

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

service@ms7.mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-6118865
週一~週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一~週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00

修訂：2013/12/04

免疫風濕科



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

什麼是痛風

痛風是因為體內「普林」代謝異常或是腎臟排除尿酸的功能障礙，導致血液中尿酸過高，而尿酸鹽結晶沉積在關節內，造成關節痛、腫脹及變形，俗稱「帝王病」。近十年來，由於經濟進步、營養過剩、痛風發生率也有增加及年輕化的趨勢。

痛風的症狀

- (一) 無症狀高尿酸血症
- (二) 急性痛風：初次發作通常只侵犯單一關節，尤以下肢關節為主。常發生於半夜，發作部位出現紅腫發熱及嚴重疼痛，大多侵犯大腳趾關節。
- (三) 不發作的間歇期
- (四) 慢性痛風關節炎：患者關節、耳輪、皮下組織甚至內臟器官，因為尿酸的沉積形成球狀凸起，稱作痛風石。
痛風石沉積在關節會造成痛風關節炎而致關節變形，若在膀胱則影響腎功能。

- (五) 痛風石腎病變

哪些人容易痛風

- (一) 遺傳：痛風有遺傳及家族發病傾向，有痛風及尿酸過高者，其子女發生痛風的機會為一般人的十倍左右。
- (二) 性別：一般男性較女性易患痛風，但女性停經後痛風發生率亦隨之增加。
- (三) 年齡：痛風好發於 40-60 歲的中年人，但有日趨年輕化的趨勢。
- (四) 肥胖：體重過重者，通常體內尿酸值較高；因肥胖者容易出汗而使小便量減少，尿酸結晶便積聚於體內而易患痛風。
- (五) 飲食：高普林飲食、暴飲暴食、喝酒過量，均易升高尿酸值而增加患痛風的機會。

痛風之自我照護：

痛風的一般處理原則，仍在控制其急性及慢性的發作，並預防痛風石的沉積，其治療是以藥物及飲食為主。

(一) 藥物治療：

1. 非類固醇消炎藥及秋水仙素有消炎、止痛的作用。
2. 其他的藥物則以抑制尿酸形成及促進尿酸排泄。使用秋水仙素可能有腹瀉的副作用，減輕藥量可使腹瀉好轉，故不用擔心，必要時可以口服或注射皮質類固醇。

(二) 運動：

1. 劇烈運動會使出量增加，尿酸由小便之排出量減少，運動後所產生之乳酸亦會阻礙尿酸的排泄故痛風患者應避免劇烈運動。
2. 多喝水：每天喝 2500~3500 cc 以上的水分，能幫助尿酸的排泄。
3. 避免攝取高普林飲食：內臟、海產類、肉湯、魚肉類、乾豆類、香菇、養樂多、發酵乳、胚芽類等都是高林類食物，應盡量避免，以減少尿酸的形成。
4. 避免喝酒：酒在體內代謝後會影響尿酸的代謝，引起痛風，故應盡量避免喝酒。
5. 烹調時用油要適當，以植物油為主，少吃油炸食物。
6. 肥胖者應控制體重
7. 避免暴飲暴食
8. 作息正常
9. 維持尿酸<6mg/dl

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院過敏免疫風濕內科。~

~新竹馬偕紀念醫院，關心您的健康~