
- 急性发作时可用空针抽出关节液送检，对于鉴别不清的关节炎显得尤为重要。

间歇性痛风阶段

- 避免精神紧张、过度劳累、尿路感染、风寒感冒、关节外伤等导致痛风急性发作的诱因。
- 治疗高血压、高血脂症、肥胖、糖尿病、动脉硬化和冠心病等伴随病症。
- 控制BMI在25以下
- 使用降尿酸药物。服用适当药物促进尿酸排出（如苯溴马龙 50mg，每日两次）和抑制尿酸形成（如别嘌醇，200～600mg，每日3次），定期复查血尿酸
- 避免使用减少尿酸排出的药物双氢克尿塞、速尿、阿斯匹林、烟酸等

痛风石

- 无伤口的痛风石关节炎:衣物柔软为佳;保持皮肤清洁及完整,避免受伤;穿着柔软适当的鞋子;切勿任意切开痛风石,因其伤口及难愈合;耐心服用降尿酸药物;注意平日尿量,监测血BUN、Cr;痛风石如沉积在腕部,容易造成腕管综合症,此时需外科手术移除痛风石或局部注射止痛剂。
- 有伤口的痛风石关节炎:伤口常有痛风石液体或结晶流出,换药时应消毒干净;无菌操作;如伤口合并有感染,需作细菌培养;必要时截肢手术饮食指导

（二）康复护理

- 健康教育
- 康复治疗

健康教育

- 健康教育的目的：通过有计划的讲解注意事项，预防措施，饮食及运动指导，病情监测。使病人及其家属了解健康知识, 提高健康水平, 使其行为向有利于健康方面发展。
- 健康教育的形式：课堂讲座、热线咨询、发放宣传材料以及传媒介绍痛风的发病特点及防治方法
- 实践证明, 健康教育无论在痛风的治疗还是康复方面都有重要的意义。

康复治疗

➤ 物理疗法

热疗或热敷、电疗、石蜡疗法，此疗法一般都应该在慢性时期使用，对于发热的病人或关节炎症急性发作时期，都应暂时停用，以免使受累关节肿痛增加，炎症加剧

➤ 功能锻炼

高尿酸血症患者：适当运动可预防痛风发作,减少内脏脂肪,减轻胰岛素抵抗性。剧烈运动可诱使急性痛风发作

➤ 痛风性关节炎患者：保持关节动度，避免僵直挛缩；防止肌肉萎缩，保持肌肉张力；促进血液循环，改变局部营养状态；振奋精神，增强体质，增强康复的信心。

1.关节可动范围的运动训练,

2.伸张运动

3.增强肌力：①等张运动②等长运动

4.日常生活训练

➤ 原则：①锻炼后次日不感觉疲劳；②尽量在早期进行功能锻炼

(三) 心理护理

- 加强对痛风的知识宣传，了解患者的心理活动,减少痛风患者心理负担,调动患者的主观能动性, 进行辅助治疗
- 减少病人心理压力：痛风可能与精神因素有关。精神压力可导致生活方式改变，导致痛风发生增加。

A close-up photograph of several pink cherry blossoms in full bloom, with delicate petals and prominent yellow stamens. The background is a soft, out-of-focus blue sky with hints of other blossoms.

■ 谢 ■ 谢

部分资料来自互联网，仅供科研和教学使用。如有异议，请及时和我们联系。www.medicool.cn