

痛風須知

一、什麼是痛風：

痛風是一種慢性、代謝性的關節疾病。因為體內「普林」代謝異常或是腎臟排出尿酸的功能障礙，導致血中尿酸過高造成尿酸鹽結晶沉澱於骨組織和關節，造成關節發炎、疼痛、腫脹和變形。因痛風發作常和攝取過多的酒肉有關，因此俗稱富貴病或帝王病。正常尿酸值應為 7.0mg/dl 以下。

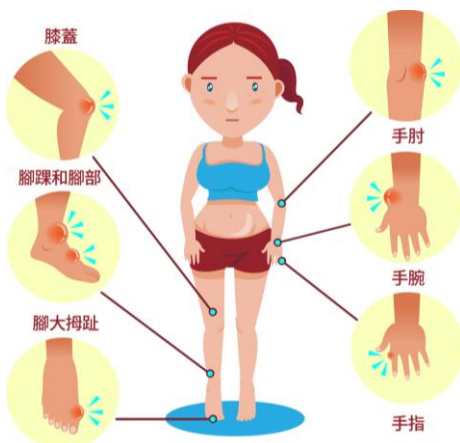
二、常見症狀：

(一)、急性痛風：

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。痛風大多侵犯大姆指關節，其他如足踝、膝、腕、手掌關節都可能發生，此時 80%的人血中尿酸均高。

(二)、慢性痛風關節炎：

患者的關節、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。痛風石沉積在關節會造成痛風關節炎，導致關節變形。



▲痛風常發生部位



▲痛風石

痛風須知

三、哪些人容易痛風？

- (一)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。
- (二)性別: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。
- (三)年齡:痛風好發於 40-60 歲的中年人。
- (四)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。
- (五)飲食:高普林飲食、暴飲暴食、喝酒過量，均易升高尿酸值而增加罹患痛風的機會。

四、日常生活注意事項:

- (一)、避免高普林飲食。
- (二)、避免喝酒(尤其是啤酒)，因為酒會加速尿酸生成、且其代謝後生成的乳酸會影響尿酸排泄，並促使痛風發作。
- (三)、多喝水，每天至少 2000c. c. 以上，可幫尿酸的排泄。
- (四)、控制體重，避免暴飲暴食，而導致攝取過多的蛋白質及熱量。
- (五)、食用抗氧化食物:如櫻桃、藍莓、蘋果、青花菜等，有利於降低尿酸。
- (六)、切勿自行服用成藥，例如：阿斯匹林及某些利尿劑會促使痛風發作。
- (七)、遵照醫師指示按時服藥，可以抑制發炎反應。

板橋中興醫院 關心您!