

痛风



一、什么是痛风？

自古以来许多帝王将相都受到痛风的折磨，所以痛风又称为「帝王病」。此病好发于中年男性及停经后的妇女，有遗传及家族发病的倾向。

痛风是因为体内「嘌呤」代谢异常或是肾脏排出尿酸的功能障碍，导致血中尿酸过高，尿酸盐沉积在关节内，造成关节疼痛、肿胀和变形。血中尿酸浓度愈高，持续时间愈久，发生痛风的机会也就愈大，但也并非所有尿酸高的人，皆有痛风，故正确的诊断非常重要。

全人智慧 医疗典范
爱心 质量 创新 当责

经免疫风湿科医师检视
台中荣民总医院护理部编印

正常人血液中尿酸值应为 6.8mg/dl 以下，国人约有 15%尿酸值较高，常喝酒的人甚至有 50%尿酸值偏高，但并非血中尿酸偏高就代表关节痛就是痛风性关节炎。要确定诊断痛风分三个面向(1)临床标准:包含影响关节严重度、症状、发病时间以及有无其他痛风石(2)实验室标准:包含血中尿酸浓度及滑囊液检查(3)影像标准:包含超音波、双能计算机断层及 X 光，上述三个面向分数总和大于或等于 8 分即可诊断为痛风发作。

二、痛风的症状

痛风发生的过程大致如下：

- (一) 急性痛风：通常发生在半夜，患处可能出现发红、肿胀、温暖和剧烈疼痛，此时的任何轻微触摸都会使疼痛加剧，以 12 到 24 小时内最严重。痛风的初期通常攻击下肢关节，例如：脚、踝、膝盖的大脚趾关节，之后可能会蔓延到手、腕和肘的关节。80-90%的病人血中尿酸值偏高，而 10%的痛风病人在发作期间可能仍具有正常血尿酸值。
- (二) 慢性痛风性关节炎：未经治疗的痛风可能会导致尿酸盐晶体沉积形成「痛风石」。痛风石结节可以散布在关节、皮肤组织、肌腱甚至内部器官，导

致这些关节和组织的畸形和功能障碍。

三、哪些人容易患痛风

痛风具有遗传及家族发病的倾向：

- (一) 遗传:家族中有痛风和尿酸过高者，其子女发生痛风的机会为一般人的 10 倍左右。
- (二) 性别：一般男性较女性易患痛风(比例9： 1)，但女性停经后痛风之发生率也随之增加。
- (三) 年龄：痛风好发于 30-45 岁的中年人；但目前发作年龄有年轻化趋势。
- (四) 肥胖：假如体重过重，您的身体会产生更多的尿酸，使肾脏不易排出。
- (五) 饮食：高嘌呤饮食（例如：红肉、海鲜和含糖、果糖甜味的饮料）及过度饮酒，尤其是啤酒，容易升高尿酸值而增加罹患痛风的机会。

四、痛风病人的治疗及自我照顾

痛风病人的一般处理原则，乃在控制其急性发作及减少慢性尿酸沉积造成的组织破坏，其治疗是以药物及生活习惯改变为主。

- (一) 药物治疗：急性发作时，可使用非类固醇消炎药或口服、关节注射类固醇药物消炎止痛，当关节减轻后，如果血清尿酸值仍然偏高，医

生可能建议您使用降尿酸剂来抑制尿酸形成并促进尿酸排泄，使血中尿酸控制在 6mg/dl 以下（有痛风石者在 5mg/dl 以下），才能预防痛风继续恶化，您的医生可能建议使用秋水仙素来减轻疼痛并防止发作，使用时可能有腹泻的副作用，但在低剂量使用时或减轻药量后，腹泻就可以好转，故您不必担心。

（二）运动：剧烈运动会使出汗量增加，尿酸由小便中的排出量减少，运动后所产生过多的乳酸也会阻碍尿酸的排泄，因此痛风病人应避免在发作期间剧烈运动。但是适当的运动有助于控制体重并减少再次发生的可能性，也建议运动后要多喝水。

（三）多喝水：每天喝超过 3000-4000cc 的水可促进尿酸排泄，并减少肾结石的发生，而限制含果糖饮料（碳酸饮料、柳橙汁等）也有助于防止痛风发作。

（四）避免摄取高嘌呤类食物：酵母菌制品（如养乐多、健素糖、酸奶）、内脏、海产类、肉汤、鱼肉类、干豆类、香菇、胚芽类等都是高嘌呤类的食物，您应尽量少吃，以减少尿酸的形成。

(五) 避免喝酒：酒精会影响尿酸的排泄引起痛风，啤酒和蒸馏酒会造成痛风反复发作的风险，因此应避免饮酒。

五、结语

现代人生活水平提升，饮食注重口欲、暴饮暴食，痛风年龄逐渐年轻化，并且不再是富贵对象的专利。但是痛风是一个可以治疗及控制的疾病，因此好好了解发作原因，适当的药物及调整良好饮食习惯，才能远离疾病的伤害。

六、参考数据

徐翊庭、李文腾、许敬晖、林孝义(2022) · 痛风及高尿酸血症最新各国指引比较 · *内科学志*, 33, 365-377。

Gaffo, A. L. (2021). Clinical manifestations and diagnosis of gout. *Up To Date*. Retrieved Mar 18,2022 from https://www-uptodate-com.ermg.vghtc.gov.tw/contents/clinical-manifestations-and-diagnosis-of-gout?search=GOUT&source=search_result&selectedTitle=2~150&usage_type=default&display_rank=2

Fernando, P. R. (2021). Patient education: Gout (Beyond the Basics). *Up To Date*. Retrieved Mar 18, 2022 from <https://www.uptodate.com/contents/gout-beyond-the-basics>

让我们来进行测验，以确认您已充分了解

1. 痛风好发于中年男性及停经后的妇女，且有遗传及家族发病的倾向。
 是 否 不知道
2. 急性痛风常发生在半夜，患处可能出现发红、肿胀、温暖和剧烈疼痛，以 12 到 24 小时内最严重。
 是 否 不知道
3. 血中尿酸偏高且关节痛就是痛风性关节炎。
 是 否 不知道
4. 饮食(如:海鲜、啤酒等)、肥胖、遗传、性别、年龄是造成痛风的危险因素。
 是 否 不知道
5. 药物控制、饮食控制、多运动、多喝水，可避免痛风发作。
 是 否 不知道