



痛風

痛風是因為體內「普林」代謝異常或是腎臟排出尿酸的功能障礙，導致血中尿酸過高，尿酸鈉鹽沉積在關節內，造成關節發炎、疼痛、腫脹和變形，血中尿酸濃度愈高，持續時間愈久，發生痛風的機會也就愈大，但也並非所有尿酸高及有關節炎的人，就是痛風，因此正確的診斷非常重要。

正常人血中尿酸值應為 7.0 mg / dl 以下，國人約有 15 % 尿酸值較高，常喝酒的人甚至有 50 % 尿酸值增高。

痛風的症狀有哪些？

- 急性痛風：常常發生於半夜，發作部位出現紅、腫、發熱及嚴重的疼痛，此時任何輕微的碰觸都會使疼痛加劇，痛風大多侵犯大腳趾關節，其他如足背、足踝、膝、腕、手掌關節都可能發生，此時80%的人血中尿酸均高。
- 慢性痛風關節炎：病人的關節、耳輪、皮下組織甚至內臟器官，因為尿酸的沉積形成粒狀或球狀的突起，叫做痛風石。痛風石沉積在關節，導致關節變形。

哪些人容易患痛風？

痛風具有遺傳及家族發病的傾向。

- 遺傳：家族中有痛風和尿酸過高者，其子女發生痛風的機會為一般人的 10 倍左右。
- 性別：一般男性較女性易患痛風，但女性停經後痛風之發生率也隨之增加。
- 年齡：痛風好發於 40 ~ 60 歲的中年人，但目前發病年齡層有下降趨勢，故 20 幾歲男性也可能得痛風。
- 肥胖：體重過重者，通常體內尿酸值較高，因肥胖者容易出汗而使小便量減少，尿酸結晶便積聚於體內而易患痛風。
- 飲食：高普林飲食、暴飲暴食及喝酒過量，均易升高尿酸值而增加患痛風的機會。

痛風要如何治療及自我照顧?

- 藥物治療：非類固醇消炎藥有消炎、止痛的作用；降尿酸藥物則以抑制尿酸形成或促進尿酸排泄為主，秋水仙素可用於急性痛風，並可預防痛風發作，少數人可能有腹瀉的副作用，只要調整劑量，就可避免。
- 運動：劇烈運動會使出汗量增加，尿酸由小便中之排出量減少；運動後所產生過多的乳酸亦會阻礙尿酸的排泄，故痛風病人應避免劇烈的運動。
- 多喝水：每天喝 2000 ~ 4000 C.C. 以上的水份，能幫助尿酸的排泄。
- 避免攝取高普林食物：例如肉類、海鮮、內臟和酒類等，另外，也應儘量食用太甜的食物或含糖飲料。
- 避免喝酒：酒在體內代謝後會影響尿酸的排泄，引起痛風，故應儘量避免喝酒。
- 應維持理想體重：如體重過重，每月減輕 1 公斤為宜，以免因組織快速分解而產生大量普林，但在急性發病時期，不宜減重。減少高熱量食物攝取。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：[\(04\) 22052121](tel:0422052121)分機 3207
HE-10003