第一图书网, tushu007.com

# <<痛风看这本就够了/图解健康系列>>

## 图书基本信息

书名：<<痛风看这本就够了/图解健康系列>>

13位ISBN编号：9787122108258

10位ISBN编号：7122108252

出版时间：2011-5

出版时间：化学工业

作者：陈罡

页数：157

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

## 内容概要

医生不说，病人不懂；只讲有用的，不说无效的；花些时间看看本书作者是怎么说痛风的，给点儿耐心和毅力照书中说的去做，您会发现痛风真的看这本就够了！

## 作者简介

陈罡，北京协和医院内科医生，潜心临床，罕有的业余时间用来写科普书，曾著有《糖尿病看这本就够了》、《痛风看这本就够了》《高血压看这本就够了》。

第一图书网, tushu007.com


## 书籍目录

第一章　慧眼识尿酸
当你发现尿酸升高时
尿酸其实并不神秘
尿酸——生命活动的废弃物
尿酸在人体内的“旅游线路”
食物中的嘌呤对人体尿酸值的影响有多大？

尿酸，想说爱你不容易
尿酸高，是指我的尿是酸性的吗？

尿酸水平偏高，我该怎么办？

血尿酸浓度多高算高？

血尿酸浓度为什么会增高？

尿酸升高了怎么办？

围魏救赵，关注尿酸增高的危险因素
拒绝高尿酸，从口开始
学会给自己减压
让“性子”慢下来
保持良好的体型
第二章　透视痛风
痛风的本质是高尿酸血症
痛风是高尿酸血症持续存在的结果
高尿酸血症≠痛风
“我”离痛风有多远？

早期自我诊断的方法
痛风会找上我吗？

为什么痛风爱找“工作狂”？

诊断有没有痛风——我该进行哪些检查呢？

关节痛莫忘“痛风”
尿酸——诊断痛风的基本检查
血清尿酸值测定
尿尿酸值测定
刨根问底——痛风给“我”带来了什么？

痛风性关节炎——不定期袭来的痛苦
痛风性关节炎究竟有多痛？

罪魁祸首还是尿酸
仅仅是疼痛而已吗？

痛风结节——症状严重的标志
痛风的“发展历程”
痛风是一种终身疾病吗？

恼人的痛风结节
痛风肾——痛风患者死亡的主要原因
肾脏——任劳任怨的“清洁工”
痛风导致的肾脏病变
慢性痛风性肾病
急性尿酸性肾病
尿酸性尿路结石
与痛风“狼狈为奸”的疾病
“生活习惯病”困扰着现代都市人
甜蜜杀手——糖尿病
痛苦的压力——高血压
隐形的杀手——高血脂
难言的负担——肥胖症
肥胖为什么找上我呢？

让痛风的“损友们”无机可乘
第三章　防治痛风，从嘴开始
第四章　细节决定成败——痛风患者的合理日常生活
第五章　该出手时就出手——药物治疗
附录A　按嘌呤含量将食物分门别类
附录B　算算您每天需要多少热量
附录C　常见食物的酸碱度
附录D　常见食物中所含的热量

## 章节摘录

版权页：插图：“ 战后的重建 ”工作是至关重要的，当痛风急性期的“ 硝烟 ”散去，病情步入慢性期后，治疗的目的主要在于预防痛风的再次急性发作，维持血清尿酸值在一个正常的范围内，防止尿酸盐在组织中沉积，最终起到保护肾脏的作用。
同时还要积极纠正不良生活习惯，避免各种诱发因素，要做到合理的饮食和适量的运动，恢复理想的体重。
实际上，“ 战后重建 ”的任务可一点也不轻松。
大部分学者认为，对于1年内仅有1～2次痛风发作的患者，并且间歇期内血清尿酸和肾功能都正常的话，是无须采用降尿酸的药物来预防的。
只要让患者记住，一旦有急性发作的前兆时，尽早果断地使用非甾体抗炎药或秋水仙碱来预防发作。
而对于每年受痛风急性关节炎的摧残次数大于2次的患者，血尿酸值持续偏高，或者有肾脏或其他组织损害的患者，均应选用合理的降尿酸药物。
其治疗目的是让血清尿酸值降到至少5～6毫克／分升（297～357微摩／升），避免尿酸在体液中出现饱和状态。
降尿酸的药物分为两类，抑制尿酸合成的药物和促进尿酸排泄的药物，在前面一个小结中，我们早已领略过它们的风采了，在这里，我们再来揭一下它们的短，看看这些药物有哪些副作用。
别嘌醇是常用到的抑制尿酸合成的药物。
该药物使用时不良反应的发生率大约为3%～5%，值得注意的一些副作用有过敏性皮疹、药物热、嗜酸粒细胞增多症、骨髓抑制、腹泻、肝功能损害、血管炎等。
另外，使用别嘌醇时，还需要留意尽量避免与两种药物的合用：一是硫唑嘌呤（一种免疫抑制药），与别嘌醇合用后可能加重免疫抑制并产生细胞溶解。
另一种药物是氨苄西林，合用后可能会产生皮肤黏膜斑丘疹。
丙磺舒、磺吡酮、苯溴马隆等药物，是常用的尿酸促排药，它们适用于尿酸排量低下（小于800毫克／24小时）的患者。

## 编辑推荐

海报：

第一图书网, tushu007.com
<<痛风看这本就够了/图解健康系列>>

## 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