

認識痛風

國泰綜合醫院 內科部 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 痛風

痛風是由於普林代謝異常導致血中尿酸值增高，並形成尿酸鹽結晶沉積在關節腔或周圍軟組織，引起發炎症反應，造成關節紅、腫脹、熱、劇烈疼痛的一種關節病變。因關節疼痛位置常遊走不定，且病程來的快，去的也快，故名痛風。

■ 原因

- 尿酸的產生增加：攝取過多高普林食物或酒精、遺傳體質、白血病或惡性腫瘤，都會導致血中尿酸值升高。
- 腎臟排除尿酸過少：慢性腎臟病，脫水或藥物引起如利尿劑、抗結核藥物或阿斯匹靈等藥物，導致尿酸排除降低。

■ 普林的來源

尿酸主要是由普林代謝分解而來，而普林的來源可分為：

- 身體合成
- 組織中的核酸分解
- 身體合成食物中的核蛋白，尤其是內臟、魚肉、豆類

■ 病程分期

痛風的病程發展可分為四期：

■ 無症狀性高尿酸血症時期

此期血中尿酸值偏高，但無關節炎症狀，可能持續終生不發病，但長期的高尿酸血症會增加急性痛風關節炎的發作。

■ 急性痛風關節炎時期

此期會有劇烈的關節疼痛，好發於腳拇趾、踝部、膝部、肘部、腕部；常在午夜突然發作，關節紅、腫、熱及劇痛，甚至無法穿鞋走路。



急性痛風
關節炎

■慢性痛風時期

未規則服藥者，關節處嚴重結晶沉積，形成粗大的結節腫（痛風石）導致關節破壞變形或壓迫神經造成神經病變，例如腕隧道症候群；尿酸結石阻塞尿路，甚至沉著於腎臟，嚴重者會影響腎臟功能。



← 痛風石

■痛風的治療

■無症狀性高尿酸血症時期

- ◆遵行飲食控制，不需特別治療。
- ◆血中尿酸濃度持續大於 9.0mg/dl 時，發生尿路結石及關節炎的機率增加，須諮詢醫師是否口服降低尿酸生成劑或促進尿酸排泄劑。

■急性痛風關節炎時期

首重抑制炎症反應，緩解疼痛。

- ◆口服或合併針劑型類固醇/促腎上腺皮質素
- ◆口服秋水仙素（Colchicine）。
- ◆口服非類固醇抗發炎藥物。
- ◆關節內注射類固醇。
- ◆關節腔放液，減少關節腫脹。
- ◆局部冷敷。

■間歇時期及慢性時期

主要預防關節炎再發與腎臟實質破壞，有：

- ◆口服降低尿酸生成劑。
- ◆口服促進尿酸排泄劑。
- ◆外科治療：手術矯正嚴重畸形，清除尿路結石，減輕腎臟負荷。
- ◆飲食控制（可諮詢營養師）。
- ◆建議控制血中尿酸值於 4.0~6.0mg/dL。

■ 日常生活注意事項

- 遵守醫師之指示，確實服用藥物及定期追蹤檢查。
- 遵守痛風飲食原則：
 - ◆ 減少攝食嘌呤含量高的食物，如內臟類、魚肉類、胚芽及豆類。
 - ◆ 忌食油炸食品，高量的脂肪會抑制尿酸排泄。儘量多喝水，每天至少 2000cc，使尿量能保持 1500cc 以上，有助尿酸的排泄。
 - ◆ 避免飲酒，因代謝產生之乳酸會影響尿酸的排泄，尤其是啤酒最易引發痛風。
- 維持理想體重，過重者應慢慢減重，每月以減輕 1 公斤為宜，在急性發作期不宜減重。
- 適度關節活動、避免長途行走。
- 保持身心輕鬆愉快，緊張可能會誘發痛風發作
- 急性疼痛時，可使用冰敷，改善疼痛。
- 服用降低尿酸生成劑（如 Allopurinol）偶有嚴重皮膚過敏反應之案例。可先檢測是否對 Allopurinol 有高風險藥物過敏基因 HLAB*5801，以避免副作用之發生。

■ 含高量嘌呤的食物

盡量避免食用以下含高量嘌呤食物

- 雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
- 白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、吻仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等。
- 小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等。
- 小魚干、扁魚干。
- 肉汁、濃肉湯（汁）、雞精等。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 5221-5223

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2051-2053

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 8121-8123

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院 關心您！

AA000.253.2014.01 九修

2020.04 審閱