

1. 痛風的症狀及治療

急性痛風多半會出現單一關節紅腫痛熱的症狀，發作時多在一兩天內即達劇痛，好發於第一跖趾關節及腳踝，此時使用增加或減少正在食用的降尿酸藥物都可能加重發作的情形，應使用下列藥物抑制急性痛風：

- 非類固醇的消炎止痛藥 (NSAID): 止痛消炎效果最好，尤以肌肉注射更佳，如不痛了就可以停用。
- 秋水仙素(可樂喜錠, Colchicine): 急性期或快發作時可先吃兩顆，一小時後吃一顆，急性期後可以早晚餐後各一顆。但腎功能不好要減量，如有腹瀉情形應先停藥，等止瀉後可將原本劑量減半使用。
- 類固醇：可考慮關節內注射，效果快且沒有全身的作用。上述藥物不宜使用時使用短期的口服類固醇，短期使用較不須擔心類固醇長期的副作用。  
痛風如不治療也多在幾天內會自行好轉。當症狀持續過久(一週以上)應小心感染性關節炎或其他風濕免疫疾病，應迅速回診進一步檢查治療。

2. 痛風的長期併發症：不會痛的才更可怕!!

痛風和代謝性症候群及高血壓、高血脂、糖尿病、肥胖等相關，有較高之心臟血管疾病、腎衰竭及洗腎風險，死亡率也較高，這些慢性的危害因沒有症狀反而易讓人忽略，所以痛風長期一定要好好追蹤及治療。

3. 長期的治療：

- 藥物控制：長期規則使用降尿酸之藥物，(Euricon or Allopurinol)可以減少上述之併發症，好處比起可能的藥物副作用多。
- 生活控制：生活作息宜正常，多運動、減重(每月一公斤)及喝水。而過去提倡的低普林飲食因難以執行且效果也不佳，已改為低熱量飲食：

	可以吃	會增加痛風發作，不可以吃
脂肪類		不要吃太油。
肉類	可以食用	動物內臟、高湯
海鮮	魚肉等	帶殼海鮮，如：蝦、蟹、蚌殼
其他	<u>普林含量相對較高的植物，如豆類製品、香菇及菠菜等，除非一吃就發作，不然是可以吃的。</u>	酒，尤其是啤酒。 甜食，尤其是果糖類。

4. 治療目標：

- 有痛風石： < 6 ； 無痛風石：< 5

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。