



# 远离 痛风

如何与痛风同行，  
健康生活

# 便利痛风指南

将指南贴在冰箱上或  
与痛风药放在一起以备提醒。

# 远离痛风

## 如何预防痛风发作

- ✓ 如果您的医生已开处方药，每天服用通风湿药。
- ✓ 保持健康体重。
- ✓ 每天吃三餐。
- ✓ 选择小份的肉和海鲜类。
- ✓ 每天吃低脂肪乳制品。
- ✓ 减少饮酒。
- ✓ 喝大量的水。

## 如何治疗痛风发作

- ✓ 尽快找医生开一些止痛药。
- ✓ 保护疼痛的身体部位。
- ✓ 休息，将冰袋敷在疼痛的关节处，并抬高关节。
- ✓ 保持每天服用痛风药。
- ✓ 如在24小时内没有任何好转，请再去问医生。

本手册依据米德尔莫尔医院(Middlemore Hospital)风湿病学家 Peter Gow(彼得·高)博士所注, 赫米·威廉姆斯(Hemi Williams) 博士、兰·米特(Ian Mete)和伯纳德·加德(Bernard Gadd) 共同编辑。

最新更新: 2014年9月2日

制作发行:

PHARMAC

PO Box 10-254

Wellington

Free Phone: 0800 66 00 50

Website: [www.pharmac.govt.nz](http://www.pharmac.govt.nz)

PHARMAC对于彼得·高(Peter Gow)博士的参与及专家建议致以诚挚感谢。

同时也要感谢以下组织的大力支持:

Arthritis New Zealand(新西兰关节炎协会)

Auckland City Hospital Dietitians(奥克兰医院营养师)

bpac<sup>nz</sup>

Counties Manukau Māori Gout Action Group(马努考毛利县痛风预防组织)

Middlemore Dietitians(米德尔莫尔营养学家)

Middlemore Hospital Rheumatology Department(米德尔莫尔医院风湿病科)

# 目录

本手册告诉您哪些内容? .....	1
什么是痛风? .....	2
为何会发生痛风? .....	3
为何有些人会得痛风? .....	4
如何预防痛风发作? .....	5
预防痛风发作的药物 .....	7
治疗痛风发作的药物 .....	8
检测您的尿酸含量 .....	9
痛风发作时应该采取的措施 .....	11
预防痛风发作的饮食 .....	12
使用痛风药物的提示 .....	14
常见痛风药物的名称 .....	15
从何处找到更多信息 .....	15

**本手册告诉您哪些内容？**

这本手册适用于痛风患者及其家人/家庭。本手册含有如何预防并治疗您和您的家人/家庭的痛风。

**遵循本手册中的建议将帮助您防治痛风，从而：**

- 远离痛风的疼痛
- 减少痛风发作时的疼痛
- 停止对关节和肾脏的损伤
- 痛风不会妨碍您的工作、活动或享用美食。

您的医生将帮助您制定计划从而妥善管理痛风。定期到医生处进行检查，谈论您的痛风计划执行情况如何。

将与医生的谈论内容记下来，这样您和您的家人/家庭知道该做些什么。对于您不确定的任何事情，请进一步咨询医生或护士。

与您的家人/家庭交流，了解一下他们会怎样支持您锻炼以及用餐，从而预防痛风。如果他们有痛风的症状，鼓励他们进行治疗，因为痛风可能会变成遗传病。

## 需要记住的最重要的事情：

**如果痛风不治疗，它可能会损伤您的关节和肾。**

**观察您的饮食，可以预防痛风导致的疼痛以及避免损伤您的关节和肾。**

**如果您已开了预防痛风发作的药物，必须每天服药。**

**确保您和您的家人/家庭知道痛风发作时应该采取的措施。**

# 什么是痛风?

痛风导致一些关节部位突然的疼痛发作。这是一种关节炎。

痛风可以影响任何关节，但是首次痛风发作通常会影响到大脚趾或脚的某个部位。关节变得疼痛肿大。关节部位的皮肤变得红肿发亮。

如不治疗，痛风发作通常持续7-10天。

如痛风不治疗：

- 痛风将会再次发作，更多的关节将受影响。
- 在肘关节、手部和脚部长出肿块。肿块可能疼痛肿胀，而且引起皮肤溃疡。
- 骨骼之间的天然填充组织将开始磨损，关节会变得疼痛和僵硬。
- 可能形成肾结，并引起肾脏疼痛和损伤。

**如痛风不治疗，它可能会损伤您的关节和肾。**

**通过共同努力，您、您的家人/家庭和医生可以共同打败痛风。**



痛风引起的肿块



痛风肿块引起的皮肤溃疡

# 为何会发生痛风？

当您的血液里尿酸过多，将会发生痛风。

当您吃某些食物时，身体会产生尿酸，这是正常现象。通常大部分的尿酸通过尿液排出体外。

如果您服用某些药物，吃某些食物或者有肾脏问题，尿酸可能在您的血液里积聚。

如果您的血液里有太多的尿酸，尿酸就转变成晶体。晶体呈尖状和针形，就如同碎玻璃渣。

晶体在关节部位引起疼痛以及痛风发作的肿胀，并可能损坏骨骼之间的天然填充组织。

皮肤下的晶体会引发痛风肿块。

晶体在肾脏里引起肾结石和肾损伤。



# 为何有些人会得痛风?

**痛风病因通常不止一种。**

很多人从父母或祖父母遗传了痛风病。痛风可能通过基因遗传下来。

肾脏有问题可能导致痛风。如您的肾脏受损，会减衰排出尿酸的能力。

您的饮食很重要。吃大量的肉类及贝壳类食物、饮酒过多(尤其是啤酒)和体重超重可以引起痛风。

有些药物可能导致痛风。例如，治疗高血压和心脏问题的利尿剂就有可能导致痛风。

**不管是什么病因，  
痛风都可以治疗。**



# 如何预防痛风发作？

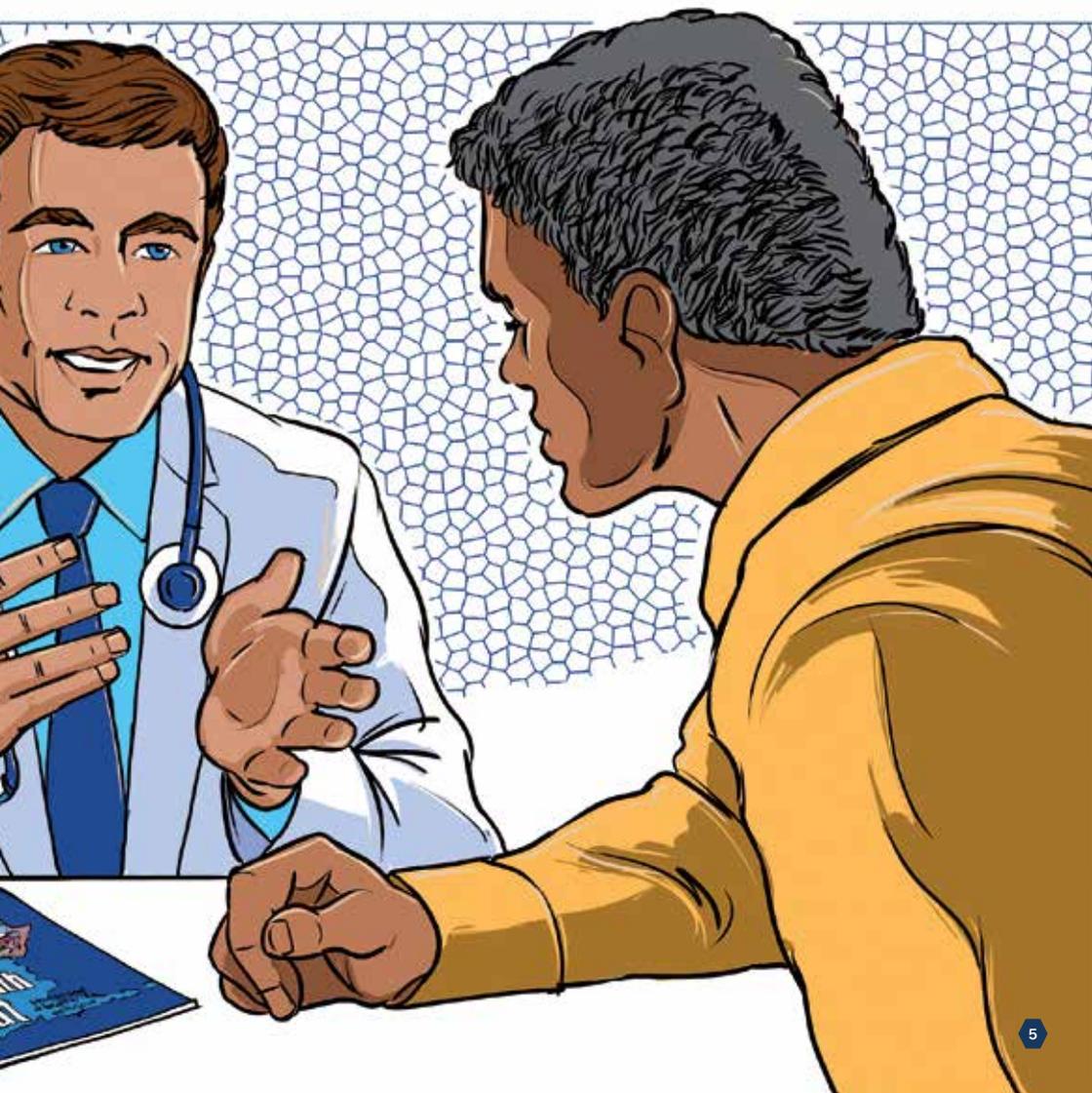
有两种方法可以预防痛风发作。

## ■ 每天服药

大多数痛风患者都开有预防痛风发作的药物。每天服药将帮助您控制痛风发作。

## ■ 关注您的饮食

遵守几个饮食提示可以帮助您避免痛风发作。





Remember  
to take  
your  
medicine

# 预防痛风发作的药物

为了预防痛风发作，主要有两种药物可供您服用。这两种药物分别是别嘌醇和丙磺舒。它们通过降低您血液中的尿酸浓度来预防痛风发作。

当您开始服用这种药物时，您应该保持每天服药，即使感觉很好，也要服药。如果停止服药，您可能会遭到痛风发作。

在您服药的最初几个月里，医生可能会给您另开一些止痛药。这是因为当您初次开始服用这些药物的时会导致痛风发作。

本表格描述了别嘌醇和丙磺舒的一些主要副作用。这些并非是所有副作用的列表。如果您想了解更多的副作用，请咨询您的医生或药剂师。

## Allopurinol 别嘌醇 (发音al-oh-pure-in-ole)

## Probenecid 丙磺舒 (发音pro-ben-i-sid)

### 适用对象

每年痛风发作超过一次或患有痛风肿块或肾结石的人士。

因为别嘌醇副作用而不能服用别嘌醇的人通常选择服用丙磺舒。

为了控制痛风，有些人同时服用丙磺舒和别嘌醇。

### 注意事项

当您服用别嘌醇时出现皮疹，请立刻就医。

每一百个人中有两个人服用别嘌醇时会出现皮疹。皮疹通常不严重，但是少数人出现严重的皮疹。

如果您在服用丙磺舒，每天至少喝6-8杯的水、果汁或牛奶，这非常重要。

如果您不饮用足够的液体，丙磺舒可能导致您的肾脏产生肾结石。

本表格描述了别嘌醇和丙磺舒的一些主要副作用。这些并非是所有副作用的列表。如果您想了解更多的副作用，请咨询您的医生或药剂师。

### 预防痛风发作的其他药物

如果别嘌醇或丙磺舒对您无效，还有其他预防痛风的药物。这些药物的名称包括febuxostat(非布索坦)和benzbromarone(苯溴马隆)。您的医生有可能建议您服用这些药。

# 缓解痛风 发作疼痛的 药物

药物可用于帮助缓解痛风发作的疼痛。这些药物不能预防关节损伤、痛风性肿块或皮肤溃疡。

有三种主要类型的药物可以缓解痛风发作的疼痛。他们是非甾体类抗炎药、糖皮质激素和秋水仙碱。

## 非甾体类抗炎药

(NSAIDs)(发音为en-seds)

非甾体类抗炎药应该只能短期服用，例如数天或数周。这是因为这类药物可以导致副作用，如消化不良、胃溃疡、皮疹、肾脏和心脏问题。

用于痛风的最常见的非甾体类抗炎药是diclofenac(双氯芬酸)和naproxen(萘普生)。

**如果您有胃疼、腹泻、  
恶心或呕吐，请立即  
停止服用秋水仙碱。**

## 糖皮质激素

(Corticosteroids发音为core-tick-o-steer-oids)

糖皮质激素也被称为类固醇。这种糖皮质激素不是有些运动员用来培养肌肉时服用的那些类固醇。

糖皮质激素有片剂或注射剂。

如果您患有糖尿病，服用糖皮质激素片剂可使您的糖尿病更难以控制。请咨询医生，当您服用糖皮质类固醇片剂时如何控制您的糖尿病。

用于痛风最常见的糖皮质激素是prednisone(泼尼松)、methylprednisolone(甲氢化泼尼松)和triamcinolone(曲安奈德)。

## 秋水仙碱

(Colchicine发音为col-chi-seen)

只有当非甾体类抗炎药或糖皮质激素对您无效的时候，才使用秋水仙碱。

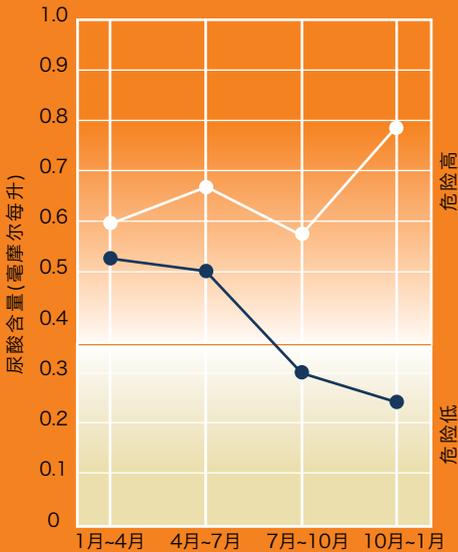
按照医生建议服用适当剂量的秋水仙碱，这非常重要。服用秋水仙碱过量可以导致严重的副作用。

每片药片含有0.5毫克(mg)的秋水仙碱。在痛风发作的最初24小时服用药片数量不得超过5片，或在4天内不得超过12片。如果您有肾脏或肝脏问题，或年龄较大，应该服用比此更低的剂量。如果您不确定应该服用多少片药片，请咨询医生或药剂师。

如果您有胃疼、腹泻、恶心或呕吐，请立即停止服用秋水仙碱。

# 检测您的尿酸含量

该图显示了痛风患者尿酸含量会如何随着时间改变。



图标上白线代表的是没有定期服用痛风药的痛风患者，或饮食不当的痛风患者的尿酸含量。他的尿酸含量持续上升，让他具有更大的危险使痛风发作、痛风肿块、肾脏问题和关节损伤。

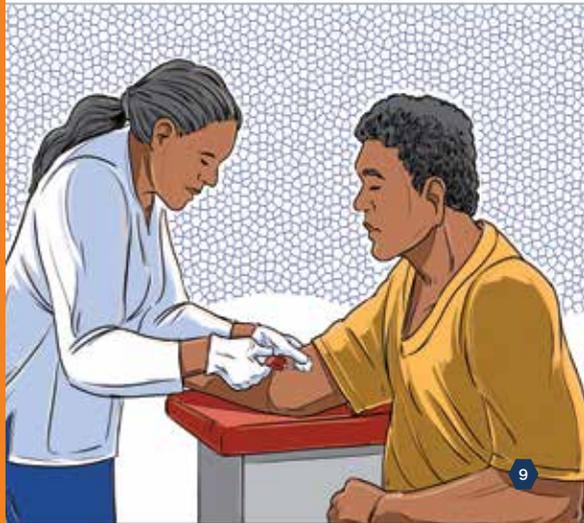
图标上黑色线代表的是每天服用别嘌醇并且注重饮食的病人的尿酸含量。他的尿酸含量降至0.36以下，现在他痛风发作的风险较小。

您的医生可以通过抽血检查您血液中尿酸含量。每年至少进行一次或两次的尿酸血检是较为合适的。

询问医生或护士血尿酸含量是多少。如果保存血尿酸含量的记录，您可以看到改变生活方式和服药是否可以控制痛风。

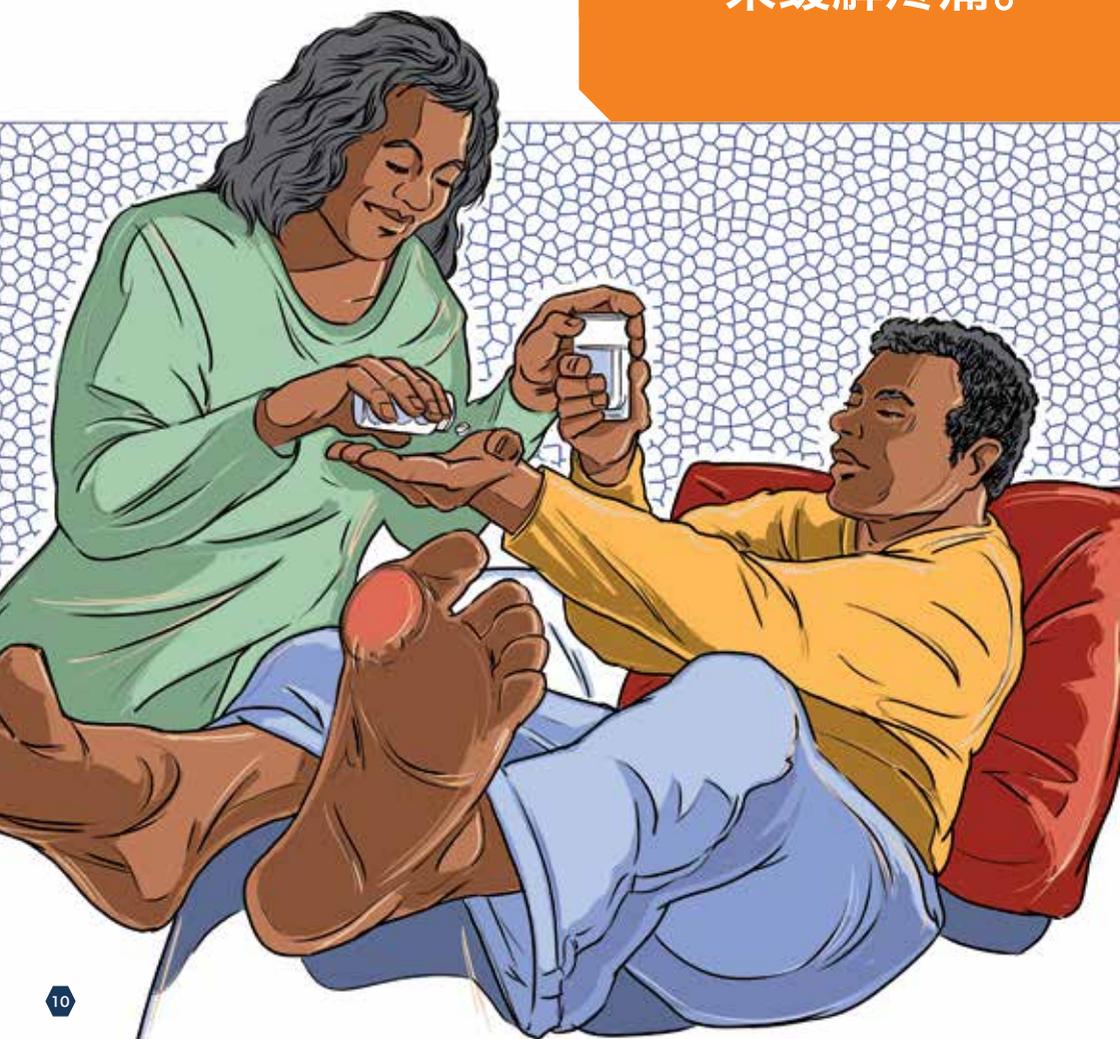
**试着将您的尿酸含量控制在低于0.36毫摩尔每升(mmol/L)。**这将有助于预防痛风发作、关节损伤和肾结石以及使得您的痛风性肿块变小。

为了将尿酸含量控制在0.36以下，您将需要每天服药(别嘌醇或丙磺舒)并遵守第12页和第13页上的饮食提示。



请确保您和家人/家庭知道痛风  
发作时，应该采取什么措施。

遵守以下步骤  
来缓解疼痛。



# 痛风发作时应该采取的措施

## 尽快到您的医生处开些止痛药

无需配方就可以从药房买到的非处方止痛药，例如阿司匹林或扑热息痛，通常药效并不足以减轻痛风发作的疼痛。

不要服用开给别人的药，因为这些药对您可能是危险的。

为别人开的药可能对您而言并非是最合适的药物。

## 保护疼痛的身体部位

坐在安全位置，确保不会有人撞到您。

放一把椅子在床边可以托起床单和毯子，这样它们不会压着疼痛的关节。

如果您的脚受痛风影响，穿不夹脚的鞋子或拖鞋。

## 休息，把冰袋放在疼痛的关节上，并将其保持抬高

## 坚持服用药物，预防痛风发作

如果你在24小时后没有任何好转，请就医。

# 预防痛风 发作的 饮食

遵守以下提示会降低您血液中尿酸的含量，这将帮助避免痛风发作。

## 1 保持健康体重

如果您超重，减肥是治疗痛风最有效的方法。如果您不超重，尽量保持您的健康体重。体重超重将增加您血液中尿酸的量。

您体重一点一滴的下降都将有助于避免痛风发作。

## 2 一日三餐

将您每天饮食量均匀分布。忍饥挨饿或暴饮暴食可能会引起痛风发作。

## 3 选择小份的肉、鸡肉和海鲜

每天食用不超过两小份肉、鸡肉或海鲜。每份数量约为您手掌大小的量。

肉、鸡肉和海鲜可能导致痛风发作，因为它们富含蛋白质。消化蛋白质的时候，您的身体产生尿酸。

请尝试用豆类、豌豆、扁豆和豆腐来替代肉类。豆类、豌豆、扁豆和豆腐所含蛋白质比肉类和海鲜少。



#### 4 每天食用低脂肪乳制品

每天食用两份低脂肪乳制品可以帮助保护您免受痛风困扰。

一份乳制品是一杯低脂牛奶或一瓶酸奶或两片低脂奶酪或三分之一杯白软干酪。



#### 5 减少饮酒

如果您有痛风发作，避免饮酒。

当您感觉良好时，每天饮酒量不得超过两个标准饮料量。

尽量避免啤酒，因为啤酒比其他类型的酒类更容易引起痛风发作。

一个标准饮料量是100毫升葡萄酒(小酒杯的半杯)或30毫升白酒(1小盅)。

#### 6 饮用大量的水

尝试每天至少饮用6-8杯水或其他非酒精饮料。如果您有肾结石，应该喝更多水。

避免含糖饮料，因为含糖饮料可能会导致您体重增加并且可能导致痛风发作。

您可能会发现某些食物会触发痛风发作。有些人发现只喝一罐啤酒就让他们痛风发作。每个人都各有差异。将您一吃就会痛风发作的食物记下来，这样您就可以避免或少吃发作的食物。

# 使用痛风药物的提示

这里有几件事您可以做，从而使得您的药物产生最大疗效。

## 了解您的药物名称。

大多数药物有两个名称。一个名称是品牌名，另一个名称是活性成分的名称。请确保您知道每个药品的活性成分名称。在下一页上，您会发现常见痛风药的名称。

## 知道如何服用药物。

请确保您知道服药的剂量，间隔多长时间服药，以及何时停止服用药物。

## 告诉医生和药剂师您正在服用的所有药物。

有些药物可以使痛风症状加剧。混合某些药物一起服用可以导致副作用。告诉医生和药剂师您正在服用的所有药物，包括从传统医生、药房和超市所得到的全部药物。

## 与您的医生或药剂师谈论药物副作用。

所有的药物都有副作用。询问您所服用药物有哪些常见的副作用。如果您认为您可能出现了副作用，请告诉医生。

## 不要共享药品。

服用开给别人的药物很危险，或者意味着您没有得到适当治疗。

## 将药物放在儿童接触不到的地方。

即使是很小剂量的成人药物对于儿童来说都可能是危险的。

# 常见痛风药物的名称

药物类型	活性成分名称
预防痛风发作的药物	allopurinol (别嘌呤醇) probenecid (丙磺舒) benzbromarone (苯溴马隆) febuxostat (非布索坦)
减轻痛风发作疼痛的药物	colchicine (秋水仙碱) naproxen (萘普生) diclofenac (双氯芬酸钠) ibuprofen (布洛芬) prednisone (泼尼松) methylprednisolone (甲基强的松龙) triamcinolone (曲安奈德)

## 从何处找到更多信息

### Arthritis NZ新西兰关节炎协会([www.arthritis.org.nz](http://www.arthritis.org.nz))

这个网站提供了关节炎类型及其治疗方法的详细信息。

### 新西兰卫生部(<http://www.health.govt.nz/your-health/conditions-and-treatments/diseases-and-illnesses/gout>)

卫生部网站的这一部分提供了关于痛风有用的信息，包括痛风的治疗、预防和生活。

### Best Health ([www.besthealth.co.uk](http://www.besthealth.co.uk))

这是一个英国的医疗信息网站，提供了适用于不同病症的治疗方法。网站包含痛风治疗的详细的信息。

Gout brochure:  
English Version 2014

WRITE MARK  
PLAIN ENGLISH STANDARD

PHARMAC  
Pharmaceutical Management Agency



Te Kāwanatanga o Aotearoa