

107年6月份衛生保健教育宣導專欄—淺談痛風

周寶嘉營養師

痛風是現代人常見的文明病之一，在臨床上是屬於一種極度疼痛的關節炎。因極度疼痛，急性發作，痛時來如風，因而得名。現今稱痛風為「酒肉病」；過去則稱為「帝王病」，許多王侯將相及宗教、科學家都曾身受痛風之苦。例如：亞歷山大大帝、元世祖忽必烈、法王路易七世、路易十四、英國的安妮皇后，都在「痛風帝王」的名單之中。宗教改革家馬丁路德、約翰卡爾文等領袖、知名科學家牛頓、哈維等，大文學家如英國的米爾頓、德國的哥德，美國總統富蘭克林等多位歷史風雲人物也都是痛風患者。

痛風的發生乃是由於體內尿酸生成過多或排泄受阻，引起高尿酸血症，導致尿酸鈉鹽沉積在關節腔、肌腱、軟骨或腎等處，造成關節紅、腫、熱、痛，甚至變形等症狀，或是痛風石沈澱於皮下或形成腎結石。痛風的臨床徵狀分為四個階段：(1)無症狀的高尿酸血症；(2)急性痛風；(3)不發作期；(4)慢性痛風性關節炎。誘發急性痛風的因素有：外傷、飲酒、手術、暴飲暴食、出血、感染、放射線治療、藥物或饑餓等。

尿酸是人類普林(Purine)代謝的最終產物，普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，普林可來自於身體自行合成、身體組織的分解及富含核蛋白的食物；普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。當男性每100毫升血液中的尿酸值在7毫克以上，女生在6毫克以上時，便稱為高尿酸血症。

由於原發性痛風真正的病因至今尚未明瞭，因此無法根治。臨床上的治療，希望能達到以下三個目的：(1)及時控制痛風性關節炎的急性發作；(2)長期治療高尿酸血症，以預防尿酸鈉鹽沉積，造成關節破壞和腎臟損傷；(3)減少心血管系統疾病的惡化。痛風與高尿酸血症的治療可分為兩方面：一為藥物治療，另一為飲食控制，即是所謂的低普林飲食。

所謂的低普林飲食是一種減少攝取富含普林的食物，並能提供足夠營養素的飲食。目的是配合藥物降低血液中尿酸的含量，以有效地控制高尿酸血症或減輕痛風發作的痛楚。低普林飲食原則如下：(1)普林：在均衡的飲食原則下，儘量減少攝取富含普林的食物如：內臟類、肉汁、肉湯、魚肉類、胚芽及乾豆類；(2)熱量：病患應維持在理想體重範圍內。肥胖或體重過重時應慢慢減重，每月以減輕一公斤體重為宜，以免因組織快速分解而產生大量普林，引起急性發作。此外，在急性期不宜減重；(3)蛋白質：患者自飲食中分解產生尿酸的比率高於正常人，且不易將尿酸排出。故需避免攝取過多的蛋白質，以每日每公斤標準體重一公克蛋白質為佳；(4)脂肪：研究顯示，高量的脂肪會抑制尿酸的排泄，並促使患者症狀的發作，故烹調時油量要適量，禁食油炸食品，並儘量選用植物油；(5)醣類：大部分醣類均屬於低普林食物，因此每日熱量的主要來源應來自醣類。生病期間，患者若食欲不振，可以給予大量的高糖液體如：蜂蜜、果汁、汽水等，以免因熱量供應不足，使體內脂肪加速分解，反而抑制尿酸排泄；(6)水分：患者應儘量多喝水，每日至少飲用二千毫升以上的水分包括：茶、咖啡、可可等，以幫助尿酸的排泄，並預防腎結石的發生；(7)酒類：應儘量避免飲用，酒精在體內代謝會產生乳酸，乳酸與尿酸在腎臟中競爭排泄，會使尿酸的排泄受阻，進而使痛風急性發作。

學務處衛保組關心您