

痛风可以靠饮食治疗吗？

作者：Gloria Zhang, MD, MPH

旧时富贵病，今入百姓家。

痛风是一种很痛的关节炎。痛风急性发作的经典画面是这样的：

某夜，某中年丰腴男子。
美酒佳肴下肚后，怡然入睡。
半夜被钻心的剧痛惊醒，
抱着红肿的脚拇指，坐等天明。

痛风怎么回事呢？

当血液中尿酸水平长期超标，尿酸会在关节周围沉淀，形成晶体并累积，引发炎症，损害关节组织，导致疼痛，称为痛风。

尿酸是人体分解一种叫做嘌呤的化学物质时产生的。嘌呤天然存在于我们的身体中，也存在于在很多食物中。正常情况下，血液中的尿酸会经肾脏和肠道排出人体，其中90%经肾脏，10%经肠道。

尿酸生成过多和/或排除不力都可以造成血液尿酸水平过高。

近年对痛风的研究发现，由于尿酸生成增加而导致的痛风仅占痛风病例的10%，其余的90%则由肾脏排出不足引起。

然而，高尿酸水平不等于痛风。

虽然痛风是长期高尿酸血症导致的，但高尿酸的人不一定会得痛风。每个人的身体排出尿酸的能力都不同，跟年龄、性别、整体健康状况、遗传因素、肾脏功能、服用的药物等都有关系。

痛风的危险因素

- **年龄和性别** 痛风通常见于40岁以上的男性。绝经后的女性的尿酸水平接近男性，发生痛风的可能性也大大增加。
- **饮食** 肉类和海鲜、酒精、含糖饮料会增加尿酸水平，从而增加患痛风的风险。
- **肥胖** 如果你超重，你的身体会产生更多尿酸，你的肾脏消除尿酸更困难。
- **健康状况** 某些疾病会增加患痛风的风险，包括未经治疗的高血压和慢性疾病，如糖尿病、代谢综合征、心脏和肾脏疾病。
- **某些药物** 比如常用于治疗高血压的噻嗪类利尿剂、低剂量阿司匹林等都可以增加尿酸水平。
- **痛风家族史**
- **近期手术或创伤**



(网络图)

痛风的并发症

如果不及治疗和控制在，偶发的痛风可以发展为经常性的痛风，侵蚀并损坏关节，影响日常生活。还可能在皮下形成尿酸盐晶体沉积，称为痛风结节，常见于手、脚、肘或跟腱。另外，可能导致肾结石。

痛风可以通过饮食治疗吗？

过去很长一段时间，痛风被误认为是种富贵病，有酒有肉有海鲜的人才患得起这样的病。在搞清痛风的原因之前，医生们也确实观察到控制饮食有助于控制痛风。因此，多年来，痛风的控制集中在避免进食富含嘌呤的食物，列出了长长的要避免的食物的清单，人们很难严格遵循。

近年的研究则发现大部分痛风是尿酸排出不力造成的，也更为清楚地揭示了饮食在痛风疾病管理中的作用。

痛风患者确实是需要避免一些食物，但并非所有含嘌呤的食物都不能吃。另一些有助于控制尿酸水平的食物，则应该包括在痛风患者的饮食中。所以，现在的痛风饮食建议避免和限制一些食物，添加另一些食物，通过健康饮食来控制体重，降低痛风的风险。同时，这样的饮食还可以预防很多其它疾病。

对大多数人而言，控制饮食可能有助于降低血液中的尿酸水平，但是在控制尿酸水平方面并不起主要作

用。控制疼痛和降低尿酸水平往往需要药物治疗。

虽然控制饮食不能治愈痛风，但可能会降低痛风发作的风险，并减缓关节损伤的进展。

针对痛风的饮食原则与平衡健康饮食的原则基本相同：

- **减肥** 身体超重会增加发生痛风的风险，体重减轻会降低痛风的风险。研究表明，减少卡路里摄入和减肥——即使没有限制富含嘌呤的食物，也可以降低尿酸水平，减少痛风发作次数，也就是说瘦了就可以多享受一些美食。另外减肥也减轻了对关节的整体压力。
- **复合碳水化合物** 多吃水果，蔬菜和全谷物，它们提供复合碳水化合物。避免白面包，蛋糕，糖果，含糖饮料和含高果糖玉米糖浆的食品。
- **多喝水** 饮水有助于尿酸的排出，减少痛风发作次数。推荐每天饮用8到16杯液体，其中至少一半是水。一杯是8盎司，大约237毫升。含糖饮料当然要避免。
- **脂肪** 少吃或不吃红肉、肥肉和高脂乳制品。
- **蛋白质** 每天来自瘦肉、鱼和家禽的蛋白控制在4至6盎司，大约113至170克。用低脂或无脂的乳制品来提供所需要的蛋白质，如低脂酸奶或脱脂牛奶，可以帮助降低尿酸水平。

(下接B7版→)