

雙和醫院風濕免疫科林聖閔醫師提醒您，大魚大肉吃下肚，小心痛風找上身

8月父親節享受美食，大魚大肉、大口喝酒，殊不知痛風就找上門了。痛風，是尿酸結晶在關節沉積，造成關節的紅、腫、熱、痛。多發生在大腳趾關節，時間越長，全身關節都會受傷害，甚至過高的尿酸沉積在腎間質、腎小管和輸尿管，引起腎損傷，久而久之引起腎衰竭。

■誘發痛風的條件

痛風最愛找上7類人：男人；愛喝酒的人；愛吃肉、海鮮的人；中老年人；有痛風家族史的人；當過運動員的人；肥胖群體。痛風根本原因是高尿酸血症，常在以下條件時發作：

- 1.尿酸突然升高：暴飲暴食，尤其是食入動物內臟、帶殼類海鮮、火鍋等高嘌呤食物，或是大量飲酒。
- 2.尿酸突然降低：常見於初次使用降尿酸藥。
- 3.關節著涼：低溫下更易形成結晶。
- 4.關節外傷。
- 5.劇烈運動後。【右圖：雙和醫院風濕免疫科林聖閔醫師】



尿酸，由細胞核中嘌呤生成。血中尿酸，80%來自細胞新陳代謝，20%來自食物。因此就算不吃不喝，尿酸照樣會產生。尿酸90%靠腎臟，10%透過腸道排出。生成過多，或排洩障礙，就會形成高尿酸血症。

暴飲暴食，體內的尿酸驟然升高會誘發痛風，所以認為痛風是吃出來的。其實，大多數高尿酸血症的原因，是體內尿酸代謝環節或排出問題。痛風患者應該控制飲食，但只飲食控制，是無法解決問題，有人營養不良但血尿酸還是高，甚至越饑餓，身體細胞分解越多，尿酸反而更高。

■非藥物降尿酸的方式

- 1.飲食控制：均衡飲食，以低嘌呤飲食為主，部分蔬菜（萵筍、菠菜、蘑菇、菜花等）、豆類及豆製品等，雖富含嘌呤，但食入後吸收少，和高尿酸血症及痛風無明顯相關，鼓勵多食用新鮮蔬菜，適量豆類及豆製品。多吃含果糖較少的水果，如櫻桃、草莓、菠蘿、西瓜、桃子等。並限制酒精攝取。



2.多飲水：可飲用牛奶及乳製品，避免可樂、橙汁、蘋果汁等含果糖飲料或含糖軟飲料。

3.減重。

4.規律適量運動。

5.戒煙。【左圖：痛風患者適合多食用新鮮

蔬菜】

■以藥物降尿酸的方式

配合醫師醫囑，定期追蹤服用藥物。「吃藥傷腎」是常見誤解，大部分降尿酸藥物不傷腎。傷腎的是高尿酸，而非降尿酸藥。高尿酸血症與痛風的危害，比降尿酸藥副作用大得多。

治療痛風的目標是一個不斷發展的概念：溶解尿酸鹽沉積的治療目標，避免尿酸鹽再沉積的預防目標。美國風濕病學會（ACR）及英國風濕病學會（BSR）建議降尿酸治療目標 $<6\text{mg/dl}$ ，這是預防目標，而歐洲抗風濕聯盟（EULAR）建議病情嚴重者降尿酸治療目標 $<5\text{mg/dl}$ ，這是強化治療目標。

將血清尿酸水準維持在 $<5\text{mg/dl}$ ，確保尿酸結晶溶解。一旦晶體完全消失，應考慮長期血清尿酸保持在 $<6\text{mg/dl}$ ，預防結晶再出現。就像髒盤子：最初清潔盤子需要努力（血清尿酸鹽治療目標），一旦乾淨了，每天擦拭就夠了（血清尿酸鹽預防目標），以避免灰塵（新尿酸鹽晶體）積累和保持乾淨（無復發）。

（文/林聖閔，雙和醫院風濕免疫科醫師）