

認識痛風

- **起因：**尿酸過多與先天遺傳體質及後天飲食環境有關。
- **症狀：**無緣無故突然輕微腫痛，起初不以為意或以為是扭傷，但會疼痛加劇，嚴重時連走路都有困難。
- **發作部位：**通常一次只犯一個關節，為大拇指基部最常發作，其次為足背、足踝及膝關節。
- **性別：**好發於男性，男女比率為 20：1。
- **年齡：**現有年輕化傾向。
- **誘因：**啤酒、內臟、海鮮最常見，豆類則少見。
- **確定診斷：**

利用顯微鏡檢查由疼痛關節所抽出的關節液，但也可以根據患者的口述及抽血驗血中尿酸值給予診斷。
- **診斷參考：**
 1. 尿酸鈉鹽結晶存在於關節液中。
 2. 痛風石結節。
 3. 急性單一關節發作。
 4. 關節有發紅、疼痛及腫脹現象。
 5. 血清中尿酸過高。(正常值為 7mg/dl 以下)
- **治療方法：**
 1. 痛風是慢性疾病，除應配合飲食控制外，長期耐心服藥是成功治療的主要因素。
 2. 未曾發作過的高尿酸血症通常不需要用藥，採飲食控制。
 3. 曾經發作過就要積極開始治療，使用降尿酸藥物及飲食控制。
- **藥物使用：**
 1. 止痛藥、秋水仙素：突然關節急性疼痛時使用，不痛時就停用。
 2. 降尿酸藥：沒有止痛效果，但可使尿酸值降至正常，不痛的時期是使用最佳時機。以上藥物使用時機不同，患者應與醫師充分配合。
- **飲食方面：**
 1. 不喝酒：啤酒最容易引起痛風的發作。
 2. 不吃內臟：如肝、腎、腦等。
 3. 少吃海產：勿食用魚的外皮(魚皮含高量普林)。
 4. 充足的水分：每天 2000c. c. 以上的水分，以利尿酸排泄。
 5. 維持正常的標準體重：以每月減輕 1 公斤以內為宜。