

認識痛風

文/何佳珍 (本院營養師)

一、痛風是什麼？

簡單而言，就是普林代謝異常所引起的高尿酸血症。尿酸是細胞新陳代謝產生的廢物，這些廢物在血液中因某些原因異常而增多，就叫「高尿酸血症」。尿酸結晶沈積在關節內，導致關節腫脹和變形，而造成急性關節炎，發作時極度疼痛，痛的時候像風一樣在全身各個關節跑來跑去，因此得名。成年型大多是尿酸排泄過少所造成，極少數是尿酸製造過多 (如血癌病人)；小孩子大多為普林代謝基因異常所引起。

二、痛風的自然病程

(一) 無症狀高尿酸血症

尿酸值每 100cc 血液中高於 7.2 毫克，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；但當尿酸值每 100cc 血液中高於 10 毫克，且 24 小時小便尿酸排泄量高於 1000 毫克時，可考慮服用降尿酸藥物。

(二) 急性痛風關節炎

好發於 30 至 50 歲肥胖、酗酒、高血壓之男性，其症狀為大腳趾關節突然紅、腫、熱、痛、無法行走，不治療時症狀在一週內會慢慢改善，其它腳趾或膝關節也會被侵犯，但機率較低。其治療須按醫師指示，服用秋水仙素、非類固醇抗發炎止痛劑或局部注射抗發炎止痛劑，並應配合低普林食物的攝取。

(三) 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。

(四) 慢性痛風石

反覆發作的痛風或高尿酸血症，如果不作有效控制，尿酸鈉鹽便會沈積於關節、皮下組織、耳輪、內臟等，形成痛風石、造成關節腫脹或永久的破壞；甚至造成腎臟實質功能之破壞，須按醫師指示長期服用降尿酸藥物，並減少食用高普林食物。

三、痛風居家生活注意事項

(一) 維持標準體重—男性： $(\text{身高}-80) \times 0.7$ 公斤

女性： $(\text{身高}-70) \times 0.6$ 公斤

- (二) 日常飲食注意量的節制，避免暴飲暴食，少吃油炸、油酥食物。
- (三) 避免喝酒，尤其是啤酒。
- (四) 平時應增加水分的攝取，但腎功能已受損者，應按醫師指示。
- (五) 適量的運動，可降低體重亦可間接增加尿酸的排泄。
- (六) 絕對禁止高普林食物，如；魚皮、小魚乾、酵母粉、內臟、濃肉汁湯。其它如香菇、海鮮類均應減少食用為宜。
- (七) 高尿酸血脂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)，較容易誘發痛風發作，宜避免之。
- (八) 病友應按時服用降尿酸藥物，以免因痛風發作時，使用過多非類固醇抗發炎止痛劑而造成如胃出血等副作用。
- (九) 長期、耐心地食物控制是治療成功的要訣，必要時可掛營養諮詢門診，尋求專業營養師的協助。

四、每 100 公克食物中普林的含量表

第一類	第二類	第三類	第四類
少於 50 毫克 (不限制食用量)	50 ~ 150 毫克 (減少食用數量)	150 ~ 500 毫克 (儘量不吃)	> 500 毫克 (絕對禁食)
穀類：米、麥、玉米、 麵條、甘薯、芋頭 飲料：汽水、巧克力、 咖啡、可可、果汁、茶 其它：各類油脂、蛋 類、奶類、各類蔬菜和 水果、糖、蜂蜜、果凍	肉類：雞肉、豬肉、牛 肉、羊肉、一般魚類、 蝦、螃蟹 豆類：黑豆、綠豆、紅 豆、豌豆、菜豆、豆乾、 豆腐、味噌、筍乾、金 針、銀耳、海帶、花生、 腰果、芝麻	豆苗、蘆筍、黃豆芽、 紫菜、香菇、吳郭魚、 虱目魚、白帶魚、鱸 魚、白鯧魚、四破魚、 吻仔魚、秋刀魚、蛤 蜊、牡蠣、小管、蚌蛤、 干貝、內臟、肉汁、肉 湯	白帶魚皮 烏魚皮 小魚乾 酵母粉