



編訂日期:104 年 10 月 19 日  
修訂日期: 112 年 11 月 01 日

## 痛風

### 一、什麼是痛風？

痛風的發生是因體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症，而使尿酸鈉鹽結晶沈積在關節腔內及結締組織，造成關節腫脹和變形。

### 二、哪些人容易罹患痛風？

痛風具有遺傳及家族史的傾向：

1. 遺傳—家族中有痛風和尿酸過高者，其子女發生痛風的機會為一般人的10倍左右。
2. 性別—一般男性較女性易患痛風，但女性停經後痛風之發生率也隨之增加
3. 年齡—痛風好發於40-60歲的中年人，但目前發病年齡層有下降趨勢，故20幾歲男性也可能得痛風。
4. 肥胖—體重過重者，通常體內尿酸值高，因肥胖者容易出汗而使小便量減少，尿酸結晶變積聚於體內而易患痛風。
5. 飲食—暴飲暴食、喝酒過量、水份不足均易升高尿酸值而增加患痛風的機會

### 三、痛風的症狀？

急性痛風：常常發生於半夜，發作部位出現紅、腫、發熱及嚴重的疼痛，此時任何輕微的觸碰都會使疼痛加劇，痛風大多侵犯大腳指關節，其他如足踝、膝、腕、手掌關節都可能發生，此時80%的人血中尿酸均高。

慢性痛風關節炎：患者的關節、耳輪、皮下組織甚至內臟器官，因



為尿酸的沈積形成粒狀或球狀的突起，叫做痛風石。痛風石沈積在關節會造成痛風關節炎，導致關節變形。

#### 四、痛風患者飲食原則

蛋白質食物經由腸胃道消化分解後產生普林，普林再經由肝臟代謝成尿酸，因此大量攝取蛋白質，體內容易產生過多尿酸。因此痛風民眾要非常小心飲食的控制。

- \*應盡量避免吃容易導致尿酸增加的高普林食物，例如內臟、貝類、香菇...等。多攝取的低普林食物，則包括大部分蔬菜水果、雞蛋、奶類...等。
- \*飲食規律，勿暴飲暴食，因血中尿酸濃度波動太大，也會造成急性痛風發作
- \*避免油炸、油酥等油膩食物，減肥須預防過度的節食及脫水，如無心臟衰竭、腎臟衰竭、肺積水等其他需限制水分攝取者，每天至少飲用2000cc的水分，以幫助尿酸的排泄及預防尿路結石
- \*避免喝酒，因為酒精代謝後產生乳酸及促進 ATP 分解，容易引起痛風的發作
- \*減少食用乾豆類及豆類製品

#### 五、痛風的藥物控制

急性痛風關節炎時，可給予非類固醇抗發炎止痛藥(NSAIDS)、秋水仙素、口服、注射及外用類固醇等，可單獨使用或合併使用、視病情而定。

服用降尿酸藥物應有恆心及規律不要因為尿酸值正常了，就急著停藥這樣容易造成痛風的復發。