

## 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

- 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。
- 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）。
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](http://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"> <li>• 白麵包</li> <li>• 玉米麵包</li> <li>• 麵條</li> <li>• 通心粉</li> <li>• 意大利麵條</li> <li>• 白米</li> <li>• 餅乾</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 全麥麵包</li> <li>• 燕麥片</li> <li>• 麥糠 (wheat bran)</li> <li>• 麥芽 (wheat germ)</li> <li>• 糙米</li> </ul>	
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"> <li>• 蘆筍</li> <li>• 椰菜花</li> <li>• 菠菜</li> <li>• 蘑菇</li> <li>• 青豌豆</li> </ul>	
肉, 家禽, 魚 和 蛋白質的 食物	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 雞蛋</li> <li>• 花生醬</li> <li>• 堅果仁 (合桃, 杏仁, 花生等)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 瘦肉 (牛肉, 豬肉, 羊肉)</li> <li>• 家禽 (去皮的)</li> <li>• 魚</li> <li>• 貝殼類 (蝦, 蟹, 蠔, 蜆等)</li> <li>• 豆腐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 沙丁魚</li> <li>• 鮫魚</li> <li>• 鯉魚</li> <li>• 鯡魚</li> <li>• 內臟 (肝, 腰, 腦, 心等)</li> <li>• 乾豆類 (紅豆, 綠豆, 黃豆, 眉豆, 扁豆等)</li> </ul>
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", 19<sup>th</sup> Edition, 2010.