痛风

SIMPLIFIED CHINESE

关节炎资料单

Gout

痛风

本资料单是为受痛风影响的人编写的。它提供了一般的信息，以帮助您了解痛风以及如何控制痛风。本资料单还介绍了尝试预防痛风的方法，以及在何处查找更多相关信息。

什么是痛风？

痛风是一种常见的影响关节并引起疼痛的疾病。在这种病中，关节内部和周围形成小晶体，引起炎症、疼痛和肿胀。这些晶体是由人体正常的废物之一的尿酸形成的。通常，身体通过肾脏将多余的尿酸排入尿液。但是，痛风患者排出尿酸的速度不够快，这就导致尿酸水平增加并形成晶体。

什么人会得痛风？

任何人都可能得痛风。但是，痛风在绝经前的女性中很罕见，这种情况下，您的医生可能会进一步检查您的症状。

痛风有什么症状呢？

痛风的发作通常很快，经常是一夜之间发生的。关节变得很红、肿胀而且非常疼痛，通常关节会一碰就痛。痛风一般是每次影响一个关节，通常是大脚趾的关节。其它关节，如手、手腕、膝盖、脚踝和肘部，也可能受到痛风的影响。

痛风是什么原因引起的？

痛风通常是由于您的肾脏不能足够快地将尿酸排出体外引起的。痛风是有家族性的，但并非所有家庭成员都会受到影响。有一些生活方式可能会增加患痛风的风险，包括：

- 超重或肥胖
- 胆固醇高、血压高或葡萄糖耐受不良
- 患有肾病
- 服用利尿剂（帮助身体排水的药片）

痛风是如何诊断的？

确切诊断痛风的唯一方法是由医生从您的关节中取出液体，查找尿酸盐晶体。尿酸水平可以通过验血来检测，但是这种结果并不总是准确的。在痛风发作期间，尿酸水平可能正常甚至降低。验血最有用的地方是排除您的症状的其他原因，如关节感染或其他形式的关节炎。在痛风的早期阶段，X射线的检查结果通常是正常的，因此在诊断痛风方面不是很有用。

我会怎么样？

如果不进行治疗，痛风发作通常会持续一周左右。下一次发作可能要过数月甚至数年才发生。如果不对痛风采取有效措施，那么发作的间隔时间可能会缩短，每次发作的时间更长，关节可能会受到永久性损伤。有时痛风会发展成慢性（长期）疾病，导致：

- 受影响的关节有持续、轻微的疼痛和炎症
- 痛风石—尿酸盐晶体的固体结块，特别是在脚趾、耳朵、手指、手、前臂、膝盖和肘部
- 肾结石。

痛风发作时，我可以做什么？

在第一次痛风发作时，您就应该去看医生。您的医生会建议用某些药物来减轻痛风引起的疼痛和炎症，

包括：

- 非甾体类抗炎药（NSAID）
- 皮质类固醇注射剂或片剂
- 秋水仙碱。

Arthritis AUSTRALIA

在开始服用任何药物之前，请务必与您的医生或药剂师联系。您可能还需要保护受影响的关节，比如，如果您的大脚趾受到影响，您可能需要限制步行量，并在床上放一个支架，以在您躺在床上时，避免将床单盖在受影响的脚上。请参阅《应对疼痛》（*Dealing with pain*）的资料单以获取有关处理疼痛的方法的信息。

痛风可以预防吗？

好消息是，痛风是可以预防的。治疗痛风的目标是将尿酸水平降低到预防痛风发作的水平。您的尿酸水平可以通过验血来检测。对于大多数痛风患者来说，要通过治疗达到的目标尿酸水平（血清尿酸）是：

低于0.36毫摩尔/每升（<0.36mmol / L）

对于一些痛风较严重的人，目标尿酸水平低于0.30毫摩尔/每升（<0.30mmol / L）。请与您的医生讨论可以帮助您达到目标尿酸水平的治疗方法，包括：

药物：有些药物可以降低血液中的尿酸水平。无论痛风是否发作，这些药物都需要每天服用。

未经治疗的痛风会对关节造成永久性的损伤。了解您的目标尿酸水平，并学习预防痛风发作的方法。

联系您本地的关节炎协会办事处：
致电 1800 011 041 www.arthritisaustralia.com.au

酒精：减少饮酒量，避免一次性饮酒过多（畅饮）。请咨询您的医生或访问网站www.alcohol.gov.au，了解澳洲政府关于建议饮酒量的指南。

减肥：如果您超重，请逐步减肥。确保您有健康的饮食，因为“快速减肥饮食”或“饥饿饮食”实际上可增加尿酸水平。请咨询您的营养师。

富含嘌呤的食物：有关更多信息，请参阅《痛风和饮食》（*Gout and diet*）资料单。

假性痛风经常被误认为是痛风，因为它会引起类似的症状。但是，它是由一种在关节中形成的不同类型的晶体（称为焦磷酸钙晶体）所引起的。这些晶体更易于在软骨中形成，软骨是骨头末端的光滑衬层。假性痛风是通过在受影响的关节液体中查找焦磷酸钙晶体来诊断的。它是一种与痛风不同的疾病，可能需要不同的治疗方法。

请联系您当地的关节炎协会办事处，以获取更多有关关

abbvie

Produced with the support of AbbVie

© Arthritis Australia 2019年版权所有。2017年12月审阅。免责声明：本资料单由澳洲关节炎协会（Arthritis Australia ）出版，仅作参考信息之用，不可用于代替医疗建议。**资料来源：**从您本地的关节炎协会办事处可以获取用于编写本资料单的参考材料的完整列表。以下机构为本资料单的编写提供了协助：Australian Rheumatology Association, Australian General Practice Network, Australian Physiotherapy Association, Australian Practice Nurses Association, Pharmaceutical Society of Australia and Royal Australian College of General Practitioners。澳洲政府提供了初始资金支持这个项目。