

<<5分钟远离痛风>>

图书基本信息

书名：<<5分钟远离痛风>>

13位ISBN编号：9787537536066

10位ISBN编号：7537536066

出版时间：2008-1

出版时间：河北科技

作者：石赞

页数：177

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>

## <<5分钟远离痛风>>

### 内容概要

痛风患者如果能每天利用5分钟的时间，学习一些痛风的防治知识，加强自我保健，认真进行治疗，使尿酸长期稳定在正常范围内，并避免痛风性关节炎的急性发作。

不出现痛风石和肾脏损害，完全可以享受和正常人一样的寿限和生活。

痛风与不健康的饮食习惯有着密切的关系，可以说是一种富贵病，病人大多为30岁以的男性，其男、女性别的比例大约是20：1。

痛风易复发，反复发作后，除会累及多个关节，导致关节畸形外，还可引起严重的肾功能损害。

该书系统全面地介绍了有关痛风的常识、痛风对健康的威胁等知识，重点介绍了适合读者自我调养和自我治疗痛风的简便方法，并对常见的痛风误区进行了科学的纠正。

为了提高对此病的防治能力，本书提供了数种菜谱、汤谱、粥谱、药酒、药膳等食疗佳肴，助您在享受美食的同时，治疗并预防痛风。

本书内容通俗易懂，方法简便易行，具有很强的科学性、实用性和可读性，是一本非物治疗、预防痛风的理想科普通俗读物，对痛风患者大有裨益，适用于痛风患者及其家庭使用，同时也有益于广大群众了解痛风和预防痛风。

## &lt;&lt;5分钟远离痛风&gt;&gt;

## 书籍目录

5分钟了解痛风常识 痛风是什么 引起痛风的原因是什么 什么样的人易患痛风 痛风患者所必要的体检  
 痛风可能导致哪些后果 痛风患者如何用药 高尿酸血症与痛风的区别 痛风病情发展分期 什么是痛风  
 石 痛风病是一种富贵病吗 假性痛风与痛风的区别 哪些病容易与痛风混淆 哪些痛风患者忌用秋水仙  
 碱 痛风对性功能的影响 出差注意防痛风 痛风患者应该禁酒5 分钟痛风防治小窍门 痛风病的预防  
 要点 少吃酸性食物 火锅尽量要少吃 痛风患者应选择食用植物油 以细粮为主食 痛风患者宜常吃的  
 调养食物 拉面不宜多吃 痛风患者应注意“三防” 保持理想体重 多做关节锻炼操 痛风患者深秋要少  
 吃肉 注意烹饪技巧, 1减少嘌呤摄入 大量喝水, 1促进尿酸排除 治疗痛风的外用膏药 痛风病的辅助  
 检查5分钟走出痛风误区 误区一: 痛风可以根治 误区二: 痛风用药误区 误区三: 痛风患者不能锻炼  
 误区四: 控制饮食是治疗痛风的主要手段 误区五: 青年女性不会患痛风 误区六: 痛风饮食误区 误区  
 七: 痛风不是大病, 1不治疗没有关系 误区八: 痛风患者不能吃豆腐 误区九: 患者不宜食用除盐外的  
 任何调味品5分钟按摩小知识 腿部及足部按摩 推拿按摩 针灸疗法5分钟了解通风与疾病 加重痛风  
 病情的降压药有哪些 痛风不同分期的食物选择 痛风石能否手术取石 糖尿病与痛风 冠心病与痛风  
 高血压与痛风 痛风患者的心理调节 痛风与痛风性关节炎 痛风石与痛风关节炎5分钟汁饮防治痛风 西芹  
 汁 胡萝卜香瓜汁 胡萝卜香蕉汁 猫须草饮 茭白芹菜饭 青龙白虎饮 番茄芹菜黄瓜汁 芹菜黄瓜果汁 马  
 铃薯莲藕汁 白菜汁 白萝卜汁 三味去痛汁 丝瓜速溶饮 香蕉苹果牛奶汁 冰镇西瓜汁 苹果雪梨汁5分钟  
 痛风患者主食 青菜盖浇饭 鳗鱼木须汤浇饭 阳春面 咖喱通心粉 油菜通心粉 鱼肉炒米粉 青菜饭 爆开  
 煨面 片儿川5分钟谷物防治痛风 玉米 高粱 红薯 燕麦 小麦 大麦 荞麦 粳米 糯米 粳米 薏米 红小  
 豆 绿豆5分钟蔬菜防治痛风 茼蒿 芹菜 芦荟 百合 土豆 白菜 萝卜 胡萝卜 竹笋 茄子 黄瓜 番  
 茄 南瓜 丝瓜 芥菜 卷心菜 山药 茭白 黑木耳5分钟水果防治痛风 梨 橘子 西瓜 甘蔗 苹果 香蕉 芒果  
 哈密瓜 木瓜 橙子 桃子5分钟荤食防治痛风 鳝鱼 鲢鱼 虾 猪血5分钟防治痛风菜谱 鸡汁娃娃菜 酱  
 烧茄子 芝麻芹菜丁 滑炆茼蒿 肉丝芹菜 金边白菜 鸳鸯白菜 冰冻茄丁 酥炸黄瓜 牛奶番茄 南  
 瓜小仓煮 西皮流水金针菇 罗布麻芹菜 虎皮辣子烧茄条 白果玉带子 清炒油菜 醋熘白菜 素炒三丝 奶  
 白菜 凉拌茄子 清炒竹笋 孢子甘蓝沙拉 地三鲜 炒茄丝 红萝卜甜豆菜 焖烧鳝鱼 胡萝卜卷心菜 葡  
 萄煎 素炒芹菜5分钟防治痛风汤谱 山慈姑蜂蜜汤 百合汤 加味萝卜汤 土豆三丝清汤 芹菜红枣汤 百  
 合绿豆汤 冬瓜汤 黄瓜蛋花汤 番茄鸡蛋汤 绿花椰菜汤 萝卜柏子仁汤 酸菜土豆汤 冬瓜海带虾米汤 绿  
 豆鲜藕汤 绿豆汤 绿豆冬瓜汤5分钟防治痛风粥谱 防风薏米粥 赤小豆粥 桃仁粥 薯蓣薏白粥 蒲公英粥  
 首乌粥 牛膝粥 茼蒿猪肉粥 茯苓粳米粥 芹菜白米粥 冬瓜粳米粥 果子菜粥 芹菜米粥 栗子粉糯米粥  
 葡萄米粥 白菜薏米粥 胡萝卜粳米粥 女贞桑葚粥 黄瓜粥 小米绿豆榛子粥 西瓜赤豆粥 番茄粥5分钟  
 防治痛风中药 巴戟天 淫羊藿 荆芥 川芎5分钟防治痛风药酒 加味舒筋酒 荜草除湿酒 双活川芎酒 椒  
 附祛湿酒 乌蛇黄芪酒5分钟防治痛风药膳 白芥莲子山药药膳 百前药膳 猪脑炖天麻 独活乌豆药膳  
 五加皮糯米酒酿 地仙煎药膳 鳝鱼党参药膳 核桃粟米药膳 土茯苓骨头药膳 小檗根炖肉药膳 茯  
 苓杜仲腰子药膳附录一: 痛风患者食谱参考附录二: 含嘌呤食物附录三: 痛风患者低嘌呤食谱

## &lt;&lt;5分钟远离痛风&gt;&gt;

## 章节摘录

5分钟了解痛风常识 痛风是什么 痛风并不是单一疾病，而是一种综合征，是由嘌呤代谢紊乱所导致的一种慢性代谢紊乱疾病。

由于疼痛像疾风一样，来也匆匆去也匆匆，因此被称为痛风。

其临床特点为肾脏排泄尿酸减少或体内尿酸产生过多，形成高尿酸血症以及痛风性急性关节炎反复发作、痛风性慢性关节炎、痛风石沉积和关节畸形。

发病年龄多在40岁以上，男女之比为50：1，患者周身局部会出现红、肿、热、痛的症状。

其发病机理主要在于人体正气不足，脾肾功能失调，体内积聚湿热痰淤等病理产物，使经络留滞，再加上饮食劳倦，七情所伤，气血失畅，淤血凝滞，痰淤互结而导致痛风。

一旦发作，身体某一部位会疼痛难忍，抬不起手或脚不能走路，并有转移性疼痛的特点。

日久可导致受损部位出现肿胀、畸形、水肿情况。

痛风发病的源头为高尿酸血症，所以痛风可分为两种：原发性痛风和继发性痛风。

少数原发性痛风是因遗传体内某些酶缺陷引起的，大部分病因不详，常伴有冠心病、动脉硬化、高脂血症、高血压、甲状腺功能亢进及糖尿病等疾病。

继发性痛风除了少数因酗酒、铅中毒、铍中毒等引发外，主要是由某些疾病引起的，如淋巴瘤、多发性骨髓瘤、真性红细胞增多症、慢性肾功能不全、溶血性贫血、某些先天性代谢紊乱性疾病等；某些药物滥用，如速尿（呋塞米）、乙胺丁醇及烟酸等也会引起继发性痛风。

临床诊疗工作中所说的“痛风”一般都指原发性痛风。

【专家提示】痛风多发生于中老年人、肥胖者和脑力劳动者。

因此，每年做健康检查时，要注意检测血液的尿酸浓度。

进行血尿酸普查可及时发现高尿酸血症，这对早期发现及早期防治痛风有十分重要的意义。

<<5分钟远离痛风>>

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>