

痛風注意事項

一、什麼是痛風

人體內尿酸新陳代謝異常所引起的急性關節炎，意思是形容關節疼痛會在全身關節遊走，發作時，即使是風吹都會痛，故名痛風。

二、痛風的成因

當體內產生過量尿酸，或排泄受阻，使得大量尿酸沉積在血液或組織，如果沉積在關節的尿酸鹽結晶過多，會引起痛風發作。

三、痛風的症狀：

- 1.高尿酸血症：血中的尿酸濃度超過標準。
- 2.急性痛風關節炎：關節局部呈現紅、腫、熱、痛的情形，有時會有積水，常見於大腳趾及膝、踝、手趾、肘部，疼痛嚴重時，會讓人無法走路及穿鞋。
- 3.慢性痛風關節炎：可能發生關節變形。
- 4.痛風石：尿酸鹽沉積在皮膚、皮下、關節周圍形成小節。

四、痛風合併症：

可能發生痛風性腎臟病變、腎結石。

五、痛風發作處理技巧：

- 1.以布包裹冰敷袋，冰敷腫脹的部位。
- 2.讓疼痛關節多休息，勿用力按摩，以免腫痛情形惡化。
- 3.忌服用含阿斯匹靈成份止痛藥，可能增加血中尿酸值。
- 4.禁止飲酒。
- 5.盡快就醫求診。

六、預防痛風的方法：

- 1.無限制者，平時應養成多喝水習慣。
- 2.採取溫和的運動型態。
- 3.保持正常的作息。
- 4.維持理想體重。
- 5.避免暴飲暴食。

6.定期追蹤血中尿酸值。

7.避免攝取過多高普林食物，如：內臟類食物、啤酒、海鮮。

七、痛風的藥物治療：

1.消炎止痛劑：控制關節發炎、緩解疼痛，胃潰瘍或腎功能不良者，應謹慎使用。

2.秋水仙素：用於急性痛風發作，易引起腹瀉、嘔吐等腸胃不適。

3.類固醇：無法使用上述兩類藥物時才可採用，因副作用多，需經醫師評估才能使用。

4.降尿酸藥物：功能為抑制尿酸合成或促進尿酸排泄，是長期控制血中尿酸值的用藥。

參考資料：

沈明忠(2022)・痛風的診斷和治療飲食控制・台北市醫師公會會刊・66(10)・54 - 60。

諮詢電話02-26723456轉6660

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院