

## 【痛風的認識】

### 1) 什麼是痛風與高尿酸血症？

痛風是血液中尿酸濃度短時間內波動太快造成尿酸結晶沉積，再加上某些突發的因素（如激烈運動、暴飲暴食、生活習慣的改變）所誘發的。一般多發生於中年男性和停經後的婦女，它是很難根治的。當血液中的尿酸值超過 7mg/dl(男性)或 6mg/dl(女性)就會產生高尿酸血症。若尿酸鹽無法溶解會產生結晶狀態，沉積在關節部位造成關節的疼痛、腫脹或變形。其中以腳的大姆指關節最容易發生，除紅腫、熱痛外還會造成行動不變。

### 2) 什麼原因會造成尿酸過高（高尿酸血症）？

尿酸主要由普林（purine）分解而來，體內的普林代謝異常或是腎臟排出尿酸的功能障礙，導致血液中尿酸過高。

肥胖者通常體內尿酸值較高，此外喝酒過量及攝食高普林飲食均易升高血中尿酸值。

### 3) 高尿酸血症會造成什麼結果？

長期高尿酸血症可能引起痛風性關節炎、腎臟病、尿路結石、並常併有高血脂症、糖尿病、心臟血管疾病。

### 4) 如何控制痛風？

飲食原則及注意事項：

- 避免攝取高普林類食物（表一）。
- 急性痛風發病期應儘量選擇普林含量低的食物，蛋白質最好完全由蛋類、奶類及奶製品供給。
- 體重儘量維持在標準範圍內，過重時應慢慢減重。
- 避免劇烈運動。
- 多喝水，每日喝 3000cc 以上的水分能幫助尿酸的排泄。
- 儘量避免飲酒（尤其是啤酒），咖啡及茶可適量飲用。

《表一》100g 食物中普林(Purine)的含量：

（超過 75mg 以上的食物不可多食用）

	蔬菜水果類 豆類	海產類	肉類·乳製品	其他
100mg	香菇	明蝦、沙丁魚 柴魚、魚乾	雞肝、牛肝 豬肝	
75mg	黃豆	鯉魚、鱒魚 鮪魚、龍蝦	豬腎、牛腎 牛心、鴨肉 鵝肉、火雞肉	
50mg	碗豆、鮑魚菇 蘆筍、納豆	蚵仔、海瓜子 烏賊、鮭魚、 秋刀魚、鮪魚 海螃蟹、鱸魚 鱈魚	雞胸肉、雞翅 雞皮、雞腿肉 豬腿肉	
25mg	紅豆、花椰菜 菠菜	鯧魚、蛤蜊 鯉魚、鰻魚	牛肉（瘦） 牛舌、豬肉 火腿製品	
	番茄、馬鈴薯 蕃薯、胡蘿蔔 芋頭、高麗菜 白菜、胡瓜 茄子、牛蒡 蘿蔔、南瓜 金菇	海苔、海參 海帶、海蜇皮 魚板類	牛奶、牛油 乳酪、鵝蛋 雞蛋	米飯、麵包 麵類、砂糖 沙拉油、鹽 醋、巧克力 醬油、蜂蜜 咖啡、茶 可可亞