



痛风患者的饮食和生活方式管理

◎广西壮族自治区南溪山医院 郭 君

痛风是一种由于嘌呤代谢紊乱导致血尿酸升高的疾病，其主要症状为关节疼痛、红肿、发热等。痛风不仅会影响患者的生活质量，还可能导致肾脏损伤、心血管疾病等并发症。因此，对于痛风患者来说，饮食和生活方式的管理非常重要。

饮食管理

1.控制嘌呤摄入量。嘌呤是尿酸的前体物质，摄入过多的嘌呤会导致血尿酸升高，从而加重痛风症状。因此，痛风患者应控制嘌呤的摄入量。一般来说，痛风患者每天嘌呤的摄入量应控制在150毫克以下。按照每100g食物所含嘌呤量，可将常见食物分为3种类型——

高嘌呤食物：动物内脏（如肝、肾、心等）、海鲜（如鱼、虾、蟹等）、肉汤、豆类（如黄豆、黑豆、绿豆等）、菌类（如香菇、蘑菇等）等，这些食物的嘌呤含量较高，痛风患者应尽量避免食用。

中嘌呤食物：肉类（如猪肉、牛肉、羊肉等）、禽类（如鸡肉、鸭肉等）、鱼类（如鲤鱼、鲫鱼等）、坚果（如花生、核桃等）等，这些食物的嘌呤含量适中，痛风患者可以适量食用。

低嘌呤食物：蔬菜（如白菜、萝卜、黄瓜等）、水果（如苹果、香蕉、梨等）、牛奶、鸡蛋等，这些食物的嘌呤含量较低，痛风患者可以放心食用。

2.控制总热量摄入。痛风患者往往伴有肥胖、血脂异常等代谢性疾病，因此控制总热量的摄入对于痛风的治疗非常重要。一般来说，痛风患者每天的总热量摄入应根据个人情况进行调整，以保持理想体

重为目标。建议痛风患者采用低热量、低脂、低糖的饮食，避免食用高热量、高脂肪、高糖的食物，如油炸食品、甜点、饮料等。

3.增加水分摄入。充足的水分摄入可以促进尿酸的排泄，从而降低血尿酸水平。建议痛风患者每天的饮水量应在2000毫升以上，可以选择白开水、矿泉水、果汁等。同时，痛风患者应避免饮用浓茶、咖啡、酒精等刺激性饮料，以免加重痛风症状。

4.注意饮食均衡。痛风患者的饮食应注意营养均衡，避免偏食或挑食。建议痛风患者多吃一些富含维生素C、维生素E、B族维生素等营养素的食物，如新鲜的蔬菜、水果、全谷物等。同时，痛风患者应适量摄入蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养素，以保证身体的正常代谢。

运动管理

1.选择适合的运动方式。痛风患者的运动方式应根据个人情况进行选择，一般来说，痛风患者可以选择一些低强度、有氧运动，如散步、慢跑、游泳、太极拳等。这些运动可以帮助痛风患者减轻体重、增强体质、提高免疫力，同时还可以促进尿酸的排泄，从而降低血尿酸水平。

2.控制运动强度和时间。痛风

患者在运动时应注意控制运动强度和时间，避免过度劳累。一般来说，痛风患者的运动强度应以不感到疲劳为宜，运动时间应以30分钟左右为宜。如果痛风患者在运动过程中出现不适症状，如关节疼痛、红肿、发热等，应立即停止运动并休息。

3.注意运动安全。痛风患者在运动时应注意运动安全，避免受伤。建议痛风患者选择一些安全的运动场所，如公园、操场等。同时，痛风患者在运动时应注意保护自己，避免摔倒、扭伤等意外事故的发生。

生活习惯管理

1.戒烟限酒。吸烟和饮酒会加重痛风症状，因此痛风患者应戒烟限酒。建议痛风患者尽量避免吸烟，同时限制饮酒量，每天的饮酒量应控制在50毫升以下。

2.保持良好的睡眠。充足的睡眠对于痛风患者的康复非常重要，建议痛风患者保持良好的睡眠习惯，每天的睡眠时间应在7~8小时左右。同时，痛风患者应避免熬夜，保证充足的睡眠时间。

3.避免精神紧张和压力过大。精神紧张和压力过大会导致体内的尿酸水平升高，从而加重痛风症状。因此，痛风患者应避免精神紧张和压力过大，保持心情愉悦。建议痛风患者通过听音乐、阅读书籍、旅游等方式来缓解精神压力。

4.注意保暖。痛风患者的关节对温度变化比较敏感，因此，痛风患者应注意保暖，避免关节受凉。建议痛风患者在天气寒冷时注意添加衣物，同时避免长时间暴露在寒冷的环境中。

总之，饮食和生活方式管理对于痛风的治疗非常重要，通过以上措施的综合实施，痛风患者可以有效地控制病情，提高生活质量。☺