

痛風

大監及更年期前女子不易得到痛風，年輕男性除非非常過度才會得到痛風。
希臘名醫希波克拉提斯名言

◎ 望城社區醫療群/明陽診所 李建明醫師

早 期歐美命名為「帝王病」，別名「貴族病」(Royal Illness)，或「酒肉病」(The Rich Man's Disease)。亞歷山大大帝、英國安妮皇后、法王路易七世、路易十四、元世祖忽必烈、馬丁路德、牛頓、美國總統羅斯福等多位歷史人物，都是痛風患者。今日已不再是吃大魚大肉的君王、貴族或有錢人的專利，在平民百姓、肥胖族、應酬族、飲酒族等也很常見。

痛風主要的元兇是「尿酸」。尿酸是什麼？人體的最小單位是細胞，細胞中包含細胞膜、細胞質及細胞核三部份；其中細胞質、細胞核中均含有核酸。我們吃的食物裡也有核酸，核酸經過代謝過程之後留在體內中的就是「尿酸」。正常情形之下的人體內大約含有1000mg至1200mg的尿酸。身體每天生產的尿酸大約600mg，其中500mg由細胞新陳代謝產生，100mg由飲食產生。每天也有600mg尿酸排出體外，其中腎臟排出450mg，腸道、汗水排泄150mg。生產和排出保持平衡而不會有尿酸增加的情形。如果生產的尿酸超過600mg，或排泄少於600mg，甚至兩者合併發生，使得血液中原尿酸增多，就稱為「高尿酸血症」。一般而言，由飲食得到的100mg尿酸以及由腸道、汗水排泄的150mg尿酸量大致不會變動，對尿酸的平衡沒有影響，可以不必考慮。主要影響尿酸平衡的是細胞新陳代謝加速、產生過多尿酸，或腎臟排泄尿酸的能力下降而產生「高尿酸血症」。理論上當血清尿酸值超過6.4mg/dl以上就叫「高尿酸血症」。

當體內尿酸持續增加之後會產生尿酸鹽結晶，而沈積在身體各部位（血清尿酸值的飽和濃度為6.4mg/dl）。通常溫度越低或越鹼性，則溶解度越小。

在腎臟沈積可能產生腎功能障礙甚至尿毒症，在尿路沈積可能產生尿路結石。在心臟沈積可能產生心臟病，在腦血管沈積可能產生腦中風。在關節附近沈積可能產生痛風石。當體內的白血球會對尿酸鹽結晶作防衛性的攻擊，會引發痛風。

痛風特點

- 一、急性發作時，關節發生紅、腫、熱、痛，大腳趾占百分之七十。有人形容像被老處銼夾到，或被狼狗咬到、被燙到一樣痛。有人形容這種痛是一生中所遇到的最大疼痛。
- 二、急性期的疼痛，大約一星期會消失。如果沒有適當治療的話，經過半年、一年或二年之後疼痛會復發，發作間隔的時間會越來越短，次數也越來越多。再發作時也許是同一關節或其他關節。
- 三、95%的患者是成年男性。

痛風的四個臨床階段

- 一、無症狀的高尿酸血症期
- 二、急性痛風期
- 三、不發作期
- 四、慢性痛風性關節炎期

痛風保健方法

- 一、減少食用高核蛋白質：包括內臟類、肉湯、豆類、部份魚類、胚芽。過量的蛋白質使得體內合成的尿酸增加，所以蛋白質的攝取應適量，以理想體重每公斤每日1公克蛋白質為宜。
- 二、減少食用脂肪：高脂肪飲食會抑制尿酸排泄而





- 誘發高血壓，減少食用油煎、油炸食品。
- 三、多吃蔬菜：多吃蔬菜可以使尿糖鹼性化，可幫助尿酸排泄。
 - 四、多喝水：每日飲水量在2000毫升以上可幫助尿酸排泄。
 - 五、減少啤酒：酒精代謝產生的乳酸，會減少尿酸的排泄，促進尿酸的堆積。
 - 六、保持理想體重。
 - 七、定期健檢。

高血壓運動

適量運動可增加尿酸的排泄。在激烈運動後，大量出汗並減少尿量，尿酸隨汗液量減少。另外運動後產生過多的乳酸也會阻礙尿酸排泄，導致血中尿酸值上升的加劇。適量運動，過度運動會使得血中尿酸值上升，而在休息後恢復正常。因此，高血壓患者是可以從事適量的運動而不必擔心尿酸增加。急性痛風期不適合做任何運動，可用冰敷或固定疼痛的關節以減輕發炎。高血壓者運動時應減少爬山、跑步、球類、球拍等增加關節壓力的運動，而健走、體操、游泳等運動較適合高血壓者。

運動過程中應多補充水份，補充水份可以避免脫水而造成尿酸堆積。

高血壓何時怎麼辦

1. 冰敷紅腫、疼痛的關節。
2. 讓紅腫、疼痛的關節休息。



李建明醫師

高雄高醫醫療群／泌尿科醫師



3. 避免吃厚紅腫、疼痛的關節以高身化。
4. 避免飲酒。
5. 盡快就醫。

高血壓常見的合併症

- 一、肥胖症：肥胖會使尿酸合成增加，也會阻礙尿酸的排泄，引起高血壓。
- 二、高血脂症及糖尿病：高血壓的人較容易導致患此，因此常合併高血脂症的很多，而導致患者也會引起胰島素敏感性降低，估計高血壓患者33-40%合併「輕度或中度糖尿病」樣病。
- 三、腎機能障礙及腎結石：尿酸鹽結晶比高在腎臟內，會造成高尿酸性腎病或腎機能障礙。高尿酸人腎結石的機率為正常人的100倍左右。尿中的尿酸量越多、越酸性，越容易發生結石，必須多喝開水以防企鵝結石之發生。
- 四、高血壓及缺血性心臟病：高血壓人約一半合併高血壓。高尿酸人合併肥胖以及腎機能障礙引起慢性高血壓是另一原因。治療高血壓藥使用的利尿劑，會抑制尿酸排泄而使尿酸值升高。另外，過多的尿酸鹽結晶比高在冠狀動脈內，加上血小板的凝集亢進會加速動脈硬化的進展而引起缺血性心臟病。