第一图书网, tushu007.com

<<痛风正确治疗与生活调养>>

图书基本信息

书名：<<痛风正确治疗与生活调养>>

13位ISBN编号：9787807634669

10位ISBN编号：7807634669

出版时间：2010-5

出版时间：广西科技

作者：镰谷直之

页数：202

译者：吴倩

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

前言

为了击退崭新的全民性疾病——痛风像痛风这样有着如此之多的误解和偏见的疾病大概非常少见吧。
虽然现在人们的健康意识增高了，日常生活中也总充斥着各种有关健康的信息，可是，直到现在，像“痛风是富贵病吧”“别吃动物内脏之类的东西就没问题啦”之类的与科学完全相违背的知识还在普通民众中广为流传。
其实，如今对于过着最普通不过的生活的现代人来说，不论是谁，得上痛风都不再会觉得有任何意外了。
在饮食和生活层面上，过去被认为是“奢华”的方式，现在，已经成为再正常不过的日常生活了。
除此之外，吃得太多、肥胖、过度饮酒、压力过大等，有着这样充斥着诱发痛风的危险因子和生活习惯的人也在增多。
就像是要证明这一点似的，痛风已经变成不单单是中老年人会得的疾病，其发病的高峰已经移向了三十几岁，痛风患者的年龄层迅速地年轻化了。
幸运的是，现在已经大体上搞清楚了痛风和高尿酸血症的发病机制，确立起有效的治疗方法了。
只要接受正确的治疗，就有可能比较简单地控制尿酸值。
更何况，痛风也并不是那种一发作就会让人丧命的疾病。
不过，话虽这样说，但那种发作时的剧痛还是尽可能地不要体验到啊。
而且，一旦痛风发病，在绝大多数情况下，都会因无法根治而需要终身治疗，这需要极强的毅力和忍耐力。
况且，最严重的问题在于那些伴随痛风和高尿酸血症而来的严重的并发症。
这其中有肾脏病、糖尿病、动脉硬化、心脏病、脑卒中等性命攸关的疾病，所以必须非常注意才行。
可以说，痛风治疗的最大目的，就是预防和改善并发症。
无论如何，了解有关痛风的正确知识，确立健康的生活习惯都是防治痛风的关键。
在本书中，从痛风的基础知识到稍稍有些深度的专业知识都做了深入浅出的解说，而且也详细介绍了通过饮食、运动及日常生活来达到击退痛风的有效方法。
在健康体检中测查出尿酸值过高的人，请一定要仔细地参考，让这些方法为预防和改善痛风发挥重要作用吧。

内容概要

若是放任不管，痛风和高尿酸血症将带给你：突如其来的剧痛、高血压、高脂血症、糖尿病等生活习惯病、肾功能衰竭、冠状动脉粥样硬化、心肌梗死、脑出血、脑梗死。

痛风治疗的两大法则：改变生活习惯和药物治疗。

仅仅限制高嘌呤食物的摄入毫无意义，合理膳食、均衡营养有助于尿酸控制，坚持运动，采取合理的生活方式让高尿酸远离你，遵循医嘱、正确用药才能起到治疗效果。

作者简介

镰谷直之，医学博士，日本东京女子医科大学风湿病与痛风中心所长，日本风湿病学会指导医师，日本痛风及核酸代谢学会理事。

1973年毕业于日本东京大学医学部，先后就职于日本东京大学医学部内科、日本茨城县日立市日立综合医院内科、日本东京大学医学部附属医院内科、美

<<痛风正确治疗与生活调养>>

书籍目录

序章 尿酸过高的人很危险　痛风并非“只是很痛”的病　听说过痛风，可尿酸是什么　不良生活习惯诱发没有任何症状的高尿酸血症　适当饮酒，远离压力，培养健康的生活习惯　会引发多种严重并发症　最先遇到的是剧痛，最可怕的是随之而来的并发症　会导致代谢综合征　严重的并发症　通过改善生活习惯降低尿酸，预防并发症　没必要过于恐慌，定期检查尿酸值就好　养成良好的生活习惯是控制尿酸的根本　开始药物治疗也要坚持健康的生活习惯　【专栏】为了健康，戒烟吧第一章 了解潜伏在身边的痛风和高尿酸血症　剧痛突然袭来　疼痛通常只局限于一处，患处也会发生红肿　尿酸过高的状态持续下去就会发病　上百万的痛风患者　患者群迅速年轻化　历史上的名人也曾为痛风所苦　现代人的生活充满了诱发痛风的危险因素　会引起痛风的尿酸和嘌呤到底是什么　嘌呤和尿酸都是身体代谢的废弃物　嘌呤也是能量燃烧后的残渣　经由食物摄入的嘌呤不超过全体的10%～15%　尿酸的异常升高是引起痛风发作的原因　尿酸增高到一定量以上就会结晶化　为了击退尿酸盐结晶，白细胞开始发动进攻　激烈的“战争”结束之后，疼痛会突然完全消失　易患痛风的部位和人群　90%的疼痛发作在下肢　90%以上的患者是男性　没有症状的痛风更加要注意　没有症状，却容易招致并发症的无症状高尿酸血症　首先要注意的是对肾脏的损伤　众多导致尿酸升高的危险因素　现代人的生活习惯是痛风的温床　416umoI／L，警戒线　超过416umoI／L，尿酸就无法完全溶解于血液中　并不是超过正常值，就必须进行药物治疗　女性排泄尿酸能力强于男性　什么时候必须吃药了　首先应该改善生活方式　需不需要用药因人而异　尿酸值超过475umoI／L，发作的危险增大　两种不同类型的尿酸增高　肾功能低下造成的“尿酸排泄低下型”占大多数　生活习惯紊乱造成“尿酸生成过剩型”　对尿酸过高置之不理的后果　疾病发展的三个阶段　基本没有任何症状的“无症状高尿酸血症期”　疼痛反复发作的“间歇性发作期”　出现痛风石及并发症的“慢性痛风期　肾脏和尿酸的密切关系　肾脏通过复杂的结构排泄尿酸　如果肾脏不能正常工作，尿酸就将上升　真正可怕的是种种致命的并发症　痛风治疗的真正目的是预防并发症　肾病——容易患肾结石、尿路结石，甚至尿毒症　高血压——痛风会诱发高血压，降压药也可能诱发痛风　高脂血症——发病的原因与痛风有共通性　糖尿病——引起痛风的生活方式也容易引起糖尿病　动脉硬化——痛风是动脉硬化的原因之一，容易和高血压等合并出现　心脏病——动脉硬化诱发心绞痛、心肌梗死　脑卒中——痛风病人脑动脉硬化的发展超过本人年纪原有的水平　容易和痛风混淆的病症　只要接受适当的检查，基本上就不需要再担心误诊　关节疼痛必须进行检查　由关节部位钙质沉淀引起的“伪痛风”　【专栏】及早就医，才能正确诊断第二章 健康的饮食方法有助于抵抗痛风　饮食要注意“时、质、量　饮食疗法的第一要点是降低热量摄入，减少肥胖　营养均衡，控制盐分也是必不可少的　每个人都有自己适合的饮食量　喝水都胖的人肯定还“喝”了别的东西　安全的减肥速度，1-2千克／月　每日所需热量因人而异　减少热量摄取的烹饪法　不要过量摄入油脂　清淡的饭菜有益身体　采用更适合东方人的饮食方式　以肉食为中心的饮食结构是尿酸上升的重要原因　低热量、高膳食纤维是传统饮食结构的优点　修正传统饮食的缺陷，减少食盐的使用量　充分摄取可以促进尿液碱化的蔬菜和海藻　如果放任尿液酸性化，出现并发症的风险会增高　蔬菜和海藻不仅能帮助尿液的碱性化，还有其他多种功效　每天最少要吃300克的蔬菜和尽可能多的海藻　少吃肉，多吃些当季的鱼　过了40岁之后，多吃鱼更健康　注意鱼肉新鲜度和食用量　摄取大豆及其制品中的优质蛋白质　大豆是优质蛋白质的来源　含有能够产生多种生理作用的特有成分　每天至少要吃一次豆制品　多吃蘑菇、魔芋之类的低热量食品　食用低热量的食品可以降低食欲　大量的膳食纤维可以预防生活习惯病　富含大量对身体有益的成分　充分摄入可以预防便秘与肥胖的膳食纤维　对抗生活习惯病的法宝　绝对不能错过的有效减肥食物　食用膳食纤维需要注意的地方　聪明地摄入糖类物质　糖类所含的热量是三大营养素中最多的　摄入过多会使血液中的甘油三酯增加，造成动脉硬化　应该摄入谷物或薯类为主的糖类物质　水果中的果糖或砂糖在体内容易变成脂肪　容易转换为脂肪的糖类会诱发尿酸上升　日常烹饪也要减少砂糖的使用量　好吃的水果也不能吃得太多　导致肥胖的错误饮食法　不能定时定量吃好一日三餐　太晚吃饭，容易积攒脂肪　……第三章 养成运动的习惯，降低尿酸第四章 有助改善痛风和高尿酸血症的健康生活方式第五章 痛风和高尿酸血症的药物治疗

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：不良生活习惯诱发没有任何症状的高尿酸血症痛风这种病，是会在某一天突然发作的。
体内的尿酸过分升高就会突然引发痛风。
然而，有时尿酸的水平即使已经上升到能够引起痛风发作的危险程度，也有可能不会出现任何能够让患者发现的症状。
如果不了解有关痛风和高尿酸血症的知识，不定期地接受健康体检，那么不知不觉，患者的状况会渐渐恶化。
尽管导致尿酸的升高有许多种危险因素，但大部分都“归功”于现代人的生活习惯。
关于这一点，后文还会有详细的论述。
在这里，先拿肥胖来举个简单的例子。
众所周知，肥胖是各种生活习惯病的温床。
痛风和高尿酸血症也不例外，肥胖的人都有尿酸偏高的倾向。
和肥胖相关联，过度饮食也是尿酸升高的一个重要原因。
痛风，过去曾经叫它富贵病、帝王病，就是因为这种病的患者多为王侯贵族和一些特权阶级的人。
这些在当时独占了财富和权力的少数人常常耽于美食，总是吃到肚滚腰圆才罢休，而在他们之外的其他人却常常无法餐餐饱食，因而很少会吃到能够引发痛风的程度。
而现代人的饮食，就像是过去的特权阶级所吃的一样丰盛。
如果每天都保持这样的饮食，不管是谁尿酸都会升高，有引起痛风发作的危险。

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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