

七招教你预防“宫廷病”

为您介绍痛风的基本知识和注意事项

近日,在佛山独自打工生活的胡先生睡醒后发现自己痛风发作,全身关节疼痛难忍,在床上动不了,一躺就是三天,在“鬼门关”走了一转。痛风又被称为“宫廷病”,首例诞生于欧洲宫廷,当时的宫廷生活奢靡,高蛋白的食物吃太多,导致血液中尿酸异常升高,由此导致痛风。痛风有什么症状?日常生活要注意什么?笔者为您一一道来。

【案例】

男子痛风发作卧床三天

4月的一天早上,刚睡醒的胡先生突然发现自己痛风发作,虚汗直冒,全身关节疼痛难忍,下不了床。最关键的是,手机根本不在身边,动弹不得的他无法求援。就这样,胡先生

困在床上度过了3天3夜。由于3天3夜缺水,胡先生身体已虚弱到极点。幸好房东老黎及时发现并向报警求助,经过治疗后,目前胡先生已转危为安。

【科普】

痛风有哪些症状?

痛风又被称为“宫廷病”,首例诞生于欧洲宫廷。当时的宫廷生活奢靡,高蛋白的食物吃太多,导致血液中尿酸异常升高,由此导致痛风。随着饮食的丰富,中国人的“痛风”也开始高发——目前,高尿酸已经成为继“三高”(高血压、高血脂、高血糖)之后的“第四高”。

痛风症状可分为三期,即无症状期、急性期、慢性期,每一期的具体症状不同:

无症状期:在这个阶段,痛风人群几乎没有任何生理上的

不适,唯一能够判定他们患有痛风的指标,就是血液中尿酸含量呈持续性或波动性的增高。

急性期:在半夜,此阶段痛风人群常常会因为脚趾、踝关节、膝关节、腕关节、指关节、肘关节等处出现红肿热痛的症状而被痛醒。

慢性期:在此阶段,发病的关节会出现肿胀、僵硬、畸形,就像石头一样,不对称,大小也不一致。多见于耳朵轮廓、脚趾、手指间等地方。

【预防】

预防痛风的7个建议

1.少吃高果糖食物:少吃甜度比较高的水果,因为血液中的果糖含量上升,会导致血尿酸和尿液中的尿酸含量迅速增加。

2.咖啡茶加重痛风:浓茶水、咖啡等饮料本身不会增加

嘌呤,但它们有兴奋自主神经的作用,加重痛风,可能会诱发痛风急性发作。

3.痛风少吃调味料:油盐酱醋可以食用,但鸡精、浓缩鸡汁、鱼子酱等调味料的嘌呤含量很高,不建议食用。

4.痛风别喝酒:酒精会促进嘌呤吸收,即便红葡萄酒和白酒中没有嘌呤,也会加重痛风。

5.痛风要少吃豆类:很多豆类都是高嘌呤食物,比如黄豆、扁豆等干豆类。

6.少吃种子类食物:植物的种子、干果等食物嘌呤含量亦不可小觑。

7.少吃内脏和鱼类:动物内脏、沙丁鱼、凤尾鱼、鲭鱼、虾等都是不适宜给痛风人群食用的。

【妙招】

缓解痛感的5个小秘诀

1.痛风发作过程中,如果十分疼痛,应该使用冰袋或者冰矿泉水帮助关节痛处减轻疼痛。冷敷的方式可以减轻局部的炎症,冷传递之后小血管收缩,能够减轻局部充血症状,从而快速止痛。出现痛风时要注意不能用热敷或者热水泡脚,容易加重水肿,炎症加重后会更加疼痛。

2.出现痛风关节部位可能会水肿,因为水往低处流,可以将患处局部抬高,减轻水肿之后缓解疼痛。一般情况下,痛风患者的患处出现在下肢部位,主要是脚趾,可以将脚部抬高减轻炎症。例如

在睡觉时在脚下垫上枕头,下床活动时注意缩短站立时间,避免过多的活动等都可以缓解痛风症状。

3.痛风发作时想要缓解疼痛,可以转移自己的注意力。如果将注意力都集中在在通风部位,疼痛感会十分明显,应该选择看看电影,听听音乐,或者玩玩游戏来转移自己的注意力,可以减轻疼痛。

4.出现痛风症状如果十分难受,需要多喝白开水。因为饮水之后会产生更多的尿液,将尿酸带走之后可以减轻疼痛。正常人每天排尿量为1.5升左右,因此痛风患者每天要

饮用两升以上的白开水,能够减轻通风带来的痛苦。

5.对于痛风十分严重的患者来说,可以选择涂抹药酒或者活络油,具有利时清热,活血化淤的作用,还可以促进尿酸的排泄,减轻疼痛症状。必要时还可以敷上痛风贴,服药期间需要按时服药,听从医生的指导意见。

注意:

采取有效措施缓解身体疼痛,但养成良好的生活习惯更重要。痛风患者不仅需要注意饮食,还要严格忌口,才能缓解痛风症状。

【饮食】

“宫廷病人”不能吃什么?

尿酸高几乎都是吃出来的,所以查出尿酸高的人需要注意控制饮食,怎么吃才能防止尿酸过高?尿酸是嘌呤代谢的产物,各种食物含嘌呤量不同,将食物含嘌呤量分成4个等级,低嘌呤的食物才是“宫廷病人”的最佳选择。

各种畜类和家禽,猪、牛、羊、驴、鸡、鸭等;部分鱼类,鲈鱼、鲤鱼、鲫鱼等;甲壳类,牡蛎肉、贝肉、螃蟹等;干豆类,黄豆、黑豆、绿豆这些。这类食物嘌呤含量偏高,食用时注意用量,好吃但不要贪嘴。

低嘌呤食物是最适合尿酸高的人群服用的,常见的a比如牛奶、鸡蛋、大白菜、土豆、芋头白薯、木薯、番茄、冬瓜、小米、荞麦、燕麦,以及一些水果如葡萄、苹果、草莓等,最后还有一些精米白面,如米饭和馒头这些。当查出尿酸高的时候,可以多吃这类的低嘌呤食物,对于健康是很有好处的。

第三等级:中嘌呤食物

深绿色嫩茎蔬菜如菠菜等绿叶蔬菜、芦笋等嫩茎蔬菜;花类蔬菜,如白菜花等;嫩豆类蔬菜如毛豆、嫩豌豆等;部分水产品,三文鱼、金枪鱼等;大豆制品,如豆腐、豆浆、豆皮、腐竹、豆干等等,这类食物已经是相对健康的中等嘌呤食物了,可以根据个人口味选吃。

第一等级:超高嘌呤食物

这类食物主要是动物内脏、部分水产品和一些大补汤,具体是肾、肝、脾、脑、大肠、带鱼、鲶鱼、鲢鱼、基围虾、沙丁鱼、凤尾鱼等以及浓肉汤、鲜鱼汤和海鲜火锅汤等,而这些往往都是现在的人们大开喝最喜欢的食物种类,要注意。

第二等级:中高嘌呤食物

第四等级:低嘌呤食物

注意:

以上就是各类常见食物的嘌呤含量分级排行,另外要想降尿酸,除了控制好饮食,避免摄入高嘌呤的食物,也可以增加尿酸的排泄。多服用维生素C可以促进人体对尿酸的排泄,这样起到抑制尿酸水平的作用,从而降低血尿酸。

整理/麦玮妍

