

# 痛風

## 何謂痛風

痛風的發生是因為體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉鹽沉積在關節腔內，造成發炎導致關節腫脹和變形。長期高尿酸血症可能引起足部及下半身之痛風性關節炎、關節痛風石沉積、腎臟病、尿路結石，並合併有高脂血症、糖尿病及心血管等疾病等。

## 何謂高尿酸血症

普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。定義為血液中尿酸值7毫克以上（中華民國風濕病醫學會-2016 中華民國風濕病醫學會），便稱為高尿酸血症。普林可來自於身體合成、身體組織的分解及富含核蛋白的食物。

## 可能造成高尿酸血症的原因

1. 攝取富含普林或導致普林合成增加的食物。
2. 腎臟排除尿酸受阻。
3. 尿酸的合成增加。
4. 腸道排除尿酸受阻。

## 誘發急性痛風的因素

外傷、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、脫水、藥物或饑餓等。

## 痛風關節炎的症狀

發生時關節會呈現紅、腫、熱、痛。慢性痛風關節炎可能會導致關節變形或在皮下形成尿酸石，嚴重時會引起腎臟病、腎結石，另外也可能合併心臟病。

## 急性期關節炎疼痛解除

1. 劇烈疼痛時，儘量臥床或坐在椅子上休息。
2. 發作消失前，應避免載重，關節冷敷可能有助益。
3. 維持皮膚完整性：注意皮膚清潔，避免刺激，預防痛風處的損傷。

## 如何預防痛風

### 1. 維持理想體重。

體重過重者應慢慢減重，每月以減重 1~2 公斤為宜，但痛風急性發作時不宜減重，因為快速減重會引發組織分解，造成大量尿酸生成，引起甚至加重痛風症狀。

### 2. 避免攝取過量高普林食物。

減少動物性內臟、肉類、魚皮、海鮮（牡蠣、蝦、蟹等）、酵母粉、濃肉湯汁、雞精等食物攝取。

### 3. 烹調時用油要適量。

少吃油炸食物，大量高熱量的食物，則會使多餘的熱量走脂肪合成的路徑，當脂肪增加時，則會使尿酸滯留不易排出。

### 4. 多喝水、少喝含糖飲料。

每日至少喝 2000c. c. 以上，可幫助尿酸順利代謝。過量的果糖則會使體內三酸甘油酯及乳酸堆積，也會讓尿酸的排出受阻。

### 5. 避免喝酒。

酒會代謝成乳酸進而影響尿酸排泄。

### 6. 避免暴飲暴食。

避免飲食不正常，飢餓、喝酒、壓力及會干擾尿酸排泄的藥物。

### 7. 避免吃太多蛋白質的食物。

如：肉、魚和黃豆製品，以避免普林合成增加，至於肉類熬煮的高湯含普林高，在體內消化後會代謝成尿酸，大量喝高湯就容易讓血中的尿酸值升高。急性發病期間，蛋白質最好完全由蛋類、奶類供應。

### 8. 吃含鹼性灰之食物，如：牛奶、馬鈴薯、柑橘類水果等，可避免結晶沉澱。

### 9. 避免食用高果糖糖漿或玉米糖漿的食物，如手搖飲。

### 10. 請至風濕免疫科或新陳代謝科或家庭醫學科門診定期追蹤。

低普林飲食參考表：(適用泌尿道結石、痛風、高尿酸血症患者)

食物類別	禁食 (高普林組： 150 毫克/100 公克)	限制 (中普林組： 25~150 毫克/100 公克)	可食 (低普林組： 0~25 毫克/100 公克)
奶類	無	各類含酵母的乳酸飲料，如養樂多	牛奶及其制品，如乳酪、冰淇淋、布丁等。
肉類	1. 內臟類：肝、腰子、腦等。 2. 海鮮類：小魚干、沙丁魚、草蝦、鯤魚類(青魚、片口魚等)及牡蠣、蚌殼類等。 3. 肉類製品：濃肉汁、濃肉湯、香腸、肝腸。	豬、牛、羊之瘦肉、家禽類，部分的海鮮類(鱈魚、大比目魚及蝦、蟹等甲殼類)。	蛋、魚卵及豬血
豆製品	黃豆、發芽豆類	豆漿、豆花、豆腐、味噌、綠豆、紅豆等。	無
五穀根莖類	無	無	米飯、麵條、通心粉、米粉、糯米製品等。
蔬菜類	香菇、草菇、洋菇等菇菌類及蘆筍、豆苗、紫菜、黃豆芽...等	四季豆	新鮮蔬菜(除左述外)
水果類	無	無	新鮮水果皆可食
核果類	無	扁豆、蠶豆、豌豆、花生、腰果等	核果類，如杏仁、胡桃、瓜子。(若體重過重須減重之患者，盡量必免食用)
其他	1. 健素糖。 2. 含酒精飲料。 3. 酵母粉。	無	糖、蜂蜜、甜點、果汁、汽水、果凍、太白粉、藕粉、爆玉米花、香料調味品等。