

好預防--難治療 痛風(瘋?)



單位：風濕免疫科

演講者：劉峰誠 醫師

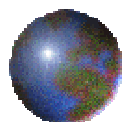
地點：汀洲院區二樓會議室

日期：99年08月12日14:00-15:00

痛風 (Gout)

- 定義：嘌呤代謝異常(或)尿酸排泄減少所引起的一種疾病
- 臨床：高尿酸血症(hyperuricemia)
 - 急性單一關節炎 (acute monoarthritis)
 - 痛風石(tophi)
 - 尿酸鈉鹽結晶(MSU)
 - 腎病變(gouty nephropathy)





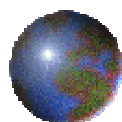
痛風關節炎的分類標準

-美國風濕病學院

A. 在關節液中出现具有特徵的尿酸鹽結晶，
或B. 以化學方法或偏光顯微鏡證實含有尿酸鈉鹽結晶之痛風石
或C. 下列十二項臨床、實驗室或X光表現出現六項以上

1. 超過一次的急性關節炎發作
2. 發炎反應在一天內達到最高峰
3. 單關節炎之發作
4. 觀察到關節發紅
5. 第一蹠趾關節疼痛或腫脹
6. 單側發作犯及第一蹠趾關節
7. 單側發作犯及跗骨關節
8. 疑似痛風石
9. 高尿酸血症
10. X光檢查顯示一個關節有非對稱性腫脹
11. X光檢查顯示骨皮質下囊泡，而不伴有骨糜爛
12. 關節發炎時，關節液微生物培養呈陰性反應

Modified from Wallace et al: Preliminary criteria for the classification of the acute arthritis of primary gout. Arthritis Rheum 1977; 20: 895-900

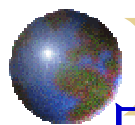


痛風與高尿酸血症之流行病學變化

痛風與高尿酸血症之盛行率上升為世界趨勢
發病年齡降低

女性與家族性痛風之比率增加

痛風石發生的比率減少，只見於治療不足的患者
合併有代謝症候群的患者增加，使疾病的複雜性也增加

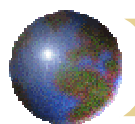


目標

有痛風預兆(aura)時儘速處理
能以最無害的方式儘速中止急性
發作

預防再次發作

預防可能的併發症（如：肥胖、
高血脂、高血壓....等）



治療準則項目：

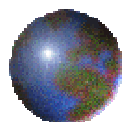
飲食控制 **Diet Control**

無症狀高尿酸血症 **Asymptomatic
Hyperuricemia**

急性痛風 **Acute Gout**

間歇性痛風 **Intercritical Gout**

痛風石 **Tophaceous Gout**



飲食控制 **Diet Control**

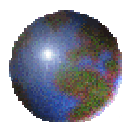
避免進食高嘌呤飲食：

- ❖ 動物內臟、沙丁魚、蠔、蛤、蟹、魚蝦類、肉類、豆苗、香菇等。
- ❖ 水果、蔬菜、牛奶、雞蛋等則含嘌呤很少。

嚴格戒酒，以防急性發作。

多飲水，尿量每天 > 2000 ml。

肥胖患者降低體重。



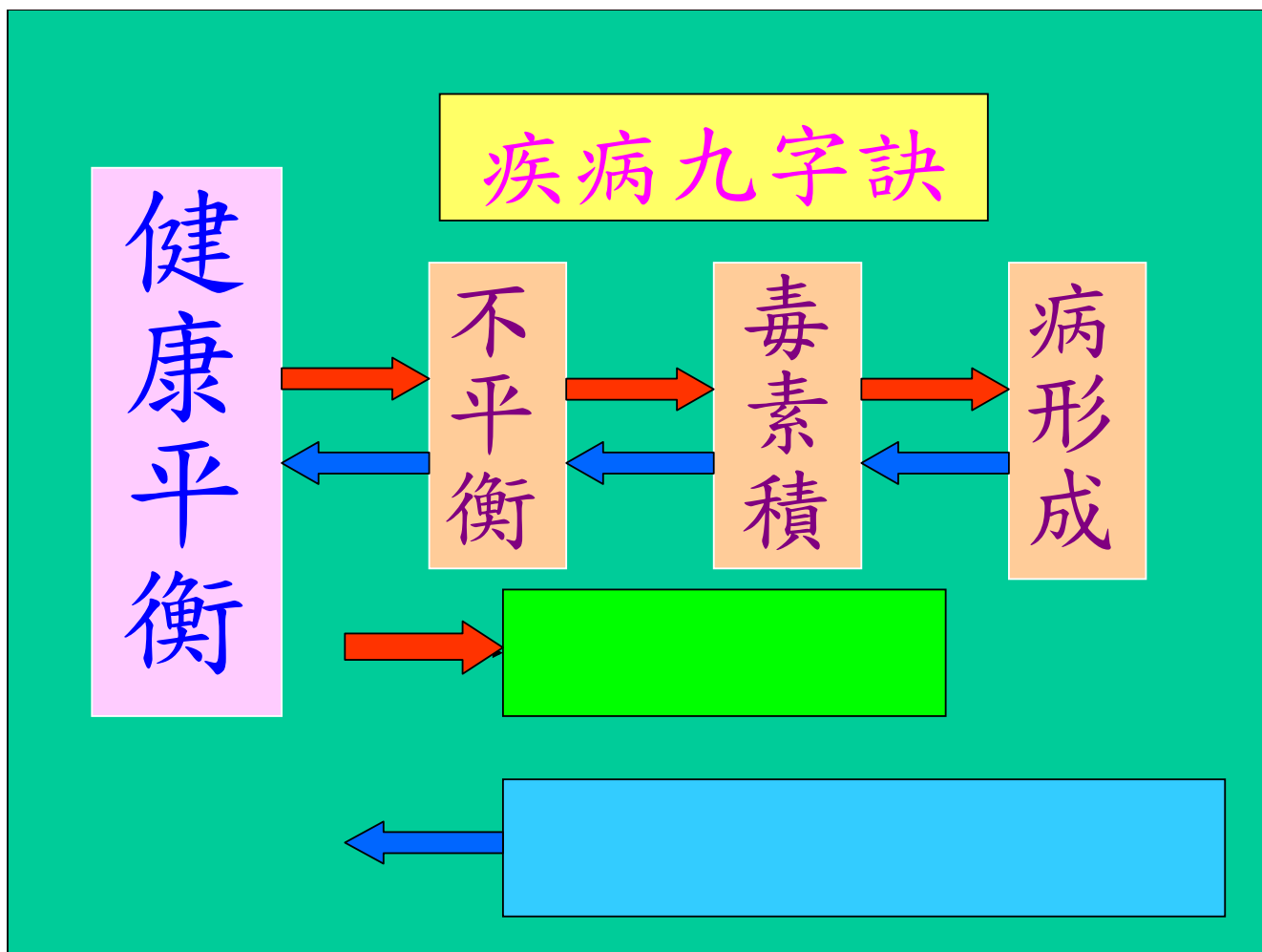
無症狀高尿酸血症

Asymptomatic Hyperuricemia (cont.)

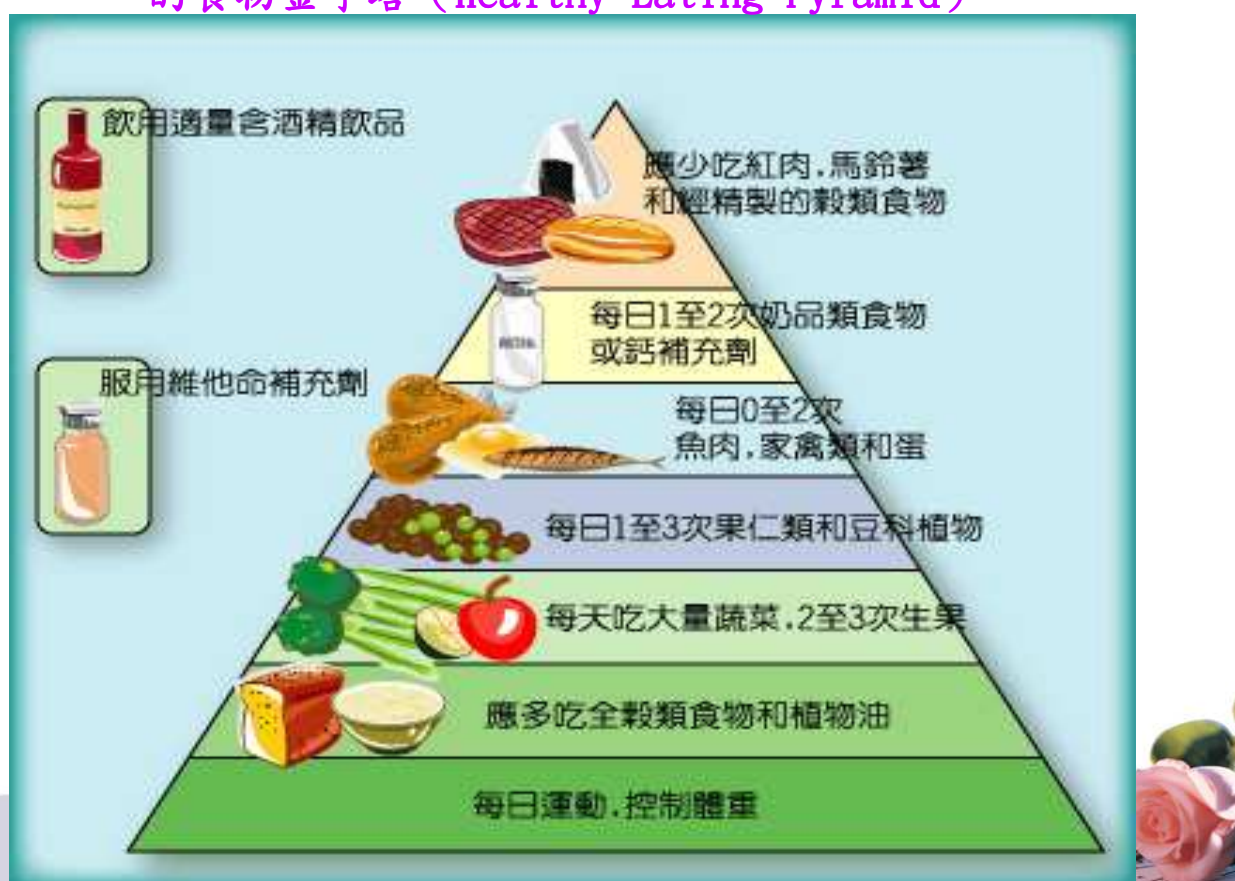
下列狀況發生時，可考慮降尿酸藥物：

- ❖ 開始有痛風臨床症狀
- ❖ 有明顯的痛風、尿路結石家族史
- ❖ 24小時尿酸排泄量 $> 1,100$ mg
- ❖ 經食物控制或停用影響尿酸代謝的藥物，血尿酸值仍持續六個月 > 9 mg/dl。

追根究底，查明原因!!!



2002年由哈佛大學“公共健康學院”的沃爾特·威萊特博士設計的食物金字塔 (Healthy Eating Pyramid)





一、四項健康宣言

心——心寬知足無煩惱；
 素——素齋護生疾病少；
 食——食物環保少天災；
 儀——儀禮周到氣質好！



二、三項健康行動

新食戒——以自然蔬果增進健康；
 新食器——攜帶環保餐具疼惜大地資源；
 新食願——提升飲食文化凝聚人際之美！

注重身心靈健康，尊重生命，和大自然共生共榮！

