



尿酸血症與痛風

痛風是個古老的疾病，一般是因為長期的尿酸過高，造成尿酸結晶鹽堆在關節等處，被一些外在「壓力」（如激烈運動，暴飲暴食，生活習慣改變等）誘發所造成。因此痛風與尿酸過高的人，都必需控制尿酸。飲食則是控制尿酸必要的手段。

何謂尿酸？

什麼是尿酸？它是普林（Purine）等遺傳物質（如 DNA 等）中的一種含氮物質的代謝產物。它可以由身體自己合成，及身體組織的分解（如受傷或減肥）所產生，或者是從富含普林的食物所獲得。普林經過肝臟新陳代謝後形成尿酸，最後由腎臟排出體外。

為何會產生高尿酸血症？

1. 體內尿酸代謝過程酵素的異常。
2. 過量核酸的分解，使得體內的尿酸總量增加，而大量攝取高普林食物的結果也造成類似的現象。
3. 尿酸的排除減少。腎臟是我們體內排除尿酸最主要的途徑之一，在腎臟排除尿酸的功能降低的情形下，是原發性高血尿酸血症最主要的原因之一。

高尿酸血症和痛風性關節炎之間的關係

如前所述，高尿酸血症可能會沒有任何症狀，但長期的高尿酸血症卻容易使得尿酸鹽沉積在關節及腎臟等器官，當沉積在關節的尿酸鹽大量累積後，極易因此造成典型的痛風性關節炎。尿酸在血液中的溶解度受溫度及酸鹼值的影響，所以在體內溫度較低或 PH 值較低的組織，如週邊的腳趾、手指等，即為痛風性關節炎較易侵犯的部位。

痛風到底會不會遺傳呢？

根據國外統計，痛風病人的家族發生率約有 40%，所以有強烈的家族關聯性。故所有痛風的患者，其家族皆應列入長期的追蹤觀察。病人若有以下現象就要考慮基因的異常：1. 病人有家族史。2. 痛風的發作年齡小於 30 歲。3. 病人合併尿酸泌尿道結石。4. 病人找不到其他造成痛風的證據者，如藥物、飲酒等。若病人有上述現象，則應進一步探討其基因的變異及酵素的活性，並列入長期的追蹤。

痛風的症狀

如果任由痛風發展而不規則治療的話，一般會經過三個階段：

1. 無症狀的高尿酸血症：通常是在一般的例行抽血檢驗時，偶然發現尿酸值偏高。
2. 急性痛風性關節炎：尿酸偏高的人，約有 51% 經過 10 到 20 年後進入這個階段。



通常是 30 歲到 50 歲左右的男性 (女性一般在停經後)，某天突然下肢的某一關節部位發生急性的紅、腫、熱、痛，甚至痛到無法走路。一般第一次的發作幾乎都在腳的大拇指關節。

3. 慢性痛風石關節炎：病人從第一次急性痛風發作後，如果沒有規則的藥物治療，就會慢慢進行到這個階段，時間而言，快則 2、3 年，慢則 7、8 年，幾乎少有例外。

生活注意事項

少吃或不吃

一般會把食物依照普林的含量分成三組。一般而言，內臟、肉汁、高湯、酵母、豆苗、豆芽、蘆筍、香菇與某些海鮮的普林含量最高。臨床醫師則認為最容易誘發痛風的食物為啤酒、內臟與海鮮。啤酒等釀造酒，在釀造過程中會因酵母菌大量繁殖造成普林的增加，更容易刺激尿酸上昇。吃得太油也不利於體內尿酸的正常排泄，所以要控制尿酸，也要少吃油炸、肥肉、皮脂等高脂肪食物，烹調時用油要適量。

減肥

體重過重的人尿酸容易高，可以說是助長痛風的因素。所以肥胖的人首先應考慮減輕體重。要注意的是，不能減得太快。減得太快，會導致人體組織及脂肪的快速分解，使尿酸的形成大幅增加，並抑制尿酸的排出，反而容易引發痛風的發作。因此最健康的方法是飲食中減少脂肪的攝取，保持均衡的營養，每月以減輕 1~2 公斤 (一般人理想的減重速度是每週 0.5~1 公斤) 為原則，長久下來效果也是很可觀的。

多喝水

尿酸高的人要多喝水，因為充足的水份幫助尿酸的排出，並可稀釋尿液，防止結石。每天飲水份量應該至少 2000cc，也可飲淡茶等飲料，但不宜過濃。尿酸高的人應避免服食過量的維生素 A、C、及菸鹼酸的補充劑，也不宜攝取大量的果糖飲料，它們會刺激尿酸的形成。