

火鍋與美酒都是痛風的好朋友，萬芳醫院家庭醫學科林英欽醫師溫馨提醒

天冷進補，當心補出痛風。熱騰騰的火鍋湯、動物內臟和食補用酒等，都會導致尿酸濃度飆升，痛風發作，四肢關節腫痛、無法行走，每年到了秋冬季節，門診的痛風病人都會增加一至兩成，其中多以中年男性為主。

萬芳醫院家庭醫學科林英欽醫師表示，痛風發作時，不少病人的手腳關節變形，常腫到無法走路，因此許多人常私下購買消炎止痛藥，並未從根本解決尿酸問題，造成痛風反復發作，消炎藥愈吃愈多，劑量愈用愈高，傷害腸胃道，導致胃痛、胃出血及解黑便，甚至還可能造成腎功能損傷。【右圖：萬芳醫院家庭醫學科林英欽醫師】



林英欽醫師指出，痛風一旦急性發作，治療需採取「止痛」方法，先緩解不適症狀，再服用降尿酸藥物，以免痛風一再發生。為緩解痛風症狀，不少患者選擇針灸或拔罐等民俗療法，但醫師提醒，一旦皮膚出現傷口，當心細菌入侵關節，導致蜂窩性組織炎、症狀加劇。一般而言，痛風發作約3~7天可痊癒，但蜂窩性組織炎治療至少1週，一旦細菌入侵關節，起碼得花1個月治療。



許多患者的皮膚關節會出現白色結晶，外觀像鹽巴或小石頭，其實是因體內尿酸濃度過高，與鈉離子結合形成尿酸鹽結晶，由於尿酸結晶約7~10年才會形成結晶，患者要長時間服用降尿酸藥物，才能消除尿酸結晶。林英欽醫師也建議，痛風患者除了平時應多喝水，每天至少飲用3,000cc的量，以降低體內尿酸濃度，此外，每3個月需定期抽血、檢測尿酸值，避免痛風復發。（文/

萬芳醫院）【左圖：不少痛風患者的手腳關節變形，常腫到無法走路】