

什么是痛风?

What is Gout?

什么是痛风 (GOUT)?

痛风是一种非常疼痛的关节炎。痛风发作通常是突然的，日后并会复发。其病因是人体内一种化学物质称为尿酸，积聚在关节内，致使关节炎，红肿并造成极度疼痛。大部份的尿酸是由我们自己身体产生的，但某些含有大量嘌呤 (Purines) 的食物也会产生尿酸，所以应尽量避免食用。

痛风发作通常侵袭关节部位，如大脚趾、足踝、脚、膝盖、手及腕等处。时间一久，若不加以治疗、尿酸结晶会使患者的关节受到损害，并可引致肾结石。

什么人易患痛风?

- 40 岁或以上的男性
- 有家族病史者
- 身体超重者
- 收经后的妇女

诊断

- 病历及身体检查
- 验血或验尿以测知血液或尿中尿酸的含量
- 抽取患处关节的液体，检查是否有尿酸结晶

症状

- 突然发生关节剧痛 (发生在大脚趾最为常见)
- 发病的关节红肿

急性痛风发作通常会持续数天，之后可能数周或数年内不会复发。可是一旦复发，以后发作的次数可能会变得更加频繁和严重，持续数周，并涉及更多关节。

诱发痛风发作的因素:

- 饮酒过量 (酒精会增加体内的尿酸)
- 肥胖症

- 服食利尿剂 (去水丸)，一种用来治疗高血压的药物。但切勿自己停药，应咨询您的医生是否可以改用其他药物。
- 高剂量亚士匹灵 (Aspirin)
- 受伤，手术或骨折后
- 体重急剧下降 (减肥太急速)

治疗

医生通常会开一种名为 Colchicine 的药物以及一类名为 NSAIDS 的非激素消炎药，如 Indomethacin 或 Ibuprofen 等给急性痛风病人服食。对不能服用口服消炎药者，可以采用激素 (Steroid) 注射剂。

慢性痛风患者可能需服食抑制尿酸分泌的药，如 Allopurinol，以及加强尿酸排泄的药，如 Probenecid。亚士匹灵 (Aspirin) 是会阻碍尿酸排泄的。故此，痛风病人禁用此药来治疗痛风。另外，为了减少血液中的尿酸含量，患者应减少吃高嘌呤的食物以配合药物的治疗。

如何预防痛风复发:

1. 避免饮用啤酒，葡萄酒或经发酵的酒精饮品。
2. 每日饮 8-12 杯水，以促进尿酸排泄。如正在服用利尿剂 (去水丸) 以治疗高血压或心脏病，请先咨询您的医生。
3. 以下是被认为会诱发痛风或使痛风加剧的高嘌呤食物：贝壳类 (虾、蛤蜊、蟹、龙虾，淡菜，扇贝)、沙丁鱼、鲭鱼、凤尾鱼、鲱鱼、肉汤、大量肉类、动物内脏 (脑、腰、肝、舌) 等。
4. 遵照医生吩咐按时吃药，可使您预防痛风发作。

如需获取更多有关痛风的资料，请向您的医生查询或致电 Arthritis Foundation
1-800-283-7800 www.arthritis.org

食物中嘌呤的含量

Purine Content of Foods

食物组别	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)
面包、麦片和谷类产品	<ul style="list-style-type: none"> 白面包 玉米面包 面条 通心粉 义大利面条 白米 饼干 	<ul style="list-style-type: none"> 全麦面包 燕麦片 麦糠 (wheat bran) 小麦胚芽 (wheat germ) 糙米 大麦 	
水果	大多数水果 (中栏所列那些除外)	<ul style="list-style-type: none"> 香蕉 干果 	
蔬菜	大部份蔬菜 (中栏所列那些除外)	<ul style="list-style-type: none"> 芦笋 西兰花 椰菜花 菠菜 蘑菇 青豌豆 	
肉、家禽、鱼和蛋白质的食物	<ul style="list-style-type: none"> 雞蛋 花生醬 堅果仁(核桃、杏仁等) 	<ul style="list-style-type: none"> 红肉 (牛肉、羊肉、猪肉) 家禽 (去皮的) 兔肉 午餐肉 鱼 (鳕鱼、鳗鱼、黑线鳕鱼、大比目鱼) 貝殼类 (虾、蟹、生蚝、蛤蜊、龙虾、淡菜、扇贝等) 豆腐 花生 	<ul style="list-style-type: none"> 沙丁鱼 马鲛鱼 凤尾鱼 鲱鱼 内脏 (肝、腰、脑、心等) 干豆类 (红豆、绿豆、黄豆、眉豆、扁豆等) 鵝 火鸡
牛奶和牛奶製品	低脂或脱脂牛奶和奶制品 (奶酪、酸奶等)		
其他		肉汤	肉汁

注意：嘌呤过多会增加血液中的尿酸水平。痛风病患者应减少进食高嘌呤食品。研究未显示豆类、扁豆、蔬菜和全谷物会增加罹患痛风或引起痛风发作的风险。请与医生和注册营养师交谈，以确定最适合您的治疗方法。

参考资料: Bowes & Church's "Food Values of Portions Commonly Used", 19th Edition, 2010