

<<痛风患者饮食指导>>

图书基本信息

书名：<<痛风患者饮食指导>>

13位ISBN编号：9787509127056

10位ISBN编号：750912705X

出版时间：2009-7

出版时间：人民军医出版社

作者：王强虎，张俊莉 编著

页数：137

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>

<<痛风患者饮食指导>>

前言

痛风是长期嘌呤代谢障碍引起的一组代谢性疾病，由于血尿酸增高导致尿酸盐结晶沉积于关节组织而引起炎症反应。

而“风”字则形容其发作和缓解来去匆匆，真有发作时惊涛骇浪，缓解时风平浪静之势，所以有“痛风来去如风”之说。

痛风属中医“痹病”范畴。

医学界提醒人们：在21世纪，痛风将成为继糖尿病之后人类第二大代谢性疾病，是当今世界逐渐流行的代谢性疾病，也是疼痛疾病的代表之一。

目前，全球痛风发病率正在逐年上升，据有关资料调查显示，目前痛风发病率为0.51%，其中男性发病率比30年前翻了一番，为1.1%。

痛风对健康的损害、对工作与生活的影响不可低估，据世界卫生组织统计，痛风患者平均寿命比正常人要少20~30年。

痛风发病年龄多在30岁以上，男性约占95%。

痛风初起表现为特征性的急性关节炎反复发作，最后可致关节畸形与功能障碍、皮下痛风结节、肾结石及尿酸性肾病。

此外，痛风患者常同时伴有高血压病、高脂血症、糖尿病及冠心病。

由于痛风为非根治性疾病，所以该病严重影响人们的生活质量，危害性极大。

诱发痛风的主要原因之一是与多食美味佳肴，致使营养过剩有关。

因此，预防和治疗痛风，从饮食入手就显得尤其重要。

本书从读者急需了解的知识出发，依次论述了痛风的基础知识；痛风的预防及饮食调养方法等。

为配合痛风的治疗、预防，本书收集了多种低嘌呤类的食物、慎用食物以及对防治痛风有益的药粥、药茶等，作为痛风患者的饮食指南。

作者2009年2月12日于西安

<<痛风患者饮食指导>>

内容概要

本书从痛风基础知识入手，详细介绍了痛风的临床特点及饮食对策，同时还介绍了多种碱性、低嘌呤类的食物，痛风患者的慎用食物，以及对防治痛风有益的药粥、药茶等。

本书内容新颖、通俗易懂，有较强的科学性和知识性，是一本非药物治疗和预防痛风的理想科普读物，适用于痛风患者及其家属阅读。

<<痛风患者饮食指导>>

作者简介

王强虎：陕西华县人，主任医师，现为全国针灸临床研究中心陕西中心副主任，国内著名养生学专家，健康类畅销书作者。

先后发表论文20余篇，出版著作60余部，有十多部医学著作入选国家新闻出版总署一号工程——农家书屋工程。

2008年出版的《拯救猝死》一书成为数年来国内第

<<痛风患者饮食指导>>

书籍目录

第一部分 为什么会得痛风 嘌呤及其与尿酸的关系 血尿酸增高是多种疾病的先兆 患了高尿酸血症怎么办 高尿酸血症往往无症状 什么是痛风 血尿酸增高不一定引发痛风 痛风的临床表现特点有哪些 痛风可分为原发性与继发性两类 痛风病情发展的四个分期 临床上如何诊断急性痛风 什么是急性痛风性关节炎 痛风性关节炎发病时有哪些特点 痛风性关节炎好发于哪些关节 痛风性关节炎急性发作的诱因 为什么说痛风有遗传倾向 遗传性痛风应采取何种措施 痛风为什么重男轻女 女性患痛风有哪些特点 如何早期发现痛风 痛风往往看中肥胖的人 痛风可引起肾脏损害吗 如何应对痛风肾病 痛风患者为什么易患糖尿病 痛风是冠心病危险因素 痛风患者常伴高脂血症 痛风患者常伴高血压病 痛风合并高血压时用药注意 痛风可以引起腹泻吗 痛风患者死亡的四大原因 痛风误诊的四大原因 容易误诊为痛风的五种疾病 痛风应做哪些检查 痛风不一定必做X线检查 痛风确诊后如何应对 痛风的治疗原则与目的 痛风为什么只发生人类身上 痛风与风湿性和类风湿关节炎的鉴别 风湿性与类风湿关节炎有哪些区别 痛风患者要慎用阿司匹林 什么是假性痛风 什么是痛风石 中医对痛风发病机制的认识 痛风的一般中医辨证分型 常用的血尿酸浓度参考值 测定血尿酸需要注意什么 什么是24小时尿液收集法 高尿酸血症分为产生过剩和排泄不良 痛风急性发作期如何用药 痛风患者应防吡唑美辛的不良反应 第二部分 病从口入莫大意 第三部分 营养平衡是关键 第四部分 选好食物不患痛风 第五部分 食疗验方可治病

<<痛风患者饮食指导>>

章节摘录

插图：糖尿病是一种以血糖升高为主要特征，同时伴有体内糖类、脂肪、蛋白质、水和盐代谢紊乱的全身性慢性疾病。

说到慢性即是病程比较长，说到全身性即全身各处都受影响，说到代谢性疾病是说糖尿病伴有很多代谢紊乱，不只是血糖不好，而且血脂、血压、电解质，包括急性并发症的时候还有一些酸中毒，水的代谢紊乱、全身代谢紊乱。

但需要指出的是，不是所有的糖尿病患者尿中都有糖，尿中有糖也不一定是糖尿病。

在中医学上，一般将糖尿病划为中医所说的“消渴症”范畴，意思是消瘦加上烦渴。

中医又根据其部位表现不同，将糖尿病(消渴)的“三多”划分为上消、中消与下消，即多饮为上消，多食为中消，多尿为下消。

据统计，痛风患者发生糖尿病的概率比一般正常人高2~3倍。

有人统计105例高尿酸血症患者中，合并糖尿病者17人，占18.09%，而同年龄组的207例无痛风者中仅有20人患糖尿病，占9.66%。

前者糖尿病的发生率约为后者的2倍。

痛风和糖尿病同属代谢性疾病。

其发生均与体内糖类、脂肪、蛋白质等的代谢紊乱有关。

痛风患者易患糖尿病的原因还与遗传缺陷、肥胖、营养过剩及不喜欢活动等直接的关系。

此外，有人认为，血尿酸升高可能会直接损害胰岛B细胞，影响胰岛素分泌而引发糖尿病。

痛风是冠心病危险因素冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称，是一种由于冠状动脉固定性(动脉粥样硬化)或动力性(血管痉挛)狭窄或阻塞，发生冠状循环障碍，引起心肌氧供需之间失衡而导致心肌缺血缺氧或坏死的一种心脏病。

因此，冠心病又称缺血性心脏病。

而之所以将其称为粥样，因为在16世纪，一位古埃及医学专家，在自己的父亲病逝以后，大胆地做了一次尸体解剖研究，他发现在自己父亲的动脉血管壁上有一堆堆黄颜色的东西，像日常喝的麦片粥，他便给这些物质取名“粥样”。

根据近年来的研究，痛风频频发作的患者的血脂几乎是全面升高，其中三酰甘油最明显，其次是a脂蛋白和低密度脂蛋白胆固醇，而有益人体心血管的高密度脂蛋白胆固醇却明显降低。

这就提示痛风可能是动脉硬化、冠心病的危险因素之一。

有学者在用心电图评估并发心脏病发病率时发现，痛风组发病率是健康对照组的2倍，其中11%可见心肌缺血。

美国心脏病协会已把痛风列为缺血性心脏病的危险因素及动脉硬化的促进因子，因为痛风如未好好治疗，持续的高尿酸血症会使过多的尿酸盐结晶沉淀在冠状动脉内，加上血小板的凝集亢进，均会加速动脉硬化的进展。

所以说痛风作为冠心病的因素，应引起高度重视，若认识不足，将会延误防治时机。

<<痛风患者饮食指导>>

编辑推荐

《痛风患者饮食指导》由人民军医出版社出版。

<<痛风患者饮食指导>>

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>