



一图读懂关于痛风的8个高频疑问

痛风，这个专挑半夜搞事情的“疼痛刺客”，总在不经意间让人“痛到怀疑人生”。关于它的那些奇葩疑问，今天一次性给你讲明白！

Q1: 为啥痛风偏挑半夜或凌晨发作?

答案

痛风还真有点“夜猫子”属性！这背后是3个“助攻”因素在捣鬼：

体温“拖后腿”

人体夜间体温会比白天低0.5-1℃，尿酸的溶解度会跟着下降。原本溶解在血液里的尿酸容易析出针状结晶，像小刺一样扎进关节里，引发剧痛。

缺水“火上浇油”

睡一觉8小时不喝水，血液会变稠，尿酸浓度直接飙升。

激素“保安”下班了

身体里的皮质醇是抗炎“保安”，但到了夜间，皮质醇分泌会减少。

Q2: 痛风是男性专属吗?

答案

不是专属，虽然男女患病比例悬殊，但女生并非完全“免疫”。

男性易中招的原因

雄性激素会抑制尿酸排泄，加上男性应酬多、爱喝酒吃海鲜，风险叠加。

女性的“危险期”

雌激素能促进尿酸排泄，女性绝经后，雌激素水平断崖式下跌，痛风风险会快速上升。

Q3: 为什么有人减肥反而痛风了?

答案

是减肥方式错了！

快速减重（比如一周瘦5斤）会让身体大量分解脂肪和肌肉，这个过程会释放大量嘌呤，导致尿酸生成急剧增加。同时，快速节食会让身体脱水，尿酸浓度升高，双重作用下，痛风就容易找上门。

划重点

痛风高危人群减肥，要遵循“缓慢减重”原则——每周减重不超过0.5kg，同时每天多喝水。

Q4: 尿酸高就一定会痛风吗?

答案

尿酸高是“因”，痛风是“果”，但不是所有尿酸高的人都会痛风。

无症状高尿酸血症

大部分高尿酸人群，终身都不会出现痛风症状，但他们是痛风的“后备军”。高尿酸同样可能损伤肾脏、血管。

痛风发作的关键

只有当尿酸盐结晶沉积在关节、肾脏，并激活免疫系统引发炎症时，才会出现痛风的红肿热痛。

Q5: 得了痛风，就再也不能吃海鲜、喝啤酒了吗?

答案

不用一刀切！分清高嘌呤和低嘌呤就行。

坚决忌口的

动物内脏（肝、肾、脑）、浓肉汤、火锅汤、啤酒、白酒、黄酒。

可以适量吃的

大部分淡水鱼、海参、海蜇嘌呤含量很低，每周吃1-2次，每次控制分量。

Q6: 痛风发作时，热敷还是冷敷管用?

答案

冷敷！
千万别热敷！

痛风急性发作时，关节处于红肿热痛的炎症状态，热敷会加速局部血液循环，加重炎症反应，让疼痛更剧烈。

Q7: 痛风石能不能自己抠掉?

答案

痛风石不是老茧，绝对不能自己抠！

痛风石是尿酸盐结晶大量沉积形成的硬结，不仅长在关节表面，还会深入关节内部，破坏软骨和骨质。

自行抠挖会导致皮肤破损，痛风石内的结晶暴露，引发感染，甚至导致伤口长期不愈合、溃烂，严重时可能需要手术治疗。

解决办法

长期规范降尿酸，让血尿酸持续低于300 μmol/L，痛风石会慢慢溶解缩小。

Q8: 痛风有没有根治的办法?

答案

痛风目前无法根治，但可长期控制不发作。

具体来说，需要在医生指导下，结合降尿酸药物把血尿酸稳定控制在目标值，同时坚持健康的生活方式，比如严格限制高嘌呤食物摄入、戒酒、多喝水、控制体重和规律运动，双管齐下就能有效防止痛风反复。