

世界痛风日

痛风犯了，别只顾着止痛

还要调理体质、管好尿酸

记者 刘威



1 痛风不是“小疼痛” 而是慢性疾病的危险源

不少人对痛风有认识上的误区，觉得它就是突发的关节红肿热痛，吃点止痛药就好了。其实痛风是血尿酸代谢异常引发的疾病表现，血尿酸超过 $420\mu\text{mol/L}$ ，就会被诊断为高尿酸血症。体内尿酸长期超标，尿酸盐结晶会沉积在关节、肾脏、血管等部位。偶尔的关节疼痛是“急性发作”，属于病症的表象，若不解决尿酸高的根本问题，结晶会越来越积越多，痛风发作会越来越频繁，疼痛加剧，还会引发痛风石、肾结石、肾功能损伤等严重问题。

此外，高尿酸血症还是高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中的独立危险因素。因此，控制尿酸不仅是为了关节不痛，更是保护全身健康。

2 高尿酸与肾病： 互相伤害的“恶性循环”

值得我们警惕的是，在高尿酸带来的诸多危害中，肾脏受损是更隐蔽也是更凶险的。

那么，肾脏是如何被高尿酸“偷偷攻击”的？宋丽具体解释，肾脏是排泄尿酸的主要器官。当血尿酸过高（男性 $>420\mu\text{mol/L}$ ，女性 $>360\mu\text{mol/L}$ ），尿酸盐结晶会像细针般沉积在肾间质、肾小管，引起炎症、纤维化，最终可能导致慢性肾功能衰竭。更糟糕的是，肾脏受损后，反过来又让尿酸“雪上加霜”。因为健康的肾脏能高效过滤并排出尿酸，可一旦肾功能下降，肾脏的排泄能力会大幅减弱，导致尿酸无法及时排出，在体内越积越多。

“这种‘肾脏排不出去尿酸→尿酸更高→结晶更多→进一步伤肾’的恶性循环，最终会形成不可逆的肾脏损伤。控制好尿酸，让它长期稳定达标，是守护肾脏健康的关键一步。”宋丽提醒。

酒足饭后酣然入梦，半夜三更，脚趾关节突然剧烈疼痛起来，像撕裂样、刀割样、痛彻心扉。匆忙赶到医院，才知道竟然遭遇了痛风。

每年4月20日是世界痛风日，2026年痛风日的主题是“标本兼治，降尿酸抗炎双达标”。很多人觉得痛风只是关节疼，只要能止痛就够了，殊不知单纯止痛不治根源，痛风只会反复发作，还会悄悄损伤身体其它器官。银川市中医医院肾病科主任医师宋丽表示，想要远离痛风伤害，一定要读懂科学防治的关键。



制图：蔡廷（AI辅助生成）

3 止痛和降尿酸，一个都不能少

痛风分为急性发作期和缓解期，治疗也需分阶段，“标本兼治，降尿酸抗炎双达标”，关键就在于“双达标”：抗炎治痛达标、长期降尿酸达标。

如果只抗炎止痛、不降尿酸，尿酸始终处于高位，结晶持续沉积，痛风

会频繁复发，器官持续受损；只盲目降尿酸，不控制急性炎症，会加剧疼痛，也无法实现有效治疗。只有急性期快速控制炎症、缓解疼痛，缓解期长期稳定降尿酸，两者兼顾，才能真正控制痛风，避免病情进展。

治标：急性发作期，先抗炎止痛缓解痛苦

痛风急性发作时，患者关节往往会出现红肿、灼热、剧烈疼痛，连走路都受影响，这个阶段首要任务是“灭火”，即抗炎、止痛，缓解患者当下的痛苦。

“痛风急性发作后第一时间要休息，减少活动，尽量抬高患处。同时，可

以用毛巾包裹冰袋进行局部冷敷，每次15至20分钟，帮助减轻肿胀和疼痛，若不能缓解及时就医；遵医嘱服用抗炎止痛药物，切勿自行乱用药。这个阶段不建议急于降尿酸，以免体内尿酸波动过大，加剧疼痛。”宋丽表示。

治本：缓解期降尿酸，清除隐患

宋丽在门诊上发现，很多患者关节不疼了，便不将痛风当回事了，这是很危险的误区。疼痛消失只代表炎症被控制，不代表病根（高尿酸）被清除。

痛风疼痛消失后，进入疾病缓解期，这时治疗的首要任务是“清除隐患”，即降低并长期控制血尿酸水平，预防痛风反复

发作。“这个阶段，一方面要遵医嘱规律服用降尿酸药物，定期监测血尿酸水平，将尿酸控制在目标值（一般高尿酸人群 $<360\mu\text{mol/L}$ ，有痛风石者 $<300\mu\text{mol/L}$ ）；另一方面要减少体内尿酸生成、促进尿酸排泄，从生活方式上干预，从根源上减少尿酸盐结晶沉积，防止痛风反复发作。”

4

4 春天做好防护 远离痛风困扰

中医认为，高尿酸血症患者多存在“痰湿瘀阻”“湿热内蕴”的体质基础。春季外邪易侵，加上饮食失宜、起居不节，便会引动体内瘀滞的浊毒，诱发痛风发作。做好春季防护，能有效降低痛风发作风险。宋丽给出几点具体的防护建议。

●避风寒，防外感

春季切勿过早减衣，重点做好手腕、脚踝、膝关节等易发作部位的保暖，避免冷风直吹。居家保持通风干燥，防止湿邪入体。若出现畏寒、关节酸胀等不适，及时用温水泡脚、局部热敷等方式驱散寒邪。

●管住嘴，清浊毒

春季阳气升发，脾胃功能易受影响，饮食失节会进一步加重脾胃运化负担，导致浊毒内生。高尿酸血症患者的饮食调理应遵循“清热利湿、淡渗泄浊”原则，远离高嘌呤、重口味食物，从源头减少尿酸生成。日常可多吃冬瓜、薏米、芹菜、黄瓜、莲藕等清热利湿的蔬菜，搭配玉米须、茯苓煮水饮用，助力尿酸排泄；适量吃些碱性的杂粮、蛋类；春天每天饮水量不低于2000ml，以白开水、淡茶水为宜，少量多次饮用，促进尿酸通过肾脏排出。

●适运动，勿劳累

中医认为，“劳则气耗”，过度劳累会损伤正气，但长期不动也会导致气血瘀滞、痰湿积聚，加重高尿酸血症。春季运动以“温和舒缓、微微出汗”为原则，散步、太极拳、八段锦、慢走都不错，每次30分钟左右，每周坚持5~6次，既能促进气血运行，助力尿酸排泄，又能避免因剧烈运动导致尿酸骤升。

医生的叮嘱：

建议血尿酸水平持续偏高或有痛风发作史的患者，严格按照医生嘱咐用药，不得擅自停药、调整剂量。春季，每1~2个月复查血尿酸、肝肾功能，根据检查结果，在医生指导下调整用药方案，让尿酸维持在理想范围。