

患者自我管理指导问与答

问题 1：日常生活中应该如何预防高尿酸血症与痛风呢？

答：高尿酸血症与痛风是常见的代谢性疾病，通过合理的生活方式调整可以有效预防。具体的预防措施如下：

- (1) 合理饮食：限制高嘌呤食物摄入，规律进餐，控制果糖摄入，增加蔬菜摄入，保证充足水分摄入。
- (2) 调整生活方式：规律作息，适度运动，控制体重，戒烟酒。
- (3) 其他方面：避免使用影响尿酸排泄的药物，定期体检，关注其他疾病。

问题 2：日常生活中常见的高嘌呤食物和低嘌呤食物分别有哪些？

答：高嘌呤食物主要有：动物肝、脑、肾、胰脏、大部分鱼虾贝类、鱼籽、浓肉汤等。低嘌呤食物主要有：谷薯类、奶制品、蛋类、蔬菜类、可可、豆浆、海蜇、海参、坚果、猪血等。

问题 3：高尿酸血症患者营养指导原则有哪些？

答：合理膳食对高尿酸血症的防治具有重要作用，具体指导原则如下：

- ①健康膳食；②控制能量摄入；③避免食用高嘌呤食物；④提倡较低血糖生成指数的谷类食物；⑤适量摄入奶及乳制品，限制摄入果

糖；⑥保证新鲜蔬菜和水果摄入量；⑦足量饮水；⑧不建议饮酒或含酒精成分的饮料；⑨高尿酸血症合并多种疾病患者，可采纳相对应疾病饮食的指导原则。

问题 4：高尿酸血症患者运动指导原则有哪些？

答：科学运动对高尿酸血症的防治具有重要作用，具体指导原则如下：

（1）坚持有规律的运动。保持充足身体活动，减少久坐时间。

（2）以有氧运动为主，中等强度有氧运动每周至少 150 分钟。

提倡结合多种形式的抗阻训练并辅以柔韧性训练。

（3）避免剧烈运动。有氧运动时，心率不应超过 70% 的储备心率，抗阻运动也应避免或慎重选择高强度运动。

（4）急性痛风发作后循序渐进地恢复正常活动。可采用游泳、瑜伽等运动形式。

（5）合并多种疾病的运动原则。对高尿酸血症合并多种疾病的患者，在确保所有病情都稳定的前提下，根据病情选择最低强度的运动方案。

问题 5：高尿酸血症患者如何进行有氧运动？

答：有氧运动对高尿酸血症患者的益处体现在代谢调节、体重控制等多个方面，是辅助降尿酸和预防痛风发作的重要干预手段。

（1）时间和频率：每周 5~7 次，累计 150~300 分钟。无运动

习惯的人群，应逐渐增加运动时间。

(2) 中等强度:运动有点吃力(不轻松，但也不很用力)，可以正常节奏说话，但不能唱歌。

(3) 运动形式：快走、慢跑、骑车、游泳、八段锦、太极拳、球类活动等。