

痛风怎么办？ What about gout?

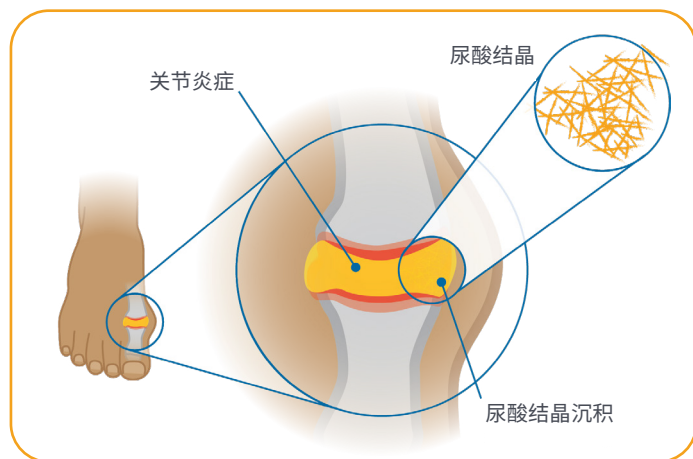
导致痛风的主要原因是体内尿酸水平过高。通常与遗传因素有关。痛风可以通过降尿酸药物有效治疗。

什么是痛风？

痛风是关节炎的一种。当血液中的尿酸（尿酸盐）水平异常升高时，就可能发生痛风。这种情况可能发生在：

- 我们的身体会产生过多的尿酸，
- 或是肾脏排出尿酸的速度太慢。

多余的尿酸会转移到身体其他部位，并在如大脚趾、脚踝、手指、手腕等小关节中形成微小晶体。这些晶体会刺激关节，导致肿胀和疼痛。这就是所谓的痛风发作（也称为痛风急性期）。即症状缓解，若晶体仍残留在关节内，仍有复发的风险。



如果不加以治疗，痛风可能导致以下后果：

- 永久性关节损伤
- 痛风发作更频繁，症状也会更严重
- 肾脏疾病和肾结石
- 心血管健康问题

痛风是一种长期性疾病。通过早期诊断并坚持每天服药降低尿酸水平，痛风是可以被控制的。

痛风的病因是什么？

如果您被诊断患有痛风，请记住这并不是您的错。

痛风是由体内尿酸水平过高引起的，而主要原因通常与遗传有关。许多痛风患者都有家族病史——这是一种可以遗传的疾病。

对于部分人来说，尿酸升高和痛风风险也可能与某些健康问题或药物有关，例如：

- 肾脏疾病
- 超重或肥胖
- 高血脂、高血压或 2 型糖尿病
- 服用某些利尿药（可帮助身体排出更多尿液）

怎么判断自己是否患有痛风？

痛风发作通常是最早出现的症状。症状可能突然出现，通常是一夜之间。痛风发作时可能出现以下症状：

- 关节疼痛、红肿、发热，触摸时有明显痛感
- 走路困难或关节活动受限

目前有药物可用于治疗痛风发作。若未及时治疗，痛风发作通常持续约一周。

尿酸还可能在关节以外的部位沉积。这可能导致皮肤下出现小而坚硬的白色无痛肿块，称为痛风石（Tophi）。经常痛风发作的人更容易形成痛风石。

哪些因素会诱发痛风发作？

常见诱因包括：

- **酒精** 不仅会升高尿酸水平，还会抑制肾脏排出尿酸的能力
- 含高**果糖**的饮料
- **脱水**（饮水不足）
- **快速减肥**可能诱发痛风发作，而通过运动与健康饮食逐步减重才是最安全的方法
- **关节损伤**

如何诊断痛风？

为诊断痛风，医生可能会采取以下措施：

- 询问您的医疗史和家族病史
- 检查受影响关节的外观和症状
- 抽血检查血液中的尿酸水平
- 用细针抽取关节液，以检测是否含有尿酸结晶

医生会根据您的症状，以及是否在关节中发现尿酸结晶，来诊断您是否患有痛风。

确诊痛风后，我该怎么做？

1. 当您被确诊为痛风时：

医生应为您制定治疗方案，以帮助控制病情并预防复发。



我的痛风治疗计划

2. 了解自身病情：

熟悉痛风的症状、诱因以及控制病情的方法。

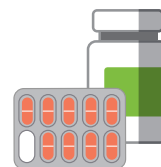


3. 与医疗团队沟通：

就治疗方案及其他健康状况与医生充分交流。部分患者可能需要转诊至风湿病专科医生，即治疗关节炎的专家。

4. 开始服用降尿酸药物：

痛风虽为长期性疾病，但可通过每日服药有效控制。



5. 定期复查药物剂量与治疗方案：

您的每日药量可能会随着病情变化而调整。

6. 持续监测病情：

记录您的症状、饮食情况及可能的诱因。坚持每天服药；如发作频率未见好转，应及时就医。



更多信息

图书推荐：澳大利亚关节炎协会出版的《控制痛风》（Taking control of your gout），提供有关痛风治疗的实用信息与建议。可通过以下方式获取：访问 www.arthritisaustralia.com.au 或致电 **1800 011 041**。

网站推荐：*Staying Moving, Staying Strong* 是为患有关节炎（包括痛风）的澳大利亚原住民和托雷斯海峡岛民提供的信息资源平台。请访问以下网址了解详情：arthritisaustralia.com.au/managing-arthritis/staying-moving-staying-strong/。想要获取锻炼建议与资源，可访问 www.movingwitharthritis.org.au 通过提升身体活动能力，帮助您更好地自我缓解关节炎。

澳大利亚风湿病学协会（Australian Rheumatology Association）：提供关于药物治疗及咨询风湿病专科医生（关节炎专家）的信息。网站：www.rheumatology.org.au

新西兰关节炎协会（Arthritis New Zealand） 网址：www.arthritis.org.nz/gout-arthritis/

合理用药联盟（Quality Use of Medicines Alliance）



Medcast



帮助公众与医疗专业人员在药品和诊断方面做出安全且明智的决策。

本项目由澳大利亚政府通过 Quality Use of Diagnostics, Therapeutics and Pathology Program 资助。



信息热线：请致电 **1800 011 041** 或访问 www.arthritisaustralia.com.au，与您当地的关节炎服务机构联系，获取信息、教育及支持服务。