

<<痛風食療事典>>

图书基本信息

书名：<<痛風食療事典>>

13位ISBN编号：9789868743908

10位ISBN编号：9868743907

出版时间：2011-9

出版时间：方舟文化

作者：日高雄二(Hidaka Yuuji)，小山律子(Oyama)

页数：415.595

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>

<<痛風食療事典>>

內容概要

告別不良於行、飲食處處受限的全方位預治專書！

台灣成了痛風國，罹病人數世界第一、年齡層不斷下降，最小病患只有8歲。

但你知道嗎？

痛風纏身，是生活飲食急待修正的信號！

針對五十多萬罹患痛風及五百多萬尿酸過高的台灣人，本書提供最新、最有效的預治療法，除針對不同原因引起的痛風，分成新醫藥治療、運動治療和飲食治療外，也對過去副作用大的藥物（如秋水仙等），或舊觀念的高普林食物、美食美酒等，提出合理的享用新解。

找到正確方法，破除迷思，就能告別反覆發作的惡夢，重新享受優質生活！

飲食處處受限，美食不再？

半夜發作，疼痛難耐？

小心！

方法不對，即便最有效的藥，也無法遠離說痛就痛的命運！

《痛風食療事典: 痛立消、不復發!》提供最新、最有效的預治療法，全面改寫痛風治療觀念！

急性痛風發作 - - 除了傷腎的秋水仙，已有新藥可用。

最新基因療法 - - 免吃藥、免打針治好疼痛。

痛風石 - - 免開刀，就可治癒。

顧好飲食，食物成了天然止痛劑！

這樣吃，降尿酸、排痛風！

蛋可吃，一天以2顆為限。

肉涮過再吃，去除表面嘌呤。

海鮮與蔬菜同煮，降低嘌呤值。

酒可喝，只需控制在總熱量攝取的1成內。

簡單原則，立即改善症狀，方法對了，就不會陷入復發循環的惡夢中！

<<痛風食療事典>>

作者簡介

日高雄二 (Hidaka Yuuji) 醫學博士，現任日本龜田綜合醫院膠原病內科部長。
專業領域為痛風、類風濕性關節炎、膠原病等。

1978年畢業於東京大學醫學部，1980年進入東京大學醫學部附屬醫院物療內科，1985年美國密西根大學醫學部內科postdoctoral fellow，1988年同內科assistant professor，1990年成為帝京大學醫學部附屬市原醫院第三內科助教授，從2003年開始擔任現職。

為風濕財團之登錄醫師，並隸屬於日本風濕學會、日本痛風核酸代謝學會等。

小山律子 (Oyama Rituko) 出生於加拿大溫哥華，日本兵庫營養專門學校營養士學科畢業。
為料理研究家，同時為企業開發食品並製作食譜。

此外，也為電視節目或各雜誌等做營養指導。

主要著作有「美味蓋飯」、「糖尿病的治療與飲食療法」等。

譯者簡介 李信伶 大學新聞系畢業後，因為喜歡到日本旅行，開始學習日語。
2005年日文檢定考一級合格後，赴日進修，回台後進入日系企業工作。

就職日系企業期間，開始從事翻譯工作，翻譯作品以生活實用類的書籍為主，包括手工藝、健康、心理學等。

程蘭婷 私立淡江大學日本語文學系，日本文化外國語專門學校日本語教師養成科。
文字工作者，曾任出版社雜誌編輯及企劃主編等職務，日文翻譯經驗長達十餘年。

目前致力於流浪動物的義工工作，協助推動街頭流動動物的TNR觀念，並積極響應保護地球的環保活動。

<<痛風食療事典>>

書籍目錄

第1章 所謂的痛風是什麼樣的疾病呢？

痛風是什麼隨著戰後飲食生活品質的提昇，進而急速增加的生活習慣病日本在戰後急速增加的疾病隨著年代開始的飲食生活變化，痛風患者激增痛風的原因痛風發作的人有%都罹患高尿酸血症成年男性的高尿酸血症罹患率是%痛風如果併發其他生活習慣病，罹患缺血性心臟病、中風的危險性就會增高高尿酸血症的原因飲食生活的歐美化、肥胖、生活習慣不良等原因交互影響，導致痛風容易發在男性身上確實會提高尿酸值的生活習慣是？

痛風的原因1. 尿酸與普林尿酸是生命代謝活動的殘渣，如果在體內累積太多就會引發痛風%高尿酸血症患者會有痛風發作尿酸是防止老化或癌症的物質？

所謂的尿酸是由普林所製造出來的痛風的原因2. 為什麼會變成高尿酸血症呢尿酸的生成與排泄失衡有種類型尿酸有%會隨著尿液一起排泄掉高尿酸血症可以分成種類型成以上都是屬於一次性高尿酸血症痛風發作的實況激烈的疼痛突然半夜來襲，~天就會平息下來患部會有不舒服的前兆痛風在什麼時候容易發作呢？

痛風發作如何發生呢因為白血球會攻擊尿酸鹽結晶，引起體內發炎身體將無法完全溶解的尿酸鹽結晶視為異物尿酸結晶容易累積在哪裡呢？

如果將痛風發作放置不管的話發作的間隔會逐漸縮短，最壞的情況是變成腎功能衰竭疼痛就算平息下來，也不代表已經治癒了第2章 痛風的檢查與診斷痛風的檢查1. 病名的確定查明高尿酸血症的原因與檢查有無併發症利用個觀點來檢查並決定治療方針檢查是否為痛風關節炎的基準痛風的檢查2. 血液檢查

血液檢查血液中的尿酸值與是否可能有併發症血液檢查1. 檢查尿酸值血液檢查2. 檢查腎功能其他檢查結果出現在痛風患者身上的可能性痛風的檢查3. 尿液檢查利用尿酸產生量與尿酸代謝來將高尿酸血症的類型分門別類利用分法來分門別類尿沉渣檢查 利用尿液中的血液成分來檢查有無尿路結石痛風的診斷其他疼痛以及症狀類似痛風的各種疾病症狀與痛風類似，容易混淆的疾病第3章 痛風的最新治療方法高尿酸血症．痛風治療的方針一邊進行痛風發作的治療，一邊將尿酸值控制在適當的數據治療分成大目的進行具體的治療是如何進行呢？

痛風發作的治療給予可以防範發作於未然的藥物，與可以抑制發炎、減輕疼痛的藥物秋水仙 防止發作且對於初期症狀有減輕效果使用具有可以抑制發炎、減輕疼痛的消炎作用的藥物非類固醇消炎藥

．NSAIDs 具有消炎、鎮痛、解熱效果副腎皮質類固醇 具有強大的消炎作用高尿酸血症的治療好好地控制尿酸來防範併發生活習慣病吧藥物療法與生活療法並行的治療降尿酸藥物有促進尿酸排泄藥物與抑制尿酸合成藥物兩種根據疾病的類型來選擇降尿酸藥物尿路管理讓尿液呈弱酸性，讓尿量變多則可以防止尿路結石尿液的酸性比較高的時候，要服用讓尿液可以呈弱酸性的藥物檸檬酸鉀．鈉的複合藥物 讓變成酸性的尿液恢復成弱酸性攝取大量水分，確保天有cc的尿量併發症1. 腎功能障礙痛風併發症之一腎功能障礙的過程與治療降低血液中的尿酸值，並且進行尿路管理併發症2. 肥胖症痛風患者有50~80%的人會併發肥胖症肥胖是生活習慣病的溫床。

如果消除肥胖症，所有的症狀就會往改善的方向前進併發症3. 高血壓、高血脂症、糖尿病為了預防動脈硬化，首先來改善生活習慣吧高血壓 降壓藥當中會有讓尿酸值變高的藥物高血脂症 會引發高尿酸血症的高血脂症類型糖尿病 在發生耐糖能障礙的時候就要先來改善生活第4章 痛風的日常自我照護痛風發作時暫時的應急處置是冷卻患部，並且好好靜養深夜突然受到激烈疼痛的來襲發作時可以吃與不可以吃的藥物和痛風好好相處治療不要中斷，請有耐性地持續下去吧從依照醫師的處方來正確服用藥物開始痛風的運動療法一邊補充充足的水分，一邊養成有氧運動的習慣吧急速的運動反而會讓尿酸值升高壓力控制充分度完假期，好好抒發壓力吧如果感受到壓力，尿酸值就會明顯升高痛風．高尿酸血症患者Q & A第5章 自由組合的治療飲食菜單一天的模範菜單 1600卡一天的模範菜單 1800卡主菜番茄蛋

包飯 馬賽魚湯雞肉豆腐鍋 酒蒸鯛魚香草煎鰭魚 青菜與雞肉的豆乳燉鍋雞肉的起士燒 鱈魚蘿蔔煮韭菜豆腐水餃 牛肉的朝鮮燒生鯛魚片沙拉 雞肉磨菇卷炸夾餡茄子 蘿蔔泥鰈魚煮烤油魚乾 青菜玉子燒竹輪與青菜的炸什錦 豆腐炒苦瓜生春卷 關東煮照燒鱈魚 南蠻漬雞胸肉鑲香菇 豬肉高麗菜煮鮭魚壽喜燒副菜熱狗酸菜 綠色沙拉蘿蔔與小芋頭的味噌燒 豬肉味噌湯水煮馬鈴薯芥末沙拉 秋葵納豆涼拌羊栖菜豆腐涼拌 牛奶茶碗蒸地瓜蘿蔔泥涼拌 凍豆腐秋葵煮湯豆腐

<<痛風食療事典>>

胡蘿蔔葡萄乾沙拉茄子與蝦子的茶巾煮 地瓜蒟蒻的芝麻味噌涼拌紫茸胡蘿蔔煮 小松菜炒櫻花
 蝦酸辣湯 蘿蔔乾煮柿子與蘿蔔的醋物 馬鈴薯煮胡蘿蔔燉油豆腐 南瓜青椒煮扁豆與胡蘿蔔的芝
 麻涼拌 豆腐渣海帶芽蛋花湯再一道菜糖煮水果 高麗菜與胡蘿蔔醬菜青椒的鹽昆布涼拌 黃豆泥
 味噌湯水果沙拉 海帶芽與小黃瓜的醋物花椰菜蛋花湯 番茄洋蔥咖哩湯海帶芽秋葵湯 酒釀味噌
 湯番茄洋蔥湯 涼拌波菜扁豆的芝麻涼拌 蛋花湯馬鈴薯番茄湯 蕪菁與枸杞的醋物海蘊濃湯
 麵線湯小黃瓜泡菜..... 高麗菜火腿咖哩湯南瓜納豆湯 木耳甜豆湯青菜蛋花湯 海瓜子味噌湯磨
 菇湯改善痛風的食材蛋白質改善痛風的食材維他命・礦物質・纖維質第6章 痛風飲食療法的基本飲食
 療法的基本控制尿酸最重要的是營養均衡，以及低熱量飲食飲食療法是生活療法最大的重點被診斷出
 罹患高尿酸血症，就是生活飲食需要修正的信號攝取適當的能量如果併發肥胖症的話，請一天攝取大
 約1600卡的熱量就好，先以標準體重為目標消除肥胖，降低尿酸質急速的減重會招致痛風發作營養均
 衡的飲食利用三餐均勻攝取五大營養素與食物纖維每天定食吃三餐，攝取均衡營養人類必要的五大營
 養素與食物纖維控制攝取含有普林的食品不需嚴格限制，但是請注意勿攝取太多比起從食物攝取，在
 體內合成的量會比較多請注意不要攝取太多高普林食品積極攝取鹼性食品利用鹼性食品來控制尿液酸
 鹼值將尿液酸鹼值控制在pH6.2~6.8是最理想的大量攝取水分為了確保?的尿量，一天要補充?的水分為
 了防止痛風發作或產生結石，要攝取充足的水分在菜單上添加湯品含酒精的飲料要節制原則上要禁止
 提高尿酸值的酒類飲料節制喝大量含有普林的啤酒主菜篇採用肉類、魚類、黃豆製品來提高飲食的滿
 足感主菜選擇含蛋白質多的食材來使用選擇肉類時，要選擇脂肪比較少的部位飲食生活中要多吃魚類
 沒有併發症的人天最多吃個蛋類選擇黃豆製品的重點配菜與再來一道篇多攝取維他命、礦物質、食物
 纖維利用配菜來均衡營養青菜類的巧妙烹調法巧妙運用海藻類或蕈類高尿酸血症患者的飲食療法Q
 & A一天1600卡菜單範例一天1800卡菜單範例

<<痛風食療事典>>

编辑推荐

本書特色 遍嚐美食，不怕痛風發作！

防治痛風有新解，吃豆類，不會引發痛風；「高熱量」比「高普林」食物更危險。而避免中廣型肥胖，才是遠離痛風發作的重要關鍵！

痛風發作起來，痛如刀割，不僅自此遠離美食，飲食處處受限，伴隨而來的是腎臟、糖尿、結石等合併症，生活品質大受影響。

更令人頭痛的是，不知發作的警戒線在哪，經常說痛就痛。

《痛風食療事典: 痛立消、不復發!》全方位探討世界最新、最有效的痛風預防與治療方法，給讀者帶來了痛風症狀的改善、後遺與合併症及避免復發等好消息。

<<痛風食療事典>>

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>