

認識痛風

*什麼是痛風？

痛風是血液中尿酸濃度短時間內波動太快造成尿酸結晶沉積，再加上某些突發的因素（如激烈運動、暴飲暴食、生活習慣的改變、外傷、飲酒、手術、出血、感染、放射線治療、藥物或饑餓等）所誘發的。尿酸鹽無法溶解會產生結晶狀態，沉積在關節部位造成關節的疼痛、腫脹或變形。其中以腳的大拇指關節最容易發生，除紅、腫、熱、痛外還會造成行動不變。

*痛風的臨床徵狀分為四個階段：

1. 無症狀的高尿酸血症
2. 急性痛風
3. 不發作期
4. 慢性痛風性關節炎

*痛風注意事項：

1. 發病時應提高患部關節，讓患部休息，可冰敷。
2. 飲食控制：

☆事實上在痛風治療中所扮演的角色並不是非常重要。單純少吃含「嘌呤」高的食物並不能完全可以預防血中尿酸值升高，因為還有其他更複雜的代謝過程致使預防效果打折。儘管效果並不是很明顯但儘量減少攝取這些食物總有些幫助，飲食控制約能使血中尿酸值降低約 1-2 mg/dl 左右。

☆因此為避免生活品質受嚴重影響，若要降低血中尿酸值應以服用藥物來達成。但飲食控制對於痛風常合併的疾病如高血壓、糖尿病、高血脂、肥胖則是很重要。如肉類海鮮、酒精等，以及含有果糖的飲料如可樂等，均有增加痛風發作的風險。但高嘌呤蔬菜以及其他黃豆製品與蕈菇類食物

的攝取，與尿酸濃度呈現相反關係，並不會增加痛風發作。此外所有乳製品及櫻桃，亦有降低尿酸，減少痛風發作效果。建議大家盡量少吃內臟類食物，多吃蔬果(包含胡蘿蔔與蕈菇類)、黃豆製品與海藻類，以避免尿酸濃度上升而帶來痛風。

☆避免攝取下列食物：內臟、海產類、肉湯、魚肉類、乾豆類、乾香菇、養樂多、發酵乳、胚芽類，以減少尿酸的形成。

3. 藥物治療：

☆在痛風的不同階段，其治療方式不同，無症狀高尿酸血症是不需藥物治療的，若只有血中尿酸值上升而無痛風症狀時，並不需急著用藥物降低血中的尿酸，應先找出原因治療並從改變飲食習慣做起。

☆急性痛風則常使用秋水仙素和非類固醇消炎藥物，必要時才用口服或注射皮質類固醇。慢性痛風時除使用非類固醇消炎藥物外，常合併使用降尿酸藥物(包括促進尿酸排泄和抑制尿酸產生二大類，依病情不同使用不同藥物)。

☆非類固醇消炎藥及秋水仙素有消炎、止痛的作用；其他的藥物則以抑制尿酸形成或促進尿酸排泄為主。**藥物的使用應依照醫師指示安全用藥**。另外，必要時可合併使用藥物使尿液鹼化，以防止尿酸鹽晶體沉積於腎臟內。

4. 體重儘量維持在標準範圍內，過重時應慢慢減重。

5. 生活習慣：**避免過度劇烈運動**，因劇烈運動會使出汗量增加，使尿酸由小便之排出量減少；運動後所產生的乳酸亦會阻礙尿酸的排泄，故痛風患者應避免劇烈的運動。每天喝 **3000 西西** 以上的水份，能幫助尿酸的排泄。酒精在體內代謝後會影響尿酸排泄，引起痛風(由其是啤酒)。

醫院總機：(049) 2624266 諮詢分機 ()

~~竹山秀傳醫院關心您~~ 護理部(衛 M-53)