

# 急性痛风，不吃药也能好？



视觉中国供图

## 诊室故事

在医院风湿免疫科门诊，经常看到坐着轮椅或是拄着拐就诊，疼得龇牙咧嘴的患者，每当这个时候都不禁感慨：“又是个痛风受害者。”果不其然，这些患者无一例外都是关节又红又肿。

医生开了抗炎止痛药，吃到关节不疼不肿。但不少患者却说我不怕疼，我能忍，治病就行，不用止痛。“止痛药有副作用能不吃就不吃。”这都是门诊中病人常见的担心。的确，痛风扛上几天，关节疼痛也能自行好转，为什么要吃止痛药物呢？很多病人吃上几天，关节没有那么疼了，也就把药停了。为什么要吃药吃到不疼不肿呢？今天我们就来解答一下这些疑问。

## 名词解释

痛风

一般指的是急性痛风性关节炎，由单钠尿酸盐结晶沉积引起的或更常由已形成的沉积物释放单钠尿酸盐结晶引起的开始于滑膜的剧烈炎症反应。剧烈的炎症反应在局部刺激，引起炎性疼痛。痛风发作的时候局部关节可表现出红、肿、热、痛的情况，这就是炎症最典型的表现。而炎症持续的时间越长，痛风反复发作次数越多，越容易出现局部关节的破坏，而导致慢性痛风性关节炎。因此在急性期足量、足疗程的应用抗炎药物是非常必要的。

## 关节疼痛肿胀因炎症未消

急性痛风发作导致疼痛的元凶为炎症，因此治疗过程中应用的止痛药实际上是抗炎药物，这些抗炎药物包括全身用和关节腔内注射糖皮质激素、非甾体类抗炎药、秋水仙碱等，炎症被抑制住了，关节自然也就不疼了。当然，痛风的治疗绝不限于急性期抗炎的治疗，等关节不疼不肿了，开始降尿酸治疗，才是杜绝痛风复发的最根本的做法。

痛风的止痛药有哪些？具体认识一下这些药物的作用以及常见副作用。

### ■非甾体类抗炎药

常见的有布洛芬、双氯芬酸钠、洛索洛芬、吲哚美辛、依托考昔、塞来昔布等，但这类药物在肝肾功能不全，存在活动性消化道疾病的患者中应慎用。

### ■秋水仙碱

严重肝肾功能不全的患者不能使用此类药物。正在或近14天内应用过

大环内酯类抗生素、环孢素、他克莫司、胺碘酮、维拉帕米等药物的患者应慎用或减量应用。短期应用最常见胃肠道症状，包括腹泻、腹痛、恶心、呕吐等。

### ■糖皮质激素

糖皮质激素常见副作用是感染风险，导致血糖升高、血压、血脂代谢异常、消化道出血风险等，如果患者发作时存在疑似或明确的感染、合并糖尿病以及处于术后期（糖皮质激素可能会增加切口愈合不良风险）就尽量不选择糖皮质激素。

这些药物的作用及副作用都得到了充分的研究，在不存在上述用药禁忌的患者中，短期应用这些药物治疗急性痛风性关节炎，绝对是“利大于弊”。

关节仍有疼痛和肿胀时证明炎症仍未消退，因此患者自己能够把握的是至少要吃不到不红不肿。

## 急性疼痛后需降尿酸治疗

患者感觉发作后应尽快开始治疗，越早开始治疗，缓解越快越彻底，患者应在发作期间坚持治疗，一般可在症状缓解后减少剂量。

一般可在发作完全缓解后的2天至3天内停止治疗，如能在症状出现后的12小时至36小时内开始治疗，大多数患者最多只需要5天至7天的抗炎治疗。

急性期过后要开始降尿酸治疗，在降尿酸治疗的头几个月一般要继续应用低剂量抗炎药物，降低再次发作的风险，因为降尿酸治疗的早期常见痛风复发。

提醒大家注意，急性疼痛期过后，一定要开始正规的降尿酸治疗，有过痛风发作的患者，很难通过饮食控制将尿酸控制在痛风不会复发的范围。饮食控制的同时，建议规律就诊。

文/刘畅

# 这些隔夜食物不宜吃

对于隔夜菜，大家往往会有这样的误区，以为放置了一晚上的饭菜称之为隔夜菜，其实不然，只要烹饪之后放置超过8小时的，统称为隔夜菜。

说隔夜菜致癌，其实是因为亚硝酸盐。亚硝酸盐普遍存在于食物中，例如粮食、蔬菜、肉、蛋、海鲜等。其本身不致癌，而是在胃酸的作用下与蛋白质分解产物二级胺反应生成亚硝胺才具有致癌作用。亚硝胺是引起胃癌、食管癌、大肠癌的致病菌之一。

蔬菜较其他食物硝酸盐的含量更高。有实验表明：4℃条件下冷藏储存24小时内的隔夜菜中亚硝酸盐含量基本不变，不存在隔夜菜亚硝酸盐超标、有毒的风险。放在25℃环境下保存的隔夜菜，12小时后蔬菜的亚硝酸盐明显上升，有的甚至超过了食品安全国家标准中规定的腌渍蔬菜20mg/kg的限量指标。放置24小时后的菜肴中，肉制品的亚硝酸盐含量变化不大，但蔬菜中亚硝酸盐含量明显增高。



图片来源于网络

## 隔夜菜需彻底加热

### ■冷藏储存

及时将隔夜菜用保鲜膜密封，放进冰箱里冷藏，能抑制细菌滋生，减少亚硝酸盐的产生。

### ■饭菜分开

避免交叉“污染”，尽量选用

干净的加盖容器或保鲜膜覆盖。

### ■加热彻底

隔夜菜再次食用的时候一定要彻底加热，温度100℃并保持5分钟以上。

## 不宜吃的隔夜食物

■不应该食用的隔夜食物有鱼、海鲜、绿叶蔬菜、凉拌菜等，建议现做现吃，研究表明胃癌发病率与是否食用隔夜菜的习惯有关。

■隔夜的鸡蛋不能吃，因为未熟的蛋黄隔夜之后，容易滋生细菌，有害健康。

■隔夜茶不要喝。

■不论是野生的还是人工栽培的银耳、木耳、蘑菇等，都容易产生有害物质，如果放的时间过久，不要食用。

■隔夜汤不宜用金属器皿盛放。存汤的最好办法是，汤里不要放盐之类的调味料，煮好汤用干净的勺子盛出当天要喝的，喝不完的，最好是用瓦锅或保鲜盒存放在冰箱里。

文/刘宝玲