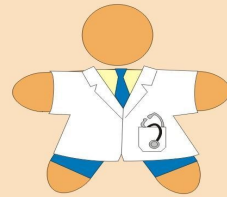


高尿酸血症 與痛風

痛風是因為血液中的尿酸過高，當一些外在「壓力」(如激烈運動、暴飲暴食、喝酒、天氣突然變冷)存在時，便會在關節腔內或附近軟組織聚積，形成像細針一般尿酸結晶，導致關節發炎，產生紅、腫、熱、痛以及僵硬的症狀。



什麼是尿酸

尿酸是生物細胞核的基本成份—嘌呤的代謝產物，嘌呤是人體內及許多食物的重要組成成分。正常情況下，尿酸會溶解在血液中，經由腎臟代謝而排出體外。如果嘌呤攝取過多或人體自己尿酸產量過多，或是由腎臟排泄減少，就會導致所謂的高尿酸血症。高尿酸血症本身不會有危險，但若過多的尿酸形成結晶，沉積在關節腔，就會導致關節發炎；如沉積在關節周圍的皮下組織，則會引起痛風石；尿酸沉積在腎臟時，就會導致尿酸結石。痛風患者也常合併有糖尿病、血脂異常與心血管疾病。

什麼原因會造成痛風？

1. 遺傳體質：高尿酸症或痛風患者的子女，發生痛風的機會約為一般人的10倍。
2. 年齡與性別：成人較小孩容易得到痛風、男性較女性容易得到痛風。
3. 肥胖：體重過重使組織新陳代謝速度快，尿酸來源相對增加。
4. 喝酒：酒精會妨礙尿酸代謝。
5. 高嘌呤飲食：請參考下方食物及飲料的嘌呤含量等級表。
6. 代謝嘌呤之酵素基因缺損：常有很強家族史及年輕發生痛風的病史。
7. 暴露於含鉛的環境。
8. 藥物：利尿劑：Thiazides 類的利尿劑會減少尿酸由腎臟排除。含有水楊酸之消炎藥物如阿斯匹靈。維他命B3菸鹼酸。

痛風發作怎麼辦

急性痛風發作：尿酸結晶沉積在關節腔導致急性發作，關節會有劇痛、紅腫及發熱的現象。即使不做任何治療，在三到十天左右也會自然痊癒。下次發作時間因人而異，隨著時間可能會發作愈來愈嚴重也愈來愈頻繁。

慢性痛風石及痛風，若未好好加以治療，一旦進展到這個階段，常會有嚴重的關節變形及功能退化導致不良於行，泌尿道結石以及腎臟功能障礙。如能早期治療通常不會進展到這麼嚴重的階段。痛風的治療藥物，在急性發作期主要為口服或注射之非類固醇消炎藥、類固醇以及秋水仙素。醫師也會開一些降低尿酸合成，如嘌呤醇 allopurinol，或促進尿酸排泄的藥，如 probenecid 類藥物來降低血中尿酸值，以預防下次痛風發作，並避免痛風石或尿酸結石的形成。

應注意生活事項

1. 配合醫師指示，按時規則服藥。定期就診並追蹤您的血中尿酸值。
2. 與醫師討論您的維他命及平常服藥內容，是否有服用任何會引起或加重高尿酸血症及痛風的藥物。
3. 維持健康均衡飲食：
 - ※除了內臟與海鮮外，酒精在新陳代謝的過程中會產生乳酸，同時也會阻礙尿酸的排泄，特別是啤酒，本身即含有許多嘌呤，因此對高尿酸血症者更是刺激誘發條件，應儘量避免。
 - ※喝大量開水：尿酸高的人要多喝水，因為充足的水份幫助尿酸的排出，並可稀釋尿液，防止結石，避免對腎臟之損害。每天飲水份量應該至少 2000CC。尿酸高的人應避免服食過量的維生素 A、C 及菸鹼酸的補充劑，也不宜攝取大量的果糖飲料，它們會刺激尿酸的形成。
4. 適量減重、規律運動有助於降低血中尿酸濃度。

食物及飲料的嘌呤含量等級表

含量高度，避免攝取：肝臟、腎臟、鯷魚、沙丁魚、鮭魚、貽貝、淡菜、燻豬肉、鱈魚、扇貝、鮭鱒魚、黑線鱈、小牛肉、鹿肉、火雞、含酒精飲料。

含量中度，偶爾可以食用：蘆筍、龍鬚菜、牛肉、清湯、雞肉、螃蟹、鴨肉、火腿、菜豆、濱豆、香菇、龍蝦肉、牡蠣、豬肉、蝦子、菠菜。

含量低度，食用上較無限制：碳酸飲料（汽水）、咖啡、水果、麵包、五穀麥片、通心麵、起士、蛋、牛奶製品、糖、番茄、綠色蔬菜。