

<<痛风防治必读>>

图书基本信息

书名：<<痛风防治必读>>

13位ISBN编号：9787802034532

10位ISBN编号：7802034531

出版时间：2007-11

出版时间：第1版 (2007年11月1日)

作者：王世东

页数：270

字数：198000

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>

## <<痛风防治必读>>

### 内容概要

本书是关于痛风防治的大众科普读物。

当今社会生活中，痛风像糖尿病一样被视为人类健康的杀手，严重影响了人们的生活质量。

作者从中西医的角度介绍了痛风的发病机理及危害、生活方式与痛风的关系等相关知识，引导人们正确认识痛风与代谢综合征、重视痛风的预防与治疗，重点阐述了痛风的西医治疗、中医治疗、痛风及并发症的预防、痛风患者的护理与调养等知识。

内容通俗实用，适合痛风患者及家属阅读。

同时，对临床医生也具有一定的参考价值。

痛风的形成与吃喝关系最为密切，是“病从口入”的典型疾病。

那么，是不是只要能吃能喝，早晚都会得痛风呢？医学专家的回答是否定的。

只要认识和了解痛风病，熟知痛风病的预防措施，掌握科学的调护方法，坚持健康的生活方式，就能够积极地预防和治疗痛风病及其并发症和合并症。

您只需要翻开本书，看看关于痛风的知识，有什么是您不知道的，有什么是您没有注意到的，还有什么您没有做到的，自己学着做一名自我保健医师，以便知道如何预防痛风的发生、如何减轻痛风的损害、如何科学地进餐和运动、如何合理地进行监测、如何规范地使用药物、如何在痛风的威胁中挽救自己的生命，做到自己调整，自我保健，永葆健康。

<<痛风防治必读>>

作者简介

王世东，1973年生于北京，医学博士。

于北京中医药大学东直门医院肾病内分泌科从事内分泌代谢病医疗、教学和科研工作多年；兼任世界中医药联合会内科糖尿病专业委员会理事。

北京中医药学会糖尿病专业委员会委员。

曾作为主要研究人员参与国家重点科技攻关项目、973项目、国家自

## &lt;&lt;痛风防治必读&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 痛风的一级预防 一、基本知识和概念 什么是痛风 痛风的分类和形成的机制 什么是尿酸 尿酸从何而来 尿酸异常较多见于哪些疾病 什么是血尿酸和尿尿酸？血尿酸和尿尿酸异常的意义 尿酸的分解 尿酸的排泄 尿酸的排出途径 什么是高尿酸血症 高尿酸血症的危害有哪些 痛风有哪些表现 什么是痛风的间歇期 什么是尿酸盐结晶 痛风较为多见的诱发因素有哪些 什么是代谢综合征 痛风易与哪些疾病相混淆 假性痛风与痛风一样吗 预防痛风的总体原则是什么 哪些人群是痛风的易患人群和高危人群 为什么受伤的总是男人 如何早期发现痛风 中医对痛风病的认识 二、饮食预防 对待痛风防胜于治 防治痛风要从饮食控制开始 饮食预防要少食高嘌呤食物 什么食品是低嘌呤食物 控制肥胖从早餐开始 注意饮食中蛋白质勿过量 锻炼意志和控制力。 培养良好的饮食习惯 不良的饮食习惯造就胖子 不良的饮食习惯需引起重视 预防痛风的饮食要领 预防痛风的饮食原则 预防痛风应如何挑选主食 进食蔬菜好，精挑细选更重要 预防痛风，科学饮水是关键 预防痛风，讲究饮食的多元化 植物油与痛风的关系 吃水果预防痛风 多食水果的四大好处 水果里富含人体所需的各种营养素 水果中营养素该如何保存 美味水果也要科学地进食 水果吃得太多可能引起“水果病” 选择恰当的主食也能预防痛风 哪些蔬菜有利于预防痛风 生活中的中医知识——蔬菜的四性五味 五味的功效，与它对应的器官、宜忌证和主要代表的蔬菜 “察颜观色”吃蔬菜 什么体质吃什么菜 食用蔬菜的禁忌 不同的蔬菜具有不同的营养成分 碱性食品预防痛风作用重要 吃肉先要看嘌呤 学会科学地制订预防痛风食谱 预防痛风应该禁止饮啤酒 学养生，问药粥 三、运动预防 运动有利于预防痛风 预防痛风疾病，运动前别忘了热身 预防痛风热身运动的种类选择 练习保龄球预防痛风 练习瑜伽预防痛风 瑜伽。 美化您的膝盖，预防痛风 预防痛风，膝部练习做得越快越好吗 赤足踩石预防痛风 冬季游泳预防痛风 预防痛风的体操疗法 跑步——有氧健身有利于预防痛风 不同年龄段的人群选择不同预防痛风的方式 老年人应提倡多运动，预防痛风 推荐几项适合老年人的运动项目 轻轻松松地运动能否达到预防痛风的目的 练习站桩预防痛风 第二部分 痛风的二级预防 一、诊断和分期 痛风诊断标准 痛风与风湿和类风湿性关节炎的区别 痛风的临床分期 二、痛风的监测 血尿酸如何监测 痛风发作了，为何尿酸却不高 尿酸高了。 痛风一定就发作吗 血尿酸和尿尿酸同时监测意义更大 关节滑液检查要经常做吗 肾功能检查对痛风患者有什么意义 血沉监测对痛风有意义吗 儿童痛风进展迅速，监测要及时 老人痛风监测有特点 中年人监测困难多 为何痛风治疗有效后还需继续监测 三、饮食治疗 请痛风患者远离豆制品 痛风患者要少吃鸡精 痛风患者菜肴的烹调有讲究 痛风患者可否多喝茶 痛风患者喝茶有多种选择 痛风患者是否最好饮用纯净水 患者不可多吃拉面 吃参类可加重痛风吗 是不是热量摄入越少越有利于痛风治疗 痛风患者的饮食原则 细粮比粗粮更适合痛风患者 黄瓜可多吃 木瓜可以吃 樱桃可治痛风 挑选水果无禁忌 荤菜对痛风，合适者十之仅一二 痛风患者可以吃鸡蛋 痛风患者可以喝牛奶 碱性食品最适合痛风患者 植物油比动物油更适合痛风患者 痛风发作时的饮食方案 痛风缓解后的饮食方案 果汁疗法 每天2升水，有利于排尿酸 四、运动治疗 痛风患者如何运动 20多岁的痛风患者选择运动负荷可稍大 30~40岁的痛风患者锻炼需全面 50~60岁的痛风患者运动要坚持 70岁以上的痛风患者运动安全第一 痛风患者运动时要循序渐进 五、心理治疗 痛风能痊愈吗 A型性格的人更易得痛风 痛风，何惧之有 自信些，一切会好的 痛风治疗需要耐心 六、药物治疗 什么时候该开始吃药了 炎症干扰药：非甾体抗炎药 炎症干扰药：肾上腺皮质激素 降尿酸药：促尿酸排泄药 降尿酸药：抑制尿酸生成药 降尿酸药：具有双重作用的降尿酸药 急性发作时的特效药——秋水仙碱 痛风发作过后还需要吃药吗 中药治疗痛风效果很好 服药受益时，莫忘副作用 痛风发作时医师为何不给患者用抗生素 患了痛风，有些药最好不要再吃 联合用药副作用少，效果好 七、其他治疗 药敷疗法 药浴疗法 成药疗法 土方、单方疗法 膏药疗法 耳穴疗法 足穴疗法 针灸疗法 气功疗法 八、日常护

## &lt;&lt;痛风防治必读&gt;&gt;

理 戒烟 戒啤酒、烈酒 痛风患者需避免劳累 痛风患者要避免肥胖 外敷要慎重, 随意不得第三部分 痛风的三级预防 一、痛风的并发症 什么是并发症 痛风有哪些并发症 什么是痛风的四大并发症 痛风的并发症中哪些威胁人的健康? 哪些减少人的寿命 痛风患者死亡的主要原因是什么 痛风患者的血常规、血沉、血脂、血糖、肝肾功能检查有何不同 痛风患者还有哪些与并发症相关的检查项目 痛风合并高血压 痛风患者应用高血压药物的注意事项 痛风合并高血压患者的饮食注意事项 痛风合并高血压患者的饮食方案 痛风合并糖尿病患者的饮食原则 糖尿病和痛风的发病机制及相似性 痛风合并糖尿病的治疗原则 同时患有痛风、糖尿病时, 进行药物治疗应注意什么 痛风合并糖尿病者的饮食方案 痛风合并心脑血管疾病 痛风患者如何预防心脑血管疾病的发生 痛风合并冠心病患者用药注意事项 痛风合并心脑血管疾病患者的饮食方案 痛风患者如何预防高脂血症 高脂血症用药的分类及对痛风的影响 痛风合并高脂血症时是否要用降血脂药 降血脂药力平脂是否可降低血尿酸 力平脂的用法及疗程如何? 有哪些副作用 痛风合并高脂血症患者的饮食原则 痛风合并高脂血症患者的饮食方案 痛风合并肥胖症患者用药注意事项 痛风合并肥胖患者的饮食原则 痛风合并肥胖患者的饮食方案 最常见的并发症——痛风石 痛风石都出现在什么地方 为什么痛风石极少发生在髌、肩、脊柱等关节部位 痛风石的外观、大小及数目有何特点 痛风石经过治疗是否可以消除 用什么办法可以治疗痛风结节 痛风石应该尽早切除 什么样的痛风石适合手术 痛风石手术的注意事项 痛风性关节炎和痛风石手术的适应证和禁忌证 痛风石会溃烂吗 痛风结节破溃后应该怎么处理 皮下的痛风结节会发生癌变吗 皮下痛风结节热敷或理疗是否可 促进其吸收或收缩 是否血尿酸水平越高, 痛风石越多 是否痛风病程越长、发作次数越频繁, 越易发生痛风石 痛风石组织学检查有何意义 关节周围的痛风石对人的危害 痛风的尿路结石是怎么形成的 为什么痛风结石好发于肾脏 肾内痛风结石的数目和大小有什么特点 痛风结石可发生在输尿管和膀胱吗 痛风性尿路结石与非痛风性尿路结石有何不同 得了痛风性尿路结石是否都会有感觉 如何发现痛风患者有肾及尿路结石 痛风致尿酸性尿路结石应如何治疗 秋水仙碱能预防痛风石及肾结石的形成吗 痛风性结石引发肾绞痛时, 用秋水仙碱、别嘌醇及促尿酸排泄药有效吗 痛风尿路结石能治好吗 促进尿酸排泄药物能否使肾内沉积的 尿酸盐或结石排出或使其消失 痛风性肾结石可以用激光碎石技术吗 痛风尿路结石对泌尿系统有什么危害 痛风患者如何进行尿路保养 痛风肾结石患者发生。 肾绞痛及血尿时应该如何处理 尿酸性尿路结石肾绞痛如何与急腹症进行鉴别最严重的并发症——痛风肾 什么情况下容易导致痛风性肾病及结石的发生 痛风性肾病与肾结石常发生于双侧肾脏吗 痛风性肾病病变和关节炎比较, 哪一种发生率高? 哪一种在临床上先发病 尿酸对肾脏的损害 如何预防痛风性肾损害的发生 如何早期诊断痛风性肾病 测定24小时尿酸排出量是否为判断痛风肾脏病变轻重的可靠指标之一 痛风性肾病有哪些临床表现 痛风性肾病对肾脏有什么影响 什么现象提示痛风患者已经出现肾病或者。 肾功能损害 痛风性肾病与慢性肾炎有什么区别 痛风性肾病可以逆转吗 急性尿酸性肾病应如何治疗 慢性尿酸性肾病应如何治疗 如果患者有肾功能减退, 用促进尿酸排泄药物是否有效 对已进入肾功能不全的晚期痛风性肾病, 应如何治疗 著名老中医时振声教授如何辨治痛风性肾病 著名老中医吕仁和教授如何辨治痛风性肾病 痛风性肾病如何护理 痛风性肾脏病患者应该如何保护肾功能 造影剂对痛风性肾脏病患者是否有害 痛风患者易合并肝大或者肝功能异常吗 痛风患者易发生哪些骨关节病? 如何防治 痛风患者会发生股骨头坏死吗 什么是股骨头坏死? 有什么症状 痛风合并股骨头坏死的患者应该如何锻炼 为什么痛风患者冬季容易发生脑血管意外? 如何防治 痛风并发偏瘫的患者恢复期如何康复锻炼 痛风并发下肢血管病变的患者运动时注意什么 手脚麻木就是痛风性神经病变吗 痛风患者如何进行足部护理 痛风与性生活 二、痛风患者的心理调整 什么是抑郁症 得了痛风就有抑郁症的危险吗 什么是正确的痛风疾病观 七情对痛风有什么影响 引起痛风患者精神紧张的因素有哪些?

<<痛风防治必读>>

如何控制精神紧张 什么是生物反馈疗法？

对痛风有何辅助治疗作用 为什么说痛风患者易产生恐惧？

应如何调护 如何应用音乐疗法治疗痛风 痛风患者采用音乐疗法应注意什么 如何应用文娱

康复法来治疗痛风 痛风患者如何避免情志刺激 痛风患者如何应用以情胜情疗法

<<痛风防治必读>>

编辑推荐

《痛风防治必读》内容通俗实用，适合痛风患者及家属阅读。同时，对临床医生也具有一定的参考价值。

<<痛风防治必读>>

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>