

什麼是痛風？

What is Gout?

什麼是痛風 (GOUT) ?

痛風是一種非常疼痛的關節炎。痛風發作通常是突然的，日後並會復發。其病因是人體內一種化學物質稱為尿酸，積聚在關節內，致使關節發炎，紅腫並造成極度疼痛。大部份的尿酸是由我們自己身體產生的，但某些含有大量嘌呤素 (Purines) 的食物也會產生尿酸，所以應盡量避免食用。痛風發作通常侵襲關節部位，如大拇趾、足踝、腳、膝蓋、手及腕等處。時間一久，若不加以治療、尿酸結晶會使患者的關節受到損害，並可引致腎結石。

什麼人易患痛風？

- 40 歲或以上的男性
- 有家族病史者
- 身體超重者
- 收經後的婦女

診斷

- 驗血或驗尿以測知血液或尿中尿酸的含量。
- 抽取患處關節之液體，檢查是否有尿酸結晶。

症狀

- 突然發生關節劇痛
(發生在大拇趾為最常見)
- 發病的關節紅腫

急性痛風發作通常會持續數天，之後可能數周或數年內不會發作。然而一旦復發，以後發作的次數會更頻密，並且持續時間稍長（一般為期數周），症狀表現相對也會更嚴重，受侵襲的關節也會增多。

誘發痛風發作的因素:

- 飲酒過量 (因酒精會增加體內的尿酸)
- 過胖症

- 服食利尿劑 (去水丸)。一種用來治療高血壓的藥物。但切勿自己停藥，應諮詢您的醫生是否可以改用其他藥物。
- 受傷，手術或骨折後
- 體重急劇下降 (減肥太急速)

治療

醫生通常會開一種名為 Colchicine 的藥物以及一類名為 NSAIDS 的非激素消炎藥，如 Indomethacin 或 Ibuprofen 等給急性痛風病人服食。對不能服用口服消炎藥者，可以採用激素 (Steroid) 注射劑。

慢性痛風患者可能需服食抑制尿酸分泌的藥，如 Allopurinol，以及加強尿酸排泄的藥，如 Probenecid。亞士匹靈 (Aspirin) 是會阻礙尿酸排泄的。故此，痛風病人禁用此藥來治療痛風。另外，為了減少血液中的尿酸含量，患者應減吃高嘌呤素的食物以配合藥物的治療。

如何預防痛風復發:

1. 避免飲用啤酒，酒或經發酵的酒精飲品。
2. 每日飲用 8-12 杯水，以促進尿酸排泄。如正在服用利尿劑 (去水丸) 以治療高血壓，心臟病者，請先諮詢您的醫生。
3. 以下是被認為會誘發痛風或使痛風加劇的高嘌呤素食物：貝殼類食物 (蝦，蟹，蚌，龍蝦，淡菜，扇貝)、沙甸魚、肉湯、大量肉類、動物內臟 (腦，腰，肝，舌)、豆類、豌豆、梨筍、菠菜、菇類等。
4. 遵照醫生吩咐按時吃藥，可使您預防痛風發作。

如欲獲取更多有關痛風的資料，請向您的醫生查詢或致電 Arthritis Foundation, 電話是 1-800-283-7800.

華人社區健康資源中心編譯，1997 年版權所有
01/2010 修正

Copyright ©: 1997 Chinese Community Health Resource Center
Revised 01/2010

食物中嘌呤的含量

Purine Content of Foods

食物組別	低嘌呤含量 (0-50 毫克 嘌呤/ 100 克)	中等嘌呤含量 (50-150 毫克 嘌呤/ 100 克)	高嘌呤含量 (150-825 毫克 嘌呤/100 克)
麵包, 麥片 和 穀類產品	<ul style="list-style-type: none"> • 白麵包 • 玉米麵包 • 麵條 • 通心粉 • 意大利麵條 • 白米 • 餅乾 	<ul style="list-style-type: none"> • 全麥麵包 • 燕麥片 • 麥糠(wheat bran) • 麥芽(wheat germ) • 糙米 	
水果	所有水果 和 果汁		
蔬菜	大部份蔬菜 (中欄所列那些除外)	<ul style="list-style-type: none"> • 蘆筍 • 椰菜花 • 菠菜 • 蘑菇 • 青豌豆 	
肉, 家禽, 魚 和 蛋白質的食物	<ul style="list-style-type: none"> • 雞蛋 • 花生醬 • 堅果仁(合桃, 杏仁, 花生等) 	<ul style="list-style-type: none"> • 瘦肉(牛肉, 豬肉, 羊肉) • 家禽 (去皮的) • 魚 • 貝殼類 (蝦, 蟹, 蠔, 蜆等) • 豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> • 沙丁魚 • 鮫魚 • 鯷魚 • 鱒魚 • 內臟 (肝, 腰, 腦, 心等) • 乾豆類 (紅豆, 綠豆, 黃豆, 眉豆, 扁豆等)
牛奶 和 牛奶製品	低脂或脫脂的牛奶和牛奶製品		
其他		肉湯	肉汁

注意：痛風病患者應減少進食高嘌呤食品

Reference: Bowes & Church's "Food Values of Portions Commonly Used", 18th Edition, 2005.

華人社區健康資源中心編譯, 2010 年 版權所有
Copyright ©: 2010 Chinese Community Health Resource Center