

訊息公告

新聞稿



歲末聚餐多 遠離痛風醫師教你這樣做...

2018年02月09日



讚



分享

一人說這個讚。趕快註冊來看看朋友對哪些內容按讚。

歲末聚餐多 遠離痛風醫師教你這樣做...

歲末時節聚餐多，尾牙、圍爐一攤接一攤，大魚大肉之餘免不了喝幾杯酒，這些高熱量、高脂肪、高蛋白質的豐盛菜餚再加上酒精，往往是造成尿酸過高進而引發痛風的兇手。萬芳醫院過敏免疫風濕科主任侯宗昀指出，每年過年後門診中痛風發作的病人會增加一至二成；他特別提醒民眾，歡樂聚會之餘還是要控制飲食，多喝水、多排尿，避免痛風突然發作痛苦不已。

所謂「痛風」，最明顯的徵狀就是疼痛來得快也去得快，當體內的普林代謝異常，使得身體累積過多的尿酸或無法及時排出體外，過多的尿酸就會形成結晶沉積在關節中，最後發生急性發炎反應，而痛風最容易發作的部位在大腳趾關節、腳踝等處，也因此常有許多病人痛到無法下床走路。

侯宗昀表示，曾收治一名五十多歲的房地產老闆，因常應酬喝酒而罹患痛風，拖延五年多才就醫，當時全身上下已出現多處痛風石，大腳趾甚至出現變形無法穿鞋，後經藥物治療，將尿酸濃度降低後，痛風石自然溶解；同時嚴格控制飲食，使得症狀獲得良好改善。

隨著飲食習慣改變，台灣目前罹患痛風的年紀也逐漸下降，侯宗昀醫師也提醒民眾，不要認為自己還年輕便暴飲暴食，一定要常運動、多喝水、少喝點酒，將體重維持在正常範圍如此才能有效遠離痛風；而對於「高普林」的食物如紅肉、海鮮等，只要尿酸控制得當，稍微吃一點也沒關係。



讚



分享

一人說這個讚。趕快註冊來看看朋友對哪些內容按讚。