

## Gout Facts 痛风的信息



**GOUT DISEASE**

KNEE  
ANKLE OR FOOT  
BIG TOE  
ELBOW  
WRIST  
FINGER

痛风的概述

### Gout Overview 痛风的概述



Asymptomatic Hyperuricemia	ACUTE GOUT	INTERVAL GOUT	CHRONIC GOUT
Prevent gouty arthritis	Terminate flare	Prevent repeated flares	Reverse / prevent complications

**4 Stages of Gout**

早在公元前2640年，古埃及人首次发现了痛风。但是，尽管其历史悠久，痛风仍然是一个主要的公共健康问题，越来越多的人患有可能是极其痛苦的疾病。

痛风最初是由血液中过量的尿酸所引起的（高尿酸血症）。在嘌呤的分解过程中，人体会产生尿酸 – 这些化合物大量存在于肉类，家禽和海鲜等某些食物中。通常，尿酸会溶解在血液中，并通过肾脏从体内排出体外。如果产生过多的尿酸，或排泄不足，它就会积聚而形成针状晶体，并引发关节和周围组织的炎症和疼痛。

痛风经常影响大脚趾的大关节，但也会影响脚踝，膝盖，肘部，手腕和手指。痛风发作经常在半夜没有警告的情况下发生。在疼痛消失之前，痛风发作可持续数天或数周。下一次的痛风发作可能不会在数月或数年之间发生。这些痛风发作可能会反复的发生，除非已经治疗好痛风。随着时间的推移，它们会伤害您的关节，肌腱和其他组织。它是男性最常见的炎性关节炎形式，虽然它更可能影响男性，但绝经后女性更容易受到影响。

大多数时候，尿酸过多是无害的。许多人血液中的尿酸含量高但从未得痛风。但是当血液中的尿酸水平过高时，尿酸可能会在关节中形成坚硬的晶体。如果您超重，喝太多酒，或者吃过多含有嘌呤类化学物质的肉类和海鲜类，您患痛风的几率会更高。一些药物，如利尿剂，也会引起痛风。

在某些情况下，痛风会发展成更严重的疾病，例如：

- 肾结石：如果尿酸盐结晶沉积在泌尿道中，它们会变成肾结石或尿路结石。
- 复发性痛风：有些人只发作一次，而其他人可能会经常复发，导致关节和周围组织逐渐受损。

### 痛风有4个阶段

**□1）无症状高尿酸血症：**一个人可能患有高尿酸血症（尿酸水平升高）而没有任何的外在症状。在这个阶段不需要治疗，尽管尿酸盐晶体已沉积在组织中并造成轻微损伤。建议无症状性高尿酸血症患者采取措施以解决导致尿酸积聚的任何可能性因素。

□2) 急性痛风: 当沉积的尿酸盐晶体突然引起急性炎症和剧烈疼痛时, 就会发生这个阶段。这种突然袭击被称为“突发”, 通常会在3-10天内消退。突发有时可能由压力事件, 酒精和药物以及寒冷天气引发。

□3) 间歇期或临界间痛风: 这个阶段是急性痛风发作之间的时期。随后的发作可能不会持续数月或数年, 但如果不及时治疗, 它们可以持续更长时间并且更频繁地发生。在此间隔期间, 更多的尿酸盐晶体会沉积在组织中。

□4) 慢性痛风石关节炎: 慢性痛风石关节炎是痛风的最后阶段和最令人虚弱的形式。关节和肾脏可能已发生永久性的损伤。患者可能患有慢性关节炎并且在身体的较冷的区域(例如手指关节)中形成大块尿酸盐晶体的痛风石。就算没有治疗也需要很长时间才能达到10年左右的慢性痛风石关节炎阶段。接受适当治疗的患者不太可能进入这个阶段。

与痛风容易混淆的一个疾病是假性痛风□假性痛风的症状与痛风的症状非常相似。痛风 and 假性痛风之间的主要区别在于关节是受到磷酸钙晶体而不是尿酸盐晶体的刺激。假性痛风需要不同的治疗方法。

## 痛风的风险因素



**Risk Factors Of Gout**  
痛风的风险因素

- Family history of Gout - Genes plays the role. 遗传
- Obese & overweight people tends to get gout. 超重
- Men, especially between age 40 to 60 yrs. 40-60岁的男性
- Those who regularly take certain medications. 某些药物
- Woman, who have gone through menopause. 更年期妇女
- People with health conditions such as high blood pressure & kidney disease. 健康状况, 例如: 高血压和肾脏疾病

- 年龄和性别：男性比女性产更多的尿酸，但绝经后女性的尿酸水平会接近男性的尿酸水平。
- 遗传：痛风的家族史会增加病情发生的可能性。
- 生活方式：饮用酒精会干扰身体排除尿酸。吃高嘌呤的饮食也会增加体内尿酸的含量。
- 有一种酶缺陷会使身体难以分解嘌呤。
- 曾经进行器官移植手术。
- 服用100mg以上的烟酸（维生素B3）
- 铅暴露：慢性铅暴露与某些痛风病例有关。
- 药物：某些药物可以增加体内尿酸水平，包括一些利尿剂，阿司匹林，环孢菌素或左旋多巴和含有水杨酸盐的药物。
- 超重：超重增加了痛风的风险，因为身体组织的更新周期更多，这意味着产生更多的尿酸作为代谢废物。脂肪细胞会产生促炎性细胞因子，所以高水平的体脂也会增加全身炎症的水平。
- 最近的创伤或手术：增加痛风的风险。
- 其他健康问题：肾功能不全和其他肾脏问题会降低身体有效去除废物的能力，导致尿酸水平升高。与痛风相关的其他病症包括高血压，糖尿病和甲状腺机能低下症（甲状腺功能减退症）。

## 痛风的因素和症状

### 痛风的因素



(1) 痛风的医疗或健康诱因：

化疗。

关节损伤。

感染。

铅暴露：慢性铅暴露与某些痛风病例有关。

服用某些利尿药物以治疗高血压，腿部肿胀（水肿）或心力衰竭，包括阿司匹林，环孢菌素和烟酸（维生素B3）等。

开始降尿酸治疗。

压力。

手术或突发，严重的疾病。

## （2）痛风的生活方式诱因：

碳酸饮料。

崩溃饮食和禁食。

饮酒过量。

脱水（没有足够的液体）。每天需要喝2-4升水。

吃大量富含嘌呤的食物（例如：酒精，红肉或贝类）。

过度运动。

痛风还与其他严重的健康风险相关，如甲状腺机能减退，高血压，糖尿病，慢性肾病和心血管疾病等。痛风的临床表现包括关节炎，关节畸形和泌尿系结石的频繁发作。这种复杂形式的关节炎的特征在于突然发作和剧烈疼痛。幸运的是，痛风是可以治疗的，并且可以采取预防措施来降低患上这个疼痛疾病的风险。

## 痛风的症状



最常见的痛风形式，在大脚趾关节（或更准确地说，在第一跖骨 – 趾骨关节）出现这些症状：

炎症，发红和发热。

疼痛：各式各样，包括灼热和难以忍受的。

敏感于触摸和压力。

肿胀等。

### 中医理论为痛风的信息



在中医中，痛风被认为是由错误的生活习惯所引起的关节疼痛的痹证，包括不受管制的饮食，或来自外部邪恶的病原体，如风湿，湿热或寒湿。应避免饮酒，富含脂肪的食物和油炸的食物。随

着痛风的进展，气血痹阻会发展，据中医认为，这会产生剧烈疼痛和活动受限制。

### 痛风的主要原因在中医中

增加湿热倾向的行动或因素。

#### 损害脾脏功能的食物并产生热量

- **甜食：**甜食，特别是含有果糖的食品和饮料。果糖是水果中所含有的天然糖，也存在于所有的天然甜味剂，包括蜂蜜，糖蜜，蔗糖，高果糖浆和甜菜糖等。
- **酒精：**酒精是另一种形式的糖，会加重痛风的症状。
- **小麦制品：**小麦会迅速变成糖，精制的“白”面粉更加快。其他谷物也是如此，但小麦似乎更糟。
- **嘌呤含量高的食物：**一些食物，如酒精，豆类，碳酸饮料和含咖啡因的饮料，柑橘类水果，油腻食物，动物内脏，加工食品，红肉，贝类，辛辣食物，盐，糖，茄属蔬菜（例如：辣椒，茄子，马铃薯和番茄）等。

#### 削弱气流和扰乱脾气的因素

当气停止流动时，问题会累积，导致中医[TCM]中的痹证，是由湿热引起的。

缺乏运动和情绪紧张都会引起气滞，从而导致阻塞：湿热痹。

气的主要来源是你的肺，所以呼吸习惯不良（通常与缺乏运动和紧张相关），会大量的减少气。恢复气的一个重要方法是通过良好的睡眠，这就是为什么睡眠呼吸暂停是许多人拥有痛风的主要原因，特别是如果他们潮湿的倾向。打鼾也会妨碍气流，导致疲倦=气虚，这可导致气滞和痹证。当然，如果你经常运动，你会倾向于深呼吸，在某种程度上可以补偿睡眠呼吸暂停和打鼾。

不良的呼吸习惯导致细胞死亡，其分解代谢的结果包括产生更多的尿酸。这个增加会超过你的身体和血液可以处理的量，导致他们的酸化 – 更多的阳气。

过多的糖和缺乏运动也会导致肥胖和糖尿病，但它们并不是痛风的主要原因。它们通常是不良饮食和生活习惯的平行或“共同”后果。

#### 痛风的次要原因在中医中

以下综合症是由于主要的行为或因素：

肿胀反映了湿，而炎症反映了热。他们在一起会形成湿热，而且会在适当的时候形成痰热，这

是当它长期肿胀，并变得坚硬和非常敏感的时候。该位置主要显示脾脏通道有问题，但也表现了肝脏和肾脏通道有的问题。脾脏通道从大脚趾的内侧沿着足弓的内侧延伸，然后沿着腿的内侧向上延伸。肝脏通道与脾脏通道平行，但从大脚趾的侧面开始。肾脏通道从大脚趾和鞋底的下方开始。

由于湿和大脚趾附近的第一个痛风位置都被脾脏“统治”，所以它意味着饮食是主要的罪魁祸首，尽管遗传的基因和其他因素也很重要。

中医还有其他形式的痛风，是由肾功能减弱等内在因素以及风寒等外在因素所引起的。

与痛风问题有关的一些身体失衡是：

- (1) 肾虚和痛风。
- (2) 脾气虚和痛风。
- (3) 肝气郁结和痛风。
- (4) 混浊的湿痰累积于关节和通风。

饮食建议以改善肾虚与痛风有关

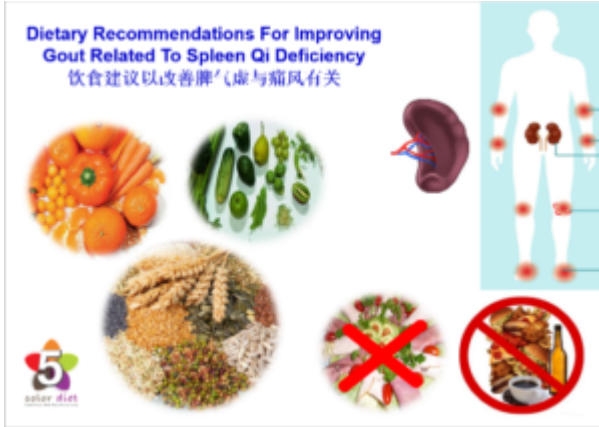


尿酸主要通过肾脏排出。在中医中，肾脏能量器官系统是复杂的，它包括肾脏，肾脏（膀胱）针灸通道，以及许多其他功能。患有肾功能不全的痛风患者可能会出现尿频和水肿，这也意味着肾脏器官系统没有最佳运作。



细节	描述
<p>推荐食物来源以改善肾虚与痛风有关</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豆类、坚果和种子：黑豆、鹰嘴豆、栗子、蚕豆、芸豆、莲子和核桃等。</li> <li>● 水果类：枣、樱桃、无花果、炖水果、甘蔗和特别是极大多数绿色/橙色和黄色水果等□</li> <li>● 谷类：煮熟的全谷类（如：苋菜、荞麦、谷物、燕麦、糙米、小米和小小米）、烤大麦等。</li> <li>● 草药和香料：黑胡椒、肉桂、大蒜、姜、茴香、肉豆蔻、洋葱及姜黄等。</li> <li>● 肉类和海鲜：鱼（如：江鱼仔、鲈鱼、鳗鱼、鲭鱼、鲑鱼和金枪鱼等）、牛肉、乌鸡、鸡肉、鹅肉、羊肉、鹌鹑和兔肉等。</li> <li>● 蔬菜类：胡萝卜、玉米、青豆、韭葱、蘑菇、防风草、南瓜、地瓜、萝卜、芋头、日本黄瓜和特别是极大多数绿色/橙色和黄色的蔬菜等□</li> <li>● 其它：黑金糖蜜、蜂蜜、麦芽糖、大米糖浆和茶（如：肉桂、生姜、茴香和肉豆蔻等）。</li> <li>● 饮食应包含蛋白质仅<b>10-20%</b>，复合碳水化合物<b>40-60%</b>如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜<b>30-40%</b>□□</li> </ul>
<p>避免或减少摄取量的食物以改善肾虚与痛风有关</p>	<p>酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（例如：黄油，奶酪，鸡蛋和牛奶，除了酸奶），油炸或油腻食物、加工食品、海藻、菠菜、大豆制品，除了味噌酱和豆豉、番茄、小麦制品和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 避免吸烟和压力□</li> </ul>

**饮食建议以改善脾气虚与痛风有关**



根据中医，内湿通常是脾气虚证的结果。对于痛风，在痛风发作期间出现的湿热经常会呈现炎症，肿胀和发红的模式。中医里的脾脏能量器官系统与人们如何运用食物和消化有关；这可能与身体无法有效处理富含嘌呤的食物有关。如果脾气虚有清楚的迹象就需要服用脾气虚的补品数月才能真正解决脾气虚。

细节	描述
推荐食物来源以改善根脾气虚与痛风有关	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豆类、坚果和种子：黑豆、鹰嘴豆、栗子、蚕豆、芸豆、莲子和核桃等。</li> <li>● 水果类：枣、樱桃、无花果、炖水果、甘蔗，特别是极大多数绿色/橙色和黄色的水果等[]</li> <li>● 谷类：煮熟的全谷类（如：苡米、荞麦、谷物、燕麦、糙米、小米和小小米）、去壳小麦、烤大麦等。</li> <li>● 草药和香料：黑胡椒、肉桂、大蒜、姜、茴香、肉豆蔻、洋葱及姜黄等。</li> <li>● 肉类和海鲜：鱼（如：江鱼仔、鲑鱼、鳕鱼、鲭鱼、鲈鱼和金枪鱼等）。适量摄取牛肉、鸡肉、鸭肉和羊肉等。</li> <li>● 蔬菜类：胡萝卜、玉米、青豆、韭葱、蘑菇、防风草、南瓜、地瓜、萝卜、芋头，日本南瓜，特别是极大多数绿色/橙色和黄色的蔬菜等[]</li> <li>● 其它：黑金糖蜜、麦芽糖、大米糖浆和茶（如：肉桂、生姜、茴香和肉豆蔻等）。</li> <li>● 饮食应包含蛋白质仅10-20%，复合碳水化合物40-60%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜30-40[]</li> </ul>
避免或减少摄取量的食物以改善根脾气虚与痛风有关	<p>酒精、咖啡因饮料、碳酸饮料、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（例如：黄油，奶酪，鸡蛋和牛奶，除了酸奶），油炸或油腻食物、加工食品、海藻、菠菜、豆芽、大豆制品、西红柿、小麦制品和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 避免吸烟和压力[]</li> </ul>

### 饮食建议以改善肝气郁与痛风有关



在中医中，肝脏能量器官系统控制肌腱；因此，影响关节的任何疾病都指向肝脏失衡。在痛风的情况下，肝脏能量停滞，发热，与致病性的湿因素结合，并导致湿痰开始凝结。可能需要6-8个月才能舒缓肝脏的能量。

细节	描述
推荐食物来源以改善根肝气郁与痛风有关	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豆类，坚果和种子：杏仁、豆腐、中国杏仁，红豆和核桃等。</li> <li>● 水果类：黑枣、樱桃、柑橘类水果、葡萄柚、山楂果、枇杷、红枣、橘子、橘皮，特别是极大多数绿色/橙色及黄色的水果等</li> <li>● 谷类：大麦、荞麦、中国薏仁和白米等。</li> <li>● 草药和香料：罗勒、葛缕子籽、豆蔻、小茴香、茴香、茴香、大蒜、生姜、辣根、芥末籽、胡椒、薄荷叶和姜黄等。</li> <li>● 肉类和海鲜：所有鱼类。</li> <li>● 蔬菜类：朝鲜蓟、芦笋、甜菜、西兰花、球芽甘蓝、包菜，胡萝卜、花椰菜、芹菜、中国韭菜、中国萝卜、百合、海带、芥菜、洋葱、南瓜、海藻、地瓜、萝卜、西洋菜、马蹄、小麦、手头，日本黄瓜，特别是极大多数绿色/橙色及黄色的蔬菜等</li> <li>● 其它：黑金糖蜜、橄榄油和茶（如：洋甘菊、菊花、生姜、茉莉花、奶蓟、薄荷叶、玫瑰花蕾和藏红花）等。</li> <li>● 饮食应包含蛋白质仅10%，复合碳水化合物30%如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜40-60</li> </ul>
避免或减少摄取量的食物以改善根肝气郁与痛风有关	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 酒精、所有坚果和种子，除了以上推荐食物来源、咖啡因饮料、碳酸饮料、奶酪、巧克力、生冷食物（如：冰镇饮料、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品，酸奶除外、油炸或油腻食物、谷类（如：糙米和小米）、加工食品、生蔬菜汁、精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）、红肉、盐、辛辣食物和西红柿等。</li> <li>● 避免吸烟和压力。</li> </ul>

**饮食建议以改善由湿痰阻肺于关节与痛风有关**



草药可以帮助更有效地清除体内积聚的尿酸。虽然这些草药可以立即得到缓解，但这个缓解只是暂时的，直到上述的根本原因被彻底解决。这些草药都会通过肾脏排出尿酸，并且对于血液中酸的积聚而言是碱性的。草药：紫花苜蓿，山桑子，菠萝蛋白酶，布枯，牛蒡，洋甘菊，钩藤，卡宴辣椒，芹菜种子，玉米须，魔鬼爪，大蒜，葡萄籽，木贼，海带，荨麻，诺丽，橄榄叶，薄荷，姜黄，柳树皮和丝兰等。

细节	描述
----	----

<p>推荐食物来源以改善由湿痰阻肺于关节与痛风有关</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豆类、坚果和种子：杏仁、黑豆、鹰嘴豆、中国杏仁、牛豌豆、蚕豆、银杏果、风信子豆、芸豆、莲子、红豆、味噌酱和豆豉等。</li> <li>● 水果类：莓果、枣、无花果、柠檬皮、枇杷、橄榄、李子、红枣、炖水果（如：樱桃、葡萄柚、金橘、和梨等）、甘蔗和特别是极大多数绿色/橙色和黄色的水果等□</li> <li>● 谷类：大麦、荞麦、玉米、中国薏仁、小米、烤燕麦、黑麦、白米等。</li> <li>● 草药和香料：罗勒、黑胡椒、辣椒、豆蔻、丁香、茴香、大蒜、姜、辣根、甘草、荷叶、芥末、洋葱、青葱、罗望子、百里香和姜黄等。</li> <li>● 肉类和海鲜：鸡肉、乌鸡、鹅肉、田鸡、瘦肉、兔肉、鹌鹑、海鲜和鱼肉（如：江鱼仔、鲶鱼、鳊鱼、鲭鱼、鲈鱼和金枪鱼）等/</li> <li>● 蔬菜类：苜蓿芽、芦笋、笋、卷心菜、胡萝卜、芹菜、山药、玉米、黄瓜、绿豌豆、海带、韭菜、百合、蘑菇、芥菜、防风草、南瓜、萝卜、海藻、芜菁、马蹄、西洋菜、冬瓜、白木耳、日本黄瓜和特别是极大多数绿色/橙色和黄色的蔬菜等□</li> <li>● 其它：大麦芽、大米糖浆、酸面包和茶（如：菊花、菊花叶、绿茶、茉莉花、覆盆子叶、玫瑰花蕾等）。</li> <li>● 饮食应包含蛋白质仅<b>10%</b>，复合碳水化合物<b>30-40%</b>如谷类和淀粉根蔬菜及煮熟的蔬菜<b>40-50%</b>□□</li> </ul>
<p>避免或减少摄取量的食物以改善由湿痰阻肺于关节与痛风有关</p>	<p>酒精、鳄梨、咖啡因饮料、碳酸饮料、巧克力、柑橘类水果、生冷食物（如：冰镇饮料、生肉、沙拉或白色/棕褐色及棕色的蔬果）、乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋、牛奶，<b>酸奶除外</b>）、油炸或油腻食物、花生、加工食品、红肉、盐、海藻、大豆制品除了味噌酱和豆豉、小麦制品和精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）等。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 过量的维生素C□ 不超过<b>3,000毫克</b>）□</li> <li>● 避免毛茸茸的动物、吸烟和压力□</li> </ul>

一般推荐的食物来源以改善痛风



紫花苜蓿，苹果（包括苹果醋），鳄梨，莓类，西兰花，糙米，孢子甘蓝，洋甘菊，家禽/动物软骨，花椰菜，芹菜，奶酪，玉米，鸡蛋，鱼，亚麻籽，大蒜，绿叶和根淀粉类蔬菜，海带，小米，糖蜜，坚果，燕麦，燕麦糠，洋葱，豌豆，薄荷，米糠，黑麦，海参，种子，大豆制品，草莓，姜黄，全谷物等。

● 凤梨汁可缓解痛风的疼痛和炎症：根据马里兰大学医学中心的说法，凤梨是唯一含有凤梨蛋白酶的水果，它是一种叫做蛋白水解酶的酶的组合，可以帮助你的身体吸收和同化食物中的蛋白质。研究发现，凤梨蛋白酶有助于分解尿酸结晶，使您免于痛风相关的疼痛。凤梨蛋白酶也被证明可以防止反复的痛风发作。维生素C是凤梨中的主要成分之一，已被证明可有效降低血液中的尿酸水平。凤梨含有钾，已被证明有助于将尿酸转化为一种溶液，让你的肾脏在排尿时可以毫不费力地排泄它。凤梨的营养素，包括钾，凤梨蛋白酶，维生素C，维生素B1，维生素B2，维生素B3，维生素B5，维生素B6，锰和铜，全部都在减少炎症和疼痛方面发挥很大的作用。

建议每天在餐前喝一杯新鲜的凤梨汁，或每天分几餐吃一两片新鲜的凤梨或将凤梨作为零食。在苹果，葡萄，西瓜和李子等受欢迎的水果中，凤梨是果糖中含量最低的。研究显示，高果糖摄入可以增加血液中的尿酸水平，导致痛风。因为凤梨的果糖含量低，所以可以自由食用，以满足专家推荐的每日2至3份。对于那些胃酸反流，胃虚弱或胃敏感的人群，应适量摄入凤梨，因为凤梨中的酸性物质可能会加重病情。

● 多喝水：保持水分有助于清除尿酸并预防肾结石。每天喝8-16杯水，其中包括饮料和汤。

一般避免或减少摄入的食物以改善痛风



(1) 痛风饮食：患有痛风的人应该避免低碳水化合物饮食。低碳水化合物摄入量意味着身体无法正常燃烧脂肪储存，导致酮类物质释放到血液中。这种酮的上升可导致称为酮症的病症，它可增加血液中的尿酸水平。

(2) 高嘌呤食物：最重要的是避免嘌呤含量高的食物，以确保血液中的尿酸水平不会过高。一些例子是：

- 江鱼仔。
- 芦笋。
- 豆类和豌豆。
- 鱼类如鲱鱼，鲭鱼，沙丁鱼。
- 蘑菇。
- 动物内脏。
- 红肉。
- 海鲜如蛤蜊，鸟蛤，淡水龙虾，虾和扇贝等。
- 小麦产品，如饼干，蛋糕和甜面包等。

(3) 其他：酒精，豆类，碳酸和含咖啡因的饮料，柑橘类水果，油腻食品，加工食品，辛辣食品，盐，糖，茄属蔬菜（如：辣椒，茄子，马铃薯和番茄）等。

适量摄入维生素B3 每日<100mg 一些富含维生素B3的食物有：动物肝脏和肾脏，牛油果，啤酒酵母，谷物，枣，鸡蛋和牛奶，无花果，鱼，荚果，肉类，坚果，家禽，梅干，小麦胚芽，全谷类等。

虽然一些其他植物性食物，如芦笋，豆类，蘑菇也是嘌呤的来源，但研究显示，这些食物不会引发痛风发作，也不会影响尿酸水平。各种流行病学研究显示，富含嘌呤的蔬菜，全谷物，坚果

和荚果，以及含糖量较少的水果，咖啡和维生素C补充品可降低痛风的风险，而红肉，含果糖的饮料和酒精会增加患病风险。

## 补助品以改善痛风

**Supplementary For Improving Gout**  
补助品以改善痛风



**Bromelain, Burdock, Turmeric, Essential fatty acids, Multi-Enzyme & Glucosamine Complex, etc.**  
菠萝蛋白酶，牛蒡，姜黄，必需脂肪酸，多种酶和葡萄糖复合物等。

CAUTION: To take supplements at an interval of 1 to 2 hours from caffeine beverages or any medication. Consult health experts' advice shall you need to take any supplements.  
注意：不宜和咖啡因饮料或任何药物同时服用。需要间隔1至2个小时。

● 草药：紫花苜蓿，山桑子，菠萝蛋白酶，布枯，牛蒡，洋甘菊，钩藤，卡宴辣椒，芹菜种子，玉米须，魔鬼爪，大蒜，葡萄籽，木贼，海带，荨麻，诺丽，橄榄叶，薄荷，姜黄，柳树皮和丝兰等。

● 氨基酸，维生素和矿物质：L-半胱氨酸□L-组氨酸，维生素A□维生素B复合物，含生物类黄酮的维生素C□维生素D3□维生素E□多种酶，多种维生素，不含铁，钙，铜，辅酶Q10□镁，钾，软骨素，必需脂肪酸，鱼肝油，氨基葡萄糖，二甲基砷□MSM□□海参，鲨鱼软骨和超氧化物歧化酶等。

### 注意：

□1) 不宜和咖啡因饮料或药物同时服用，得相隔2个小时。

□2) 如果您需要服用任何补品，请咨询健康专家的建议，特别是如果您怀孕，哺乳或有任何健康问题。

## 替代疗法以改善痛风





快走，健美操，伸展和游泳等的运动有助于缓解痛风的症状。

- 足浴：你可以尝试在你的足浴中使用苹果醋和泻盐来缓解痛风的状况。如果您有反复发作的症状，请寻求医学专家的建议。

### 治疗和预防以改善痛风



大多数痛风病例都是用药物治疗的。药物可用于治疗痛风发作的症状，预防未来的发作，并降低痛风并发症如肾结石和痛风石发生的风险。常用的药物包括非甾体抗炎药（**NSAID**），秋水仙碱或皮质类固醇。这些药物可以减轻炎症和疼痛于痛风所影响的区域，通常口服。药物也可用于减

少尿酸的产生（黄嘌呤氧化酶抑制剂，如别嘌醇）或改善肾脏从体内去除尿酸的能力（丙磺舒）。

有许多生活方式和饮食指南可以遵循，以防止未来的复发或预防痛风首次发生：

保持高液体摄入量（每天2-4升）。

避免饮酒。

保持健康的体重。

均衡饮食。

限制鱼类，肉类和家禽的摄入量。