

《痛风看这本就够了/图解健康系列》

图书基本信息

书名：《痛风看这本就够了/图解健康系列》

13位ISBN编号：9787122108258

10位ISBN编号：7122108252

出版时间：2011-5

出版社：化学工业

作者：陈昱

页数：157

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《痛风看这本就够了/图解健康系列》

内容概要

《痛风看这本就够了》内容简介：痛风不仅是“痛”这么简单、最爱招惹痛风的8种人、警惕与痛风“狼狈为奸”的疾病、痛风患者饮食的“五部曲”、最适合痛风患者的关节操、痛风药物治疗的“舰艇编队”、凭借“预感”巧治病。

贴心医生来支招：关节痛莫忘痛风、“节源开流”控制尿酸、痛风爱找“急性子”、压力是痛风的麻烦制造者、高尿酸血症不等同于痛风、测测看痛风离你有多远、痛风患者最应警惕的“四大恶人”、痛风合并其他疾病怎么吃、低嘌呤饮食很要紧、选择碱性食物、痛风患者不能碰豆制品吗、痛风患者饮水有讲究、啤酒——痛风患者最该远离的“伪君子”、在外就餐的饮食攻略、最适宜痛风患者的关节操、这样检查痛风患者的运动效果、痛风不同时期药物治疗的精华、痛风急性发作的“三个信号”

。

《痛风看这本就够了/图解健康系列》

作者简介

陈罡，北京协和医院内科医生，潜心临床，难得的业余时间用来写科普书，曾著有《糖尿病看这本就够了》、《痛风看这本就够了》《高血压看这本就够了》。

书籍目录

第一章 慧眼识尿酸 当你发现尿酸升高时 尿酸其实并不神秘 尿酸——生命活动的废弃物 尿酸在人体内的“旅游线路” 食物中的嘌呤对人体尿酸值的影响有多大？尿酸，想说爱你不容易 尿酸高，是指我的尿是酸性的吗？尿酸水平偏高，我该怎么办？血尿酸浓度多高算高？血尿酸浓度为什么会增高？尿酸升高了怎么办？围魏救赵，关注尿酸增高的危险因素 拒绝高尿酸，从口开始 学会给自己减压 让“性子”慢下来 保持良好的体型

第二章 透视痛风 痛风的本质是高尿酸血症 痛风是高尿酸血症持续存在的结果 高尿酸血症 痛风“我”离痛风有多远？早期自我诊断的方法 痛风会找上我吗？为什么痛风爱找“工作狂”？诊断有没有痛风——我该进行哪些检查呢？关节痛莫忘“痛风” 尿酸——诊断痛风的基本检查 血清尿酸值测定 尿尿酸值测定 刨根问底——痛风给“我”带来了什么？痛风性关节炎——不定期袭来的痛苦 痛风性关节炎究竟有多痛？罪魁祸首还是尿酸 仅仅是疼痛而已吗？痛风结节——症状严重的标志 痛风的“发展历程” 痛风是一种终身疾病吗？恼人的痛风结节 痛风肾——痛风患者死亡的主要原因 肾脏——任劳任怨的“清洁工” 痛风导致的肾脏病变 慢性痛风性肾病 急性尿酸性肾病 尿酸性尿路结石 与痛风“狼狈为奸”的疾病 “生活习惯病”困扰着现代都市人 甜蜜杀手——糖尿病 痛苦的压力——高血压 隐形的杀手——高血脂 难言的负担——肥胖症 肥胖为什么找上我呢？让痛风的“损友们”无机可乘

第三章 防治痛风，从嘴开始 学会吃东西——痛风患者的第一张处方 食疗，有那么重要吗？痛风饮食的五部曲 开幕——控制体重，吃到八分饱 我算不算肥胖？第二幕——饮食结构合理搭配 酸性食物和碱性食物 第三幕——避免高嘌呤食物 第四幕——水，酒× 尾声——持之以恒 肥胖的人需要减少食量 肥胖——开启“痛风之门”的钥匙 减少食量——开始对“痛风”说goodbye 保持“苗条”的饮食习惯 痛风饮食——您无须做个“假和尚” 低嘌呤饮食——痛风患者最为关心的 按嘌呤含量将食物分门别类 低嘌呤饮食的科学安排 合理的热量和平衡的营养才是“王道” “我”该怎样吃到饱？把握好热量，说难也不难 如何制订我的“热量计划书”？“80千卡”——饮食生活中一个有趣的数值 让实践来检验一切 “我”该怎样吃得好？选择碱性食品 常见食物的酸碱度 能量供应以糖类为主 科学选择蛋白质 “我”连豆制品都不能碰吗？限制脂肪摄入量 维生素和矿物质 痛风饮食实战 世上无难事，只怕有心人 痛风饮食的食谱举例 第一类食谱（低嘌呤食物） 第二类食谱（中嘌呤食物） 减少盐分摄入量预防并发症的发作 摄盐过多是高血压的重要危险因素 改变自己的口味，只是习惯而已 减少用盐量的烹饪技巧 痛风合并其他疾病的饮食攻略 当您同时患有糖尿病时... 糖尿病患者的饮食举例：冷拌面 糖尿病患者的饮食举例：西瓜黄瓜汁 当您同时患有高血压时..... 高血压患者的饮食举例：炒三泥 高血压患者的饮食举例：素炒黑白 当您同时患有高脂血症时..... 高脂血症患者的饮食举例：山楂蒸薯珠 高脂血症患者的饮食举例：洋葱排骨 酒，痛风的助虐剂 啤酒，“您”最不该招惹的对象 “伪装”的低嘌呤食物 饮酒影响尿酸的排泄 饮酒打乱正常饮食生活 向酒宣战 在外就餐的饮食攻略 餐馆食品VS家庭饮食 外出就餐学会打自己的“小算盘”

第四章 细节决定成败——痛风患者的合理日常生活 生命在于运动 痛风患者运动有什么好处？提高胰岛素敏感性，减轻胰岛素抵抗 千里之行，始于足下 痛风患者该采用怎样的运动？选择有氧运动 选择合适的运动 痛风发作的急性期要停止锻炼 切勿矫枉过正——运动不应给身体增加负担 适当的运动强度很关键 您的脉搏就是运动强度的“测试表” 痛风患者的关节操 压力——现代生活中不得不说的话题 精神压力——痛风的“麻烦制造者” 远离压力的源头 您会先完成哪一件事？水乃生命之源——痛风患者的饮水要点 保证足够的尿量——每日升以上 你会喝水吗？喝什么样的水？什么时候喝水？痛风患者喝纯净水好吗？

第五章 该出手时就出手——药物治疗 什么样的患者需要药物治疗？根据患者的病情状态判断是否需要药物治疗 痛风治疗的风向标——尿酸水平的改善和并发症的预防 痛风药物的“舰艇编队” 伪装潜艇——抑制尿酸合成的药物 驱逐舰——促进尿酸排泄的药物 主力战舰——缓解疼痛的药物 护卫舰——非甾体抗炎药（NSAIDs） 巡洋舰——秋水仙碱 航空母舰——肾上腺皮质激素 凭借“预感”巧治病 不同时期的痛风治疗 和平年代——无症状高尿酸血症期 战争时期——痛风急性发作期 战后重建——慢性期和间歇期 痛风慢性期治疗的精华所在 惹上了痛风的“坏兄弟”，我该怎么办？痛风合并糖尿病，怎么办？痛风合并高血压，怎么办？痛风合并高脂血症，怎么办？附录A 按嘌呤含量将食物分门别类 附录B 算算您每天需要多少热量 附录C 常见食物的酸碱度 附录D 常见食物中所含的热量

章节摘录

版权页：插图：“战后的重建”工作是至关重要的，当痛风急性期的“硝烟”散去，病情步入慢性期后，治疗的目的主要在于预防痛风的再次急性发作，维持血清尿酸值在一个正常的范围内，防止尿酸盐在组织中沉积，最终起到保护肾脏的作用。同时还要积极纠正不良生活习惯，避免各种诱发因素，要做到合理的饮食和适量的运动，恢复理想的体重。实际上，“战后重建”的任务可一点也不轻松。大部分学者认为，对于1年内仅有1~2次痛风发作的患者，并且间歇期内血清尿酸和肾功能都正常的话，是无须采用降尿酸的药物来预防的。只要让患者记住，一旦有急性发作的前兆时，尽早果断地使用非甾体抗炎药或秋水仙碱来预防发作。而对于每年受痛风急性关节炎的摧残次数大于2次的患者，血尿酸值持续偏高，或者有肾脏或其他组织损害的患者，均应选用合理的降尿酸药物。其治疗目的是让血清尿酸值降到至少5~6毫克/分升（297~357微摩/升），避免尿酸在体液中出现饱和状态。降尿酸的药物分为两类，抑制尿酸合成的药物和促进尿酸排泄的药物，在前面一个小结中，我们早已领略过它们的风采了，在这里，我们再来揭一下它们的短，看看这些药物有哪些副作用。别嘌醇是常用到的抑制尿酸合成的药物。该药物使用时不良反应的发生率大约为3%~5%，值得注意的一些副作用有过敏性皮疹、药物热、嗜酸粒细胞增多症、骨髓抑制、腹泻、肝功能损害、血管炎等。另外，使用别嘌醇时，还需要留意尽量避免与两种药物的合用：一是硫唑嘌呤（一种免疫抑制药），与别嘌醇合用后可能加重免疫抑制并产生细胞溶解。另一种药物是氨苄西林，合用后可能会产生皮肤黏膜斑丘疹。丙磺舒、磺吡酮、苯溴马隆等药物，是常用的尿酸促排药，它们适用于尿酸排量低下（小于800毫克/24小时）的患者。

《痛风看这本就够了/图解健康系列》

编辑推荐

海报：

《痛风看这本就够了/图解健康系列》

精彩短评

- 1、刚到手的时候觉得插图很大空白很多很浪费纸张。但看完后感觉还是很有用的，对了解痛风很有帮助，也提到了同时得了痛风和高血脂，糖尿病以及肥胖症之类应该怎么做。后面给出来的嘌呤表和酸碱表也很方便。整体来说还是很不错的。
- 2、痛风的福音
- 3、发货速度快！质量不错
- 4、认识痛风
- 5、以后吃素了。还好可乐可以喝。牛奶可以喝。
- 6、还行，普及了不少知识。买一本放家给我爸看看
- 7、程序员读物
- 8、戒肉。
- 9、是我喜欢的。。

《痛风看这本就够了/图解健康系列》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com