

榮總人稿件：認識痛風與高尿酸血症

家庭醫學部 黃琬堤醫師 林明慧主任

我國痛風的發生率近年來有升高的趨勢，多多了解才是預防的根本。尿酸是我們體內新陳代謝後所產生的一種廢物，它的前身是一種化學物質叫做普林。普林是遺傳物質去氧核糖核酸（DNA）、及核糖核酸（RNA）上的一種含氮物質。普林起源自身體自行合成、身體組織的分解及攝食富含核蛋白的食物。當體內尿酸的生成量和排泄量不平衡，會出現血液尿酸量不正常增多的現象，當男性血清尿酸值大於 7 毫克/100 毫升，女性血清尿酸值大於 6 毫克/100 毫升，則稱為高尿酸血症，高尿酸血症不一定會出現臨床症狀。若尿酸值持續過高，其結晶鹽在關節腔內沉積至飽和狀態時，就會發生紅、腫、熱、痛的現象，這是一種極度疼痛的關節炎，臨床上稱之為急性痛風發作。

急性痛風發作，常是在暴飲暴食、急性壓力事件或是攝食如利尿劑等藥物而誘發。因此無症狀的高尿酸血症仍建議定期服藥，除了保護腎臟之外，也可減少急性痛風發作的可能性。

痛風及高尿酸血症的治療目前以藥物、飲食控制為主。藥物治療包括：（1）秋水仙素：急性期可使用，但要注意可能出現包括腸胃不適等副作用（2）消炎止痛藥：急性期使用（3）類固醇：急性發作時，當以上藥物無效或有禁忌症時則考慮使用（4）降尿酸藥物：長期控制血液尿酸值適用。

痛風的飲食原則包括（1）維持理想體重（2）避免攝食高普林的食物：如動物內臟、魚皮、海鮮類（尤其是蛤蜊、牡蠣、吻仔魚）（3）適度攝食乾豆、種子、堅果：目前是否應避免攝食此類食物仍有爭議，因此類食品平時是以乾燥型態出現，故每 100 公克所含普林並不低，約為 50~150 毫克之間，由於其蛋白質含量豐富，定量食用並與肉類替換，應無需顧慮其普林含量，但並不建議取代穀類當作主食以免過度攝食（4）酵母粉、濃肉湯汁、雞精、濃縮牛肉汁（5）適量蛋白質，避免暴飲暴食（6）少油：多用蒸、煮、滷、涼拌的烹調方式（7）多喝水：

足夠的水分可使尿酸順利排泄（8）避免飲酒：酒在體內代謝產生”乳酸”，會影響尿酸排泄，間接促使痛風發作。