

淺談高尿酸血症

您是否曾經注意過，自己的抽血報告中，有尿酸這個項目呢？尿酸和尿液檢查相關嗎？是不是尿酸超過標準值，就會痛風呢？我的尿酸過高，但醫師沒開藥給我吃，這樣沒關係嗎？以下我們就來解釋跟這些尿酸相關的問題吧！

- **尿酸是什麼？**

尿酸是身體代謝體內胺基酸和「普林」(又稱嘌呤，purine)後，正常的代謝物。普林在肝臟中被代謝後，會經由腎臟，通過尿液排出體外。其中約80%的普林是身體自行合成的，其餘20%來自我們的食物。

- **為什麼體內尿酸會過多？**

- 製造太多：從食物中攝取過多、遺傳疾病、特定疾病包含骨髓和淋巴增殖性疾病、溶血性疾病、乾癱、組織缺氧、唐氏症和某些類型的肝醣貯積病...等等。
- 排出太少：慢性腎臟病、子癇前症、血液容積不足(例如脫水或利尿劑的使用)、與體內胰島素增加相關的疾病(例如糖尿病、代謝症候群)、濫用瀉藥、特定藥物、遺傳疾病...等等。

- **高尿酸血症會產生什麼後果？**

- 晶體沉積相關疾病：過高的尿酸在體內可能產生結晶，並影響不同器官。影響到關節，就產生痛風，可能有關節疼痛、變形、痛風石等症狀；沉積在腎臟實質中，可能導致慢性腎臟疾病；若尿液中的尿酸過高，也可能產生腎結石或尿路結石。
- 非晶體沉積相關疾病：過高的尿酸與許多慢性疾病有相關性，例如高血壓、心血管疾病和代謝症候群等等。

- **高尿酸血症如何治療？**

- 醫師會考量每個病人的血中尿酸濃度、是否合併尿酸晶體沉積相關的疾病以及慢性病的狀況，來決定降尿酸治療起始時機與個人化目標。所以，並不是每一位病人尿酸超標就一定要吃藥。
- 生活型態調整
 - 維持標準的體重及腰圍
 - 適量增加身體活動
 - 維持適當水分補充
 - 喝適量低脂乳製品牛奶降低痛風發生率
 - 避免高普林食物的攝取，例如：
 - * 蔬果類不宜大量使用曬乾香菇、紫菜、青豆、菠菜、蘆筍
 - * 蛋白質類不宜大量攝取紅肉、內臟、海鮮類(海參、海蜇皮除外)
 - * 避免酒精及含糖飲料，尤其是啤酒
 - * 避免攝食肉湯或肉汁

- 藥物治療
 - 減少尿酸生成：如 Allopurinol、Febuxostat。特別注意 Allopurinol 可能導致罕見的皮膚併發症，使用前應做相關檢查。
 - 增加尿酸排出：如 Benzbromarone、Sulfinpyrazone、Probenecid。
 - 分解尿酸：如 Pegloticase。

- **結語**

高尿酸血症是常見的抽血數值異常，可能引起痛風、腎臟疾病以及尿路結石等疾病，其治療起始時機、治療目標因人而異，建議與您的醫師討論，而生活型態改善是治療不可或缺的一環。

- **參考資料**

- 徐翊庭、李文騰、許敬暉、林孝義 (2022)。痛風及高尿酸血症最新各國指引比較。內科學誌，33(5)，365-377。 [https://doi.org/10.6314/JIMT.202210_33\(5\).05](https://doi.org/10.6314/JIMT.202210_33(5).05)
- David B Mount, MD (2024). Urate balance. *UpToDate*. from https://www.uptodate.com/contents/urate-balance?search=gout&topicRef=1669&source=see_link#H6
- David B Mount, MD (2023). Asymptomatic hyperuricemia. *UpToDate*. from https://www.uptodate.com/contents/pharmacologic-urate-lowering-therapy-and-treatment-of-tophi-in-patients-with-gout?search=gout&topicRef=1666&source=see_link#H2373150
- Fernando Perez-Ruiz, MD, PhD (2024). Pharmacologic urate-lowering therapy and treatment of tophi in patients with gout. *UpToDate*. from https://www.uptodate.com/contents/pharmacologic-urate-lowering-therapy-and-treatment-of-tophi-in-patients-with-gout?search=gout&topicRef=1666&source=see_link#H2373150

- **作者資訊**

- 姓名: 吳承濤
- 現職: 臺北榮民總醫院 家庭醫學科 住院醫師
- 學歷: 國立陽明大學 醫學系
- 專長: 家庭醫學、公共衛生、預防醫學

