

飲食趨西化 痛風發病年齡低 ●雙和醫院風濕免疫過敏科 張又升醫師

痛風讓很多人深受為苦，在學理上，痛風是「尿酸鹽結晶」沈積在關節而引發的免疫反應，造成關節發炎、紅腫熱痛等症狀。

痛風主要發生在三十歲以上的男性，而女性則多在停經後才會發生。但近年痛風的發病年齡越來越低，可能和經濟成長、西式高動物性蛋白與高熱量的飲食、肥胖人口越來越多有關。

急性痛風因強烈發炎而出現紅腫熱痛的症狀，常發生在第一跖趾關節或其他跖趾關節及腳踝，治療以抑制發炎為主；如未治療，部份病人會反覆發作，並進入慢性痛風階段。

降低痛風威脅，建議民眾宜有正常的生活作息、多運動及喝水，且採取低熱量飲食，減少飽和脂肪及精緻糖類的攝取比例，至於動物內臟及啤酒、甜食及含糖飲料都應避免。（文／臺北醫學大學 雙和醫院風濕免疫過敏科主治醫師 張又升 第149期）

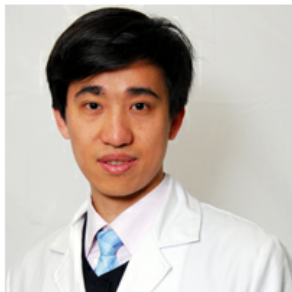
臺北醫學大學 雙和醫院風濕免疫過敏科主治醫師 張又升

學歷：

- 國立陽明大學醫學系

經歷：

- 台北榮民總醫院內科住院醫師
- 台北榮民總醫院過敏免疫風濕科總醫師
- 台北榮民總醫院主治醫師



專長：

自體免疫疾病（全身性紅斑性狼瘡、硬皮症、多發性肌炎、皮肌炎、乾燥症、血管炎）、風濕症關節炎（類風濕性關節炎、僵直性脊椎炎、退化性關節炎、痛風、骨質疏鬆、肌筋膜炎疼痛）、過敏症（過敏、過敏性鼻炎、蕁麻疹、過敏原檢查）

門診：週一、二、四上午／週二晚上