

● 尿酸，是指尿液比較酸嗎？

錯！尿酸是嘌呤(purine，也有人譯為普林)在人體代謝的最終產物，體內嘌呤在肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸隨尿液排出體外，如果體內產生過多或腎臟排泄尿酸不良，就會形成尿酸過高。

● 痛風=富貴病=有錢人的專利？

錯！不良飲食習慣越多，發生痛風機率越高。危險因子包含肥胖，忙碌，飲酒過量，壓力過大，缺乏運動。家族中有痛風者，子女發生痛風的機會為一般人的十倍。

● 痛風=歐吉桑專利？

錯！青壯年患者遽增，痛風不再是老年人的專利。

● 尿酸過高=痛風？

錯！男性正常尿酸值 ≤ 7 ，女性 ≤ 6 。高尿酸血症是說體內的尿酸值超過正常值，身體可能完全沒有症狀。痛風是指尿酸結晶堆積在關節中，引起關節發炎，產生劇痛，毫無預警。尿酸過高不等於痛風，但尿酸高者發生痛風機率較高。

● 痛風，不可以吃豆類或肉？

可以的！有研究針對730個痛風個案作長達12年的追蹤，結果發現“適量”的高普林植物或蛋白並不會增加痛風機會。原則是少量多樣，均衡攝取。“大量”攝取肉類和海鮮，就會增加痛風風險。另外，酒精及大部分下酒菜皆含高普林。

● 普林的迷思

大部分高尿酸血症者屬於“尿酸排泄不良”類型，“尿酸製造過多”僅佔不到20%。體內自行製造的普林約八成，多於由食物攝取的量，所以限制普林攝取，通常不能有效改善高尿酸血症。痛風飲食最新觀念強調是低熱量食物，過度限制高普林食物不但無法有效降低血液尿酸值反會導致營養不良。

● 尿酸偏高，一定要吃藥？飲食控制就夠了，不必靠藥物？

尿酸超過正常值，不代表會立即發病，但也不能掉以輕心，應儘早向專科醫師諮詢，由改善生活習慣開始。美國哈佛醫學院所作發表於《關節炎風溼症》期刊研究顯示，長期每天減少攝取一份肉類或海鮮類，只能讓血液尿酸值下降0.1~0.3mg/dl，對於需要服藥的患者，不吃藥光靠飲食控制對尿酸值影響有限。

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。