

痛風

一、什麼是痛風

痛風是由於「普林 purine」代謝異常或尿酸排泄減少而造成高尿酸血症及尿酸結晶沈積在關節腔內，導致關節腫脹和變形。它是一種極度疼痛的關節炎，痛的時候來去如風，因而得名。

90%的病人以大拇指關節為第一次發作部位，其他如足背、足踝等均有被波及之可能。

成年型痛風大多是尿酸排泄過少所造成，極少數是尿酸製造過多而引起(如：血癌病人)；小孩子則大多為普林代謝基因異常而引起。

二、痛風病程

1. 無症狀高尿酸血症：

血中尿酸數值男性高過 7mg/dl、女性高過 6mg/dl，即是高尿酸血症；有可能會增加之後痛風發作的機會。若沒有任何關節炎發作，也沒有痛風石或尿路結石發生時，不須治療，但會增加之後痛風發作的機會。但當尿酸值高於 10 mg/dl，且 24 小時小便尿酸排泄量高於 1000mg 時，則可依醫師建議服用降尿酸藥物。

2. 急性痛風關節炎：

好發於 30~50 歲有肥胖、酗酒、高血壓之男性，其症狀為大拇指關節突然紅、腫、熱、痛而無法行走，不治療時症狀在一週內會慢慢改善；其他腳趾或膝關節也會被侵犯，但機率較低。痛風發作誘因中以啤酒為最重要原因（佔 60%），其次為海產（18%）、內臟食物（14%）。治療期間應按醫師指示服用降尿酸藥物、非類固醇抗發炎止痛劑，並應長期配合低普林食物的攝取。

3. 不發作期：

痛風發作後常有一段不發作期，時間長短因人而異，發作頻率愈多者，不發作期愈短。



4. 慢性痛風石：

反覆發作的痛風或高尿酸血症，如果不做有效控制，尿酸鈉鹽便會沉積於關節、皮下組織、耳輪、內臟等而形成痛風石，造成關節腫脹或永久的破壞；甚而會造成腎臟實質功能之破壞，也可能會增加心血管疾病。此病程須長期服用降尿酸藥物及避免食用高普林食物。

三、痛風病患生活注意事項

1. 維持理想體重：男性(身高－80)×0.7、女性(身高－70)×0.6。
2. 注意飲食量的節制，避免暴飲暴食、少吃油炸、油酥食物。
3. 避免喝酒，尤其是啤酒；酒精代謝後的產物會抑制腎臟排除尿酸。
4. 日常應增加水份的攝取，一天要喝 2000～3000C.C.的水以利尿酸排出；但腎功能已受損者，則應按醫師指示。缺水會使血液濃縮，尿酸易沈澱在關節等組織。糖份可避免身體組織分解出普林。
5. 適量的運動，可降低體重也可以間接增加尿酸的排泄。
6. 絕對禁食高普林食物：
魚皮、小魚乾、酵母粉、內臟、肉汁、肉湯等。
7. 高尿酸血症不控制或控制不良時，如遇過度運動、重大疾病、出血、感染或外科手術後、受傷、喝酒、食用過量高普林食物（如：冬天吃火鍋）等，都比較會誘發痛風發作，宜避免。
8. 病友應按時服用降尿酸藥物，以避免因痛風發作時使用過多非類固醇抗發炎止痛劑而造成如胃出血等之副作用。
9. 長期、耐心的食物控制是治療成功的要訣，必要時請掛營養諮詢門診請教營養師。

（每 100 克食物中之普林含量表請見單張第 3 頁）



100 克食物中-普林含量表

第一類 少於 50 毫克 (不限制食物用量)	第二類 50~150 克 (減少食用數量)	第三類 150~500 毫克 (盡量不吃)	第四類 高於 500 毫克 (絕對禁食)
穀類： 米、麥、玉米麵 條、甘藷、芋頭 飲料： 汽水、巧克力、 茶、咖啡、果汁 各類油脂、蛋類 奶類 各種蔬菜和水果 糖、蜂蜜、果凍	肉類： 雞肉、豬肉、牛 肉、羊肉 豆類： 黑豆、綠豆、紅 豆、豌豆、菜豆、 豆干、豆腐、味 噌、筍干、金針、 銀耳、海帶、花 生、腰果、芝麻 一般魚類、蝦、 螃蟹	蔬菜類： 豆苗、蘆筍、香菇、 黃豆芽、紫菜 魚類： 吳郭魚、虱目魚、 白帶魚、白鯧魚、 鰱魚、秋刀魚、四 破魚、吻仔魚 海鮮貝類： 蛤蜊、蚌蛤、小管 牡蠣、干貝 肉類：內臟、肉 汁、肉湯	白帶魚皮 烏魚皮 小魚乾 酵母粉

