

坚持做这几件事,痛风不来扰



近年来,随着人们生活水平的不断提高,许多人在日常饮食中不注意,喜欢吃一些肉类或者是油腻的食物,并且由于工作的原因,需要经常性地喝酒,再加上可能需要熬夜加班等。这些不良的生活习惯导致越来越多的人开始患上了痛风。在夜晚的时候,正打算休息,结果却从关节处传来了火辣辣的痛感,痛风发作时使人疼痛难忍,有的严重的患者甚至不能够正常的活动。

记者 鲁慧 整理

1.黄瓜

黄瓜是我们日常生活中非常常见的一种蔬菜,而且黄瓜的营养成分以及含水量是十分丰富的,经常吃黄瓜的话,可以帮助我们补充维生素以及人群所需的多种微量元素,而且还有着美容养颜的功效。但其实经常吃黄瓜的话,也可以帮助我们调节体内的尿酸水平,因为黄瓜属于碱性食物,使尿酸维持在一个正常的范围之内。



多吃低嘌呤食物,可以帮你“降低”尿酸

痛风是由于我们在日常的饮食中,摄入了大量的嘌呤,这些嘌呤可以在体内转化成尿酸,如果体内尿酸含量持续升高的话,过多的尿酸无法排出体外,就会在关节处形成尿酸结晶,这也就导致了痛风的出现。因此,大家在日常饮食中一定要注意避开高胆固醇和高嘌呤的食物。



2.卷心菜

痛风患者想要缓解病情的话,那么在日常生活中一定要注意避免吃高嘌呤的食物。尽量选择吃低嘌呤或者是碱性食物,可以帮助我们降低体内尿酸含量。而卷心菜属于低嘌呤食物,并且卷心菜中还含有大量的营养物质,尤其是卷心菜中含有大量的菜菔硫烷,菜菔硫烷对于食道癌,肺癌以及大肠癌都有很好的防治效果。因此,痛风患者不放在日常生活中,多吃一些卷心菜,对于控制尿酸含量有很大的好处。

3.玉米须泡水

其实玉米可以说是全身是宝,玉米须是可以泡水喝的。因为玉米须是属于碱性食物的一种,如果大家坚持喝玉米须泡水的话,可以帮助我们保护肾脏健康,只有肾脏健康了,那么我们体内多余的尿酸才能够跟随尿液一块儿排出体外,这样的话我们体内的尿酸含量才能够维持在一个正常的水平之内。

每天喝降酸水 降尿酸、护好肾

患上痛风不要盲目用药,教你自制一种降酸水,排泄尿酸,控制痛风不发作。

准备食材:菊苣根10克,栀子、百合、葛根、桑叶各5克,蒲公英、芡实沙棘各3克,每日一方。

这几种材料均出自古代医书《金匱要略》中记载的菊苣栀子茶方,中医专用于调理古代帝王的痛风病。沿用至今,其效用得到了现代医学的认可和赞誉,可降低尿酸,促进尿酸排泄,溶解痛风结晶。

凑齐这些材料后应用茶煲慢火熬煮一小时,然后取茶汤饮用,嫌麻烦的不想自己动手的也可以直接用同配方的袋泡茶康而福菊苣栀子茶,小茶袋冲泡简单方便,且材料磨碎后更利于身体吸收。

功效:菊苣清热解暑,利尿消肿,现代研究发现其含有生物碱类、三萜类、倍半萜类和香豆素等,可促进尿酸排泄,降低体内尿酸含量;栀子护肝、利胆、降压、镇静、止血、消肿;桑叶、百合和葛根,有消炎,缓解关节疼痛的作用。

随着生活方式的改变,可以预防未来的痛风发作,并保持无症状。限制使用高果糖玉米糖浆摄入酒精和饮料可以减少发作的可能性,还可以通过增加水的摄入量和减少肉类、家禽和其他高嘌呤食物的摄入来预防痛风发作。减掉多余的体重也有助于维持健康的尿酸水平。

痛风还会表现出3个明显症状

痛风是一种关节炎,由血液中高水平的尿酸发展而来,痛风发作可能是突然而痛苦的,可能会经历灼伤,受影响的关节会变得僵硬和肿胀。

有不同类型的痛风症状,有些人甚至没有症状,这意味着发现不到自己患有痛风,尽管血液中尿酸水平升高,这些人不需要治疗。然而,其他人有急性或慢性症状需要治疗。急性症状突然发作并在相对较短的时间内发生,慢性症状是长期反复发作痛风的结果。

食用含有大量嘌呤的食物

和饮料会导致痛风,这些包括:含醇的饮料、培根、火鸡、肝、鱼、干豆、豌豆。嘌呤是食物中的化学物质,天然存在于体内,在分解嘌呤时会产生尿酸。通常尿酸会溶解在血液中并通过尿液排出体外,但有时尿酸会积聚在血液中,导致痛风发作。

痛风可能发生在任何人身

上,但某些因素会增加风险,风险因素包括:痛风的家族史、肥胖、未经治疗的高血压、糖尿病、代谢综合征、冠状动脉疾病、慢性肾病、高酒精消费、高嘌呤饮食和最近的创伤或手术等。

如果是男性,患痛风的风险也会更高,铅暴露也可能增加痛风的风险,服用高剂量的烟酸可能会导致痛风发作。医生可以

通过血液检查和从受影响的关节中取出液体来诊断痛风。

痛风的症状是可治疗的,痛风疼痛可能比其他类型的关节炎疼痛更严重,所以如果关节突然剧烈疼痛,请立即就医。如果不及治疗,痛风会导致关节腐烂。

其他严重并发症

1.皮肤下的结节

未经治疗的痛风会导致皮肤(痛风石)下的尿酸盐晶体沉积。这些感觉像硬结节,在痛风发作期间会变得疼痛和发炎。由于痛风石在关节中积聚,它们可能导致畸形和慢性疼痛,限制活动性,并最终可能完全破坏关节。痛风石也可能部分侵蚀皮肤并渗出白色的物质。

2.肾脏受损

尿酸盐晶体也可以在肾脏中积聚,这可能会导致肾结石,最终影响肾脏将垃圾过滤出体外的能力。

3.滑囊炎

痛风可引起弥漫组织的液囊(法氏囊)发炎,尤其是肘部和膝盖。滑囊炎的症状还包括疼痛、僵硬和肿胀。法氏囊中的炎症增加了感染的风险,这可能导致永久性关节损伤。感染的迹象包括关节周围的红肿或发热恶化和发烧。

