



## 痛風

### 一、什麼是痛風？

自古以來許多帝王將相都受到痛風的折磨，所以痛風又稱為「帝王病」。此病好發於 30-60 歲的男性及停經後的婦女，有遺傳及家族發病的傾向。

痛風是因為體內「嘌呤」代謝異常或是腎臟排出尿酸的功能障礙，導致血中尿酸過高，尿酸鹽沉積在關節內，造成關節疼痛、腫脹和變形。血中尿酸濃度愈高，持續時間愈久，發生痛風的機會也就愈大，但也並非所有尿酸高的人，皆有痛風，故正確的診斷非常重要。

全人智慧 醫療典範  
愛心 品質 創新 當責

經免疫風濕科醫師檢視  
臺中榮民總醫院護理部編印

正常人血液中尿酸值應為 7.0mg/dl 以下，國人約有 15%尿酸值較高，常喝酒的人甚至有 50%尿酸值偏高，但並非血中尿酸偏高就代表關節痛就是痛風性關節炎。要確定診斷痛風，必須由醫師抽取您的關節液，在關節液中找到尿酸的結晶才算百分百確診。

## 二、痛風的症狀

痛風發生的過程大致如下：

- (一) 急性痛風：通常發生在半夜，患處可能出現發紅、腫脹、溫暖和劇烈疼痛，此時的任何輕微觸摸都會使疼痛加劇，以四到十二小時內最嚴重。痛風的初期通常攻擊下肢關節，例如：腳、踝、膝蓋的大腳趾關節，之後可能會蔓延到手、腕和肘的關節。80-90%的病人血中尿酸值偏高，而 10%的痛風病人在發作期間可能仍具有正常血尿酸值。
- (二) 慢性痛風關節炎：未經治療的痛風可能會導致尿酸鹽晶體沉積形成「痛風石」。痛風石結節可以散佈在關節、皮膚組織、肌腱甚至內部器官，導致這些關節和組織的畸形和功能障礙。

### 三、哪些人容易患痛風

痛風具有遺傳及家族發病的傾向：

- (一) 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。
- (二) 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。
- (三) 年齡：痛風好發於 40-60 歲的中年人；但目前發作年齡有年輕化趨勢。
- (四) 肥胖：假如體重過重，您的身體會產生更多的尿酸，使腎臟不易排出。
- (五) 飲食：高嘌呤飲食（例如：紅肉、海鮮和含糖、果糖甜味的飲料）及過度飲酒，尤其是啤酒，容易升高尿酸值而增加罹患痛風的機會。

### 四、痛風病人的治療及自我照顧

痛風病人的一般處理原則，乃在控制其急性發作及減少慢性尿酸沈積造成的組織破壞，其治療是以藥物及生活習慣改變為主。

- (一) 藥物治療：急性發作時，非類固醇消炎藥有消炎、止痛的作用；當關節炎減輕後，如果血清尿

酸值仍然偏高，醫生可能建議您使用降尿酸劑來抑制尿酸形成並促進尿酸排泄，使血中尿酸控制在 6mg/dl 以下（有痛風石者在 5mg/dl 以下），才能預防痛風繼續惡化，您的醫生可能建議使用秋水仙素來減輕疼痛並防止發作，使用時可能有腹瀉的副作用，但在低劑量使用時或減輕藥量後，腹瀉就可以好轉，故您不必擔心。

（二）運動：劇烈運動會使出汗量增加，尿酸由小便中的排出量減少，運動後所產生過多的乳酸也會阻礙尿酸的排泄，因此痛風病人應避免在發作期間劇烈運動。但是適當的運動有助於控制體重並減少再次發生的可能性，也建議運動後要多喝水。

（三）多喝水：每天喝超過 3000-4000cc 的水可促進尿酸排泄，並減少腎結石的發生，而限制含果糖飲料（碳酸飲料、柳橙汁等）也有助於防止痛風發作。

（四）避免攝取高嘌呤類食物：酵母菌製品（如養樂多、健素糖、優酪乳）、內臟、海產類、肉湯、魚

肉類、乾豆類、香菇、胚芽類等都是高嘌呤類的食物，您應儘量少吃，以減少尿酸的形成。

(五) 避免喝酒：酒精會影響尿酸的排泄引起痛風，啤酒和蒸餾酒會造成痛風反覆發作的風險，因此應避免飲酒。

## 五、結語

現代人生活水準提昇，飲食注重口慾、暴飲暴食，痛風年齡逐漸年輕化，並且不再是富貴對象的專利。但是痛風是一個可以治療及控制的疾病，因此好好了解發作原因，適當的藥物及調整良好飲食習慣，才能遠離疾病的傷害。

## 六、參考資料

吳昱銳、何丹妮、張皓翔(2019)·痛風與高尿酸血症的診斷與治療新進展·家庭醫學與基層醫療，34(4)，103-112。