第一图书网, tushu007.com

# <<远离痛风并不难>>

## 图书基本信息

书名：<<远离痛风并不难>>

13位ISBN编号：9787309070644

10位ISBN编号：730907064X

出版时间：2010-3

出版时间：复旦大学出版社

作者：张明 编

页数：158

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

# <<远离痛风并不难>>

## 前言

张明教授主编的《远离痛风并不难——痛风健康指南》一书，既是科普之作，也是时尚之作。
随着社会的发展和生活方式的改变，人类的疾病谱正在悄悄地发生变化。
高尿酸血症和痛风，与糖尿病、血脂异常等代谢性疾病一起，正在成为影响人类健康的常见疾病。
代谢性疾病有其共同特点。
一是与遗传因素有关，患者往往有相应的家族史，已知的家族背景对疾病能起到一定的预警作用；二是疾病发生和环境因素有密切联系，包括饮食起居和运动锻炼等都可以影响到疾病的发生、发展和预后，良好的生活习惯在疾病的预防中有不可替代的重要作用；三是疾病本身除对健康的影响外，还会累及心、脑、肝、肾、关节等重要器官，衍生许多严重的慢性并发症，这些并发症可以成为直接致命的杀手。
因此代谢性疾病既是严重威胁人类健康的疾病，又是一类可知、可防、可控、可治的疾病。
从某种意义上说，掌握疾病的防治知识比起疾病治疗本身更为重要，而本书覆盖了痛风预防、治疗、保健和康复的各个领域，对痛风患者能起到很好的健康指导作用。
痛风、糖尿病、血脂异常在老百姓的眼中都是“富贵病”，人们在大富大贵、财富膨胀的同时，相应的科学知识并未增加，物质的富裕和知识的贫乏形成了巨大的反差，这就迫切需要相关的专家进行科学知识的普及和宣传，张明教授的《远离痛风并不难——痛风健康指南》就是这样应运而生的。

第一图书网, tushu007.com

# <<远离痛风并不难>>

## 内容概要

痛风、糖尿病、血脂异常在老百姓的眼中都是“富贵病”，人们在大富大贵、财富膨胀的同时，相应的科学知识并未增加，物质的富裕和知识的贫乏形成了巨大的反差，这就迫切需要相关的专家进行科学知识的普及和宣传，张明教授的《远离痛风并不难——痛风健康指南》就是这样应运而生的。

全书详细介绍了痛风病的临床特点、危害与预后等内容，是一本防治痛风的理想科普读物，适合广大群众了解痛风防治知识。

第一图书网, tushu007.com

# <<远离痛风并不难>>

## 作者简介

张明，主任医师，硕士生导师，现任上海中医药大学附属岳阳临床医学院中医外科教研室主任、上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院痛风专科负责人，兼任中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会委员、中国中西医结合学会中医外科专业委员会委员、中华全国中医外科学会乳腺病

第一图书网, tushu007.com

# <<远离痛风并不难>>

## 书籍目录

绪言第一章 什么是痛风 1、原来这就是痛风 2、什么是嘌呤？
什么是尿酸？
　鸟类也会“痛风” 达尔文也曾患痛风 3、高尿酸血症是如何形成的 4、痛风是如何分期的 你应该知道的痛风分类 5、尿酸是怎样引起痛风的？
6、痛风：最痛的关节炎 痛风急性发作的时间有多长 多种多样的全身症状 痛风会造成生活无法自理吗？
　控制血尿酸水平是防治痛风的关键 哪些因素会诱发你的痛风？
7、痛风石是怎样形成的？
　痛风石与血尿酸水平的关系 病程长就一定会形成痛风石吗？
　痛风石对人体组织的危害 “祈祷手势”检验手部痛风程度 8、尿酸居然还会损害我们的肾脏 痛风结石的好发部位 痛风性肾结石的判断方法 痛风性肾病与慢性肾炎 9、痛风会让人无精打采吗？
10、痛风患者可伴发的六大疾病 11、痛风也能全球流行 12、别担心！
痛风不会直接危及生命！
　痛风是否会影响我们的寿命？
　痛风会伴随终身吗？
　福音！
痛风一般不影响性功能 痛风患者预防骨质疏松小贴士第二章 痛风“元凶”大揭秘 1、痛风“元凶”——高尿酸血症 人体血尿酸水平的变化 2、血尿酸水平升高的两大途径 尿酸排出体外的3条通道 尿中的尿酸排出量有什么意义？
3、这些痛风高危因素你有吗？
　痛风也遗传！
　什么？
！
痛风对女性手下留情！
　“富贵病”与“帝王病”第三章 重视痛风的征兆与鉴别 1、痛风的早期征兆 2、诊断痛风——医学标准 尿酸盐结晶——痛风性关节炎诊断的黄金指标 3、痛风7大诊断项目面面观 检测血尿酸时的注意事项 子女也应检查血尿酸吗？
　检测24小时尿尿酸的注意事项 4、8大秘招轻松鉴别痛风性关节炎 秘招一：痛风性关节炎与类风湿关节炎 秘招二：痛风性关节炎与风湿性关节炎 秘招三：痛风性关节炎与骨关节炎 秘招四：痛风性关节炎与外伤性关节炎 秘招五：痛风性关节炎与银屑病性关节炎 秘招六：痛风性关节炎与其他感染性疾病 秘招七：痛风性关节炎与化脓性关节炎 秘招八：痛风与“假性痛风”第四章 痛风的治疗不容忽视 1、痛风治疗两手抓 2、急性痛风性关节炎治疗的一线药物 误解：抗生素也能治痛风 3、警钟！
关节不痛时也要治疗 降尿酸治疗应持续终身！
　让尿液pH值保持在6.5吧！
4、无症状的高尿酸血症患者需要治疗吗？
5、痛风石需要手术切除吗？
6、内外兼治：泌尿系统痛风结石的治疗方法 7、痛风伴发病该怎么办？
　降压药的选择有讲究 痛风患者使用阿司匹林宜谨慎 8、定期随访很必要第五章 高效低毒治痛风——中医中药的优势 1、痛风成因——中医专家怎么说 2、痛风——中医四大证型 痛风性肾病：中医药方送给您！
　痛风性肾结石：中医秘籍给您看 痛风伴发胆囊炎、胆结石：中医调治方法 痛风伴发高血压：辨证治疗分4型 痛风伴发高脂血症：肝肾阴虚或脾虚痰阻 痛风伴发糖尿病：按方治疗要对症 3、哪些中药是降低血尿酸的法宝？
4、推拿、按摩疗法可以治疗痛风吗？

第一图书网, tushu007.com


5、针灸也能治疗急性痛风 6、痛风治疗：中西医哪个更好？
第六章 散步音乐齐上阵，亲力亲为防痛风 1、8大人群需要定期监测血尿酸水平 2、预防痛风7大原则要记牢！
3、自我保健，知识先行 自我监测真的那么重要吗？
痛风患者观测体重小窍门 控制饮食勤锻炼，持之以恒是关键 饥饿疗法会诱发痛风发作！
4、痛风患者如何调整心态？
七情太过度也会诱发痛风 精神紧张如何对症下药？
“模范病人”也要避免情绪激动 “以情胜情”巧开导，诚挚之心最重要 请多和痛风患者聊聊天 5、文娱雅兴,多彩生活——痛风患者娱乐处方 6、音乐也是痛风患者的良药 这些音乐处方中有你喜欢的吗？
7、适当运动有益于痛风的康复 体育锻炼：切忌过度劳累！
不要因为腰酸背痛而放弃！
体育锻炼注意事项123 错误！
清晨锻炼不可取！
每日锻炼一定要超过15分钟！
散步——活动简单，功效却令人惊喜！
运动如何降尿酸？
运动疗法的绝对禁忌 运动处方制订方法你学会了吗？
切忌！
痛风病人不宜练内气外发功 痛风并发偏瘫的康复锻炼 痛风并发下肢血管病变的运动康复 痛风伴发肩周炎，3种运动任你选 8、痛风合并高血压的调养与护理 9、春夏秋冬，哪个是痛风的多发季节？
老年患者四季保养有讲究 痛风患者如何过冬才安全？
为什么痛风患者冬天容易感冒？
痛风患者不宜春捂秋冻 空调——痛风患者应远离！
冷水浴也会诱发痛风性关节炎 10、外出旅游——痛风患者应做好充分的准备 11、老年痛风患者的护理必须是全方位的 12、顺天而行——生活起居要规律 如何保护已受伤的肾？
如何关爱自己，照顾自己？
13、痛风患者能胜任日常工作吗？
14、痛风患者应如何保护自己的足部？
第七章 科学饮食,远离痛风 1、痛风患者的饮食控制 2、痛风患者饮食营养分配单 3、百种常见食物嘌呤含量多与少 4、急性期与缓解期——食谱大不同 痛风患者少吃盐，每日补C更重要 帮你找到碱性食物 痛风患者补充叶酸益处多 细粮还是粗粮,应酌情选择 5、痛风不必做“和尚” 花色点心：痛风患者如何选择？
植物油或动物油 鸡精——痛风患者要少吃 海鲜是否再也碰不得？
鸡蛋牛奶营养好，优质蛋白你需要 痛风患者可以吃西洋参吗？
6、30种水果大PK，防治痛风更美容 7、啤酒：痛风患者的首要禁忌 8、烟酒不分家——痛风患者应坚决戒烟 9、痛风患者应养成主动饮水的良好习惯 痛风患者每日饮水量 10、3种饮食方案，还你一个健康的身体 一日三餐还是一日多餐 两限一补：痛风伴发糖尿病患者的饮食 痛风伴发高脂血症：少量多餐刚刚好 痛风性肾病的饮食有妙招 11、膳食多样化：营养搭配百分百 痛风患者必读——饮食宜忌 12、寓医于食——将药做进食物里 痛风伴高血压患者适宜的药膳 痛风伴冠心病患者适宜的药膳 痛风伴肾功能不全患者适宜的药膳 痛风伴胆囊炎、胆石症患者适宜的药膳 痛风伴糖尿病患者适宜的药膳 13、家有痛风，主妇食谱攻略宝典

第一图书网, tushu007.com


## 章节摘录

尿酸在人体内以钠盐的形式存在。
在血清中，尿酸钠能形成比较稳定的过饱和溶液状态，但在关节周围软组织等结缔组织中的溶解度很低，容易以结晶形式析出而沉积到关节滑囊、腱鞘、腱索、软骨表面。
当受到诸如创伤、酗酒、饥饿、受寒、某些疾病或高嘌呤饮食等诱因的影响下，沉积的尿酸钠晶体脱落到关节腔进入到滑膜液中时，就会被人体的免疫系统识别为“入侵物”，从而被人体内的免疫细胞所吞噬。
同时还会分泌产生各种各样的细胞因子，如白介素－1、白介素－6、肿瘤坏死因子－a、白三烯、前列腺素、氧自由基及各种蛋白酶等。
它们中间有的可以起到召集、吸引更多的免疫吞噬细胞游走并集中到炎症部位来一起扩大吞噬、清除尿酸钠晶体的效应；有的细胞因子可以引起血管通透性增加，血管内的液体进入到组织中从而造成组织水肿；有的可以引起毛细血管扩张，局部组织充血发红、代谢增快、温度增高；还有的可以刺激机体使得痛觉敏感，从而导致局部关节表现为我们所能观察到的红、肿、热、痛等急性关节炎的症状。
初次发作或者早期的痛风患者，由于沉积、脱落的尿酸钠晶体量相对来说比较少，不久就可以被人体的免疫吞噬细胞所清除，从而使得临床症状能够迅速得到缓解，这也就是初次发作或者早期痛风患者即使不用药治疗，经过数天到数周也能自行缓解的原因所在。
而对于一些严重的痛风患者来说，由于沉积的尿酸钠晶体量较多，加上一些诱因的影响，尿酸钠晶体可以持续不断地脱落到关节腔中，从而使得免疫细胞不能够完全吞噬、清除这些进入到滑膜液中的“入侵物”，导致关节炎症处于持续状态，这也就是有些痛风患者为什么关节炎症持续发作、反复发作而不能得到缓解的原因。

第一图书网, tushu007.com

# <<远离痛风并不难>>

## 编辑推荐

《远离痛风并不难:痛风健康指南》内容新颖，通俗易懂，具有科学性、知识性与实用性，是一本防治痛风的理想科普读物，适合广大群众了解痛风防治知识。
更适合痛风患者及家属阅读参考。
《远离痛风并不难:痛风健康指南》是由复旦大学出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

# <<远离痛风并不难>>

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com