



# 脚疼就是痛风性关节炎吗

◎上林县澄泰乡卫生院 蓝海平

许多人都曾有过这样的经历：在走路、逛街或者久坐之后，脚突然疼起来。一提起脚疼，不少人第一反应便是：“我是不是患上痛风性关节炎了？”实际上，脚疼的原因十分复杂，痛风性关节炎只是众多原因中的一种。若判断失误，不仅可能徒增担忧，还可能延误对真正病因的处理。那么，究竟如何才能分辨脚疼是否由痛风性关节炎引起呢？今天就来把这个问题讲清楚，让大家都能明白。

## 痛风性关节炎：疼入髓，痛如风

若想分辨脚疼是否为痛风性关节炎所致，关键在于把握其典型特征，这种疼痛与普通的酸胀感有着显著差异。其最显著的特点是发作毫无预兆，不少人会在半夜因剧痛而惊醒，难以入眠。疼痛部位较为集中，主要集中在大脚趾根部关节，也可能波及脚踝或膝盖，且通常是单个关节发病。发作时，受累关节会呈现红肿状态，触摸时感觉发烫，疼痛程度剧烈到难以承受，有人将其形容为被针扎、被火烧，即便轻轻触碰被子也会引发剧痛。

这种疼痛还具有“起势迅猛、消退迅速”的特性。在急性发作期，疼痛一般会持续数天至一周左右，即便不进行特别处理，也可能自行缓解。另外，发作前往往存在明确的诱因，例如前一天摄入了较多的海鲜、动物内脏，或是大量饮酒（尤其是啤酒），第二天就可能突然发作。此外，若本身体重超标，或者家族中有亲属患有类似疾病，那么罹患痛风性关节炎的可能性会相对更高。

## 这些脚疼不是痛风性关节炎

不少人脚疼就怀疑是痛风性关节炎，实则很多常见脚疼和它没关系，以下几种情况很典型——

1.足底筋膜炎：最易与痛风混淆。痛点集中在脚底，晨起踩地瞬间最疼，走几步缓解，久走久站疼痛加重。无红肿发烫，按压脚底中间有明显痛点，常因长期站立、行走过久、鞋子不合脚引发。

2.骨关节炎：多见于中老年人。脚关节随年龄增长磨损退化，疼痛渐进发展，非突然发作。初期久走疼痛，休息缓解；病情加重后不活动也疼，关节僵硬，严重时变形。疼痛多为酸胀、钝痛，与痛风急性剧痛不同。

3.外伤或劳损致脚疼：如走路崴脚、运动后脚痛。疼痛有明确诱因，痛点在受伤或受力处，可能伴瘀青、肿胀，一般不发烫。休息几天配合外用药可好转，和饮食、熬夜等痛风诱因无关。

## 四步法助你初步判断疾病

掌握以下四步简易方法，能帮助你初步区分脚疼的类型——

1.观察发作速度：若毫无征兆地突然疼痛，且疼到无法活动，需高度警惕痛风性关节炎；若疼痛是逐渐加重的，则大概率不是痛风性关节炎。

2.明确疼痛部位：疼痛集中在大脚趾根部、脚踝等单个关节，有可能是痛风性关节炎；若脚底、脚背大面积疼痛，或是多个关节同时

疼痛，则多为其他问题。

3.留意伴随症状：关节出现又红又肿又发烫的情况，痛风性关节炎的可能性较大；若只是疼痛肿胀，但没有发烫，可能是崴脚或其他炎症。

4.关注诱因和频率：发作前有食用高嘌呤食物、饮酒、熬夜等行为，或者经常在半夜发作，结合上述症状，需及时进行检查；若仅在运动、走过多后疼痛，休息后能够缓解，一般不是痛风性关节炎。

## 脚疼时的应对措施

脚疼时，首要任务是休息，不要勉强自己走路或运动，以免加重关节负担。若怀疑是痛风性关节炎急性发作，可以抬高脚部，用凉毛巾敷在疼痛的关节处，以缓解红肿和疼痛，切记不要用热水泡，否则会加重肿胀。

最关键的是不要自行乱吃药。很多人在疼痛时自行服用止痛药，虽然能暂时缓解疼痛，但会掩盖病情，耽误诊断。如果不确定是否为痛风性关节炎，一定要及时就医，通过简单的血液和关节检查就能明确诊断。

## 日常预防做好三措施

平时怎么预防？建议做好这几点——

1.饮食管理：饮食上要少吃动物内脏、海鲜、浓肉汤等高嘌呤食物，控制饮酒量，尤其是啤酒和白酒，红酒也要少喝；每天要保证喝够2000毫升白开水，以促进代谢。

2.作息规律：保持规律的作息，不熬夜，控制体重，适当进行散步、游泳等运动，以增强关节的稳定性。

3.选对鞋子：选择宽松舒适、有支撑性的鞋子，避免穿高跟鞋、尖头鞋，减少对脚关节的刺激。😊