

什麼是痛風？

What is Gout?

什麼是痛風 (GOUT) ?

痛風是一種非常疼痛的關節炎。痛風發作通常是突然的，日後並會復發。其病因是人體內一種化學物質稱為尿酸，積聚在關節內，致使關節發炎，紅腫並造成極度疼痛。大部份的尿酸是由我們自己身體產生的，但某些含有大量嘌呤素 (Purines) 的食物也會產生尿酸，所以應盡量避免食用。痛風發作通常侵襲關節部位，如大拇趾、足踝、腳、膝蓋、手及腕等處。時間一久，若不加以治療、尿酸結晶會使患者的關節受到損害，並可引致腎結石。

什麼人易患痛風？

- 40 歲或以上的男性
- 有家族病史者
- 身體超重者
- 收經後的婦女

診斷

- 驗血或驗尿以測知血液或尿中尿酸的含量。
- 抽取患處關節之液體，檢查是否有尿酸結晶。

症狀

- 突然發生關節劇痛
(發生在大拇趾為最常見)
- 發病的關節紅腫

急性痛風發作通常會持續數天，之後可能數周或數年內不會發作。然而一旦復發，以後發作的次數會更頻密，並且持續時間稍長（一般為期數周），症狀表現相對也會更嚴重，受侵襲的關節也會增多。

誘發痛風發作的因素:

- 飲酒過量 (因酒精會增加體內的尿酸)
- 過胖症

- 服食利尿劑 (去水丸)。一種用來治療高血壓的藥物。但切勿自己停藥，應諮詢您的醫生是否可以改用其他藥物。
- 受傷，手術或骨折後
- 體重急劇下降 (減肥太急速)

治療

醫生通常會開一種名為 Colchicine 的藥物以及一類名為 NSAIDS 的非激素消炎藥，如 Indomethacin 或 Ibuprofen 等給急性痛風病人服食。對不能服用口服消炎藥者，可以採用激素 (Steroid) 注射劑。

慢性痛風患者可能需服食抑制尿酸分泌的藥，如 Allopurinol，以及加強尿酸排泄的藥，如 Probenecid。亞士匹靈 (Aspirin) 是會阻礙尿酸排泄的。故此，痛風病人禁用此藥來治療痛風。另外，為了減少血液中的尿酸含量，患者應減吃高嘌呤素的食物以配合藥物的治療。

如何預防痛風復發:

1. 避免飲用啤酒，酒或經發酵的酒精飲品。
2. 每日飲用 8-12 杯水，以促進尿酸排泄。如正在服用利尿劑 (去水丸) 以治療高血壓，心臟病者，請先諮詢您的醫生。
3. 以下是被認為會誘發痛風或使痛風加劇的高嘌呤食物：貝殼類食物 (蝦，蟹，蚌，龍蝦，淡菜，扇貝)、沙甸魚、肉湯、大量肉類、動物內臟 (腦，腰，肝，舌)、豆類、豌豆、梨筍、菠菜、菇類等。
4. 遵照醫生吩咐按時吃藥，可使您預防痛風發作。

如欲獲取更多有關痛風的資料，請向您的醫生查詢或致電 Arthritis Foundation, 電話是 1-800-283-7800.

華人社區健康資源中心編譯，1997 年版權所有
5/2007 修正

Copyright ©: 1997 Chinese Community Health Resource Center
Revised 5/2007