

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 (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

- 病歷及身體檢查
- 驗血或驗尿以測知血液或尿中尿酸的含量
- 抽取患處關節的液體，檢查是否有尿酸結晶

症狀

- 突然發生關節劇痛 (發生在大拇趾最為常見)
- 發病的關節紅腫

急性痛風發作通常會持續數天，之後可能數週或數年內不會復發。可是一旦復發，以後發作的次數可能會變得更加頻繁和嚴重，持續數週，並涉及更多關節。

誘發痛風發作的因素：

- 飲酒過量 (酒精會增加體內的尿酸)
- 肥胖症

- 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。
- 高劑量亞士匹靈 (Aspirin)
- 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，患者應減少吃高嘌呤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，葡萄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) 以治療高血壓或心臟病，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食物：貝殼類 (蝦、蛤蜊、蟹、龍蝦，淡菜，扇貝)、沙丁魚、鯖魚、鳳尾魚、鮭魚、肉湯、大量肉類、動物內臟 (腦、腰、肝、舌) 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
1-800-283-7800 www.arthritis.org

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) 小麥胚芽 (wheat germ) 糙米 大麥 	
水果	大多數水果 (中欄所列那些除外)	<ul style="list-style-type: none"> 香蕉 乾果 	
蔬菜	大部份蔬菜 (中欄所列那些除外)	<ul style="list-style-type: none"> 蘆筍 西蘭花 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 (核桃、杏仁等) 	<ul style="list-style-type: none"> 紅肉 (牛肉、羊肉、豬肉) 家禽 (去皮的) 兔肉 午餐肉 魚 (鱈魚、鰻魚、黑線鱈魚、大比目魚) 貝殼類 (蝦、蟹、生蠔、蛤蜊、龍蝦、淡菜、扇貝等) 豆腐 花生 	<ul style="list-style-type: none"> 沙丁魚 馬鮫魚 鳳尾魚 鯡魚 內臟 (肝、腰、腦、心等) 干豆類 (紅豆、綠豆、黃豆、眉豆、扁豆等) 鵝 火雞
牛奶和牛奶製品	低脂或脫脂牛奶和奶製品 (奶酪、酸奶等)		
其他		肉湯	肉汁

注意：嘌呤過多會增加血液中的尿酸水平。痛風病患者應減少進食高嘌呤食品。研究未顯示豆類、扁豆、蔬菜和全穀物會增加罹患痛風或引起痛風發作的風險。請與醫生和註冊營養師交談，以確定最適合您的治療方法。

參考資料: Bowes & Church's "Food Values of Portions Commonly Used", 19th Edition, 2010