

痛風的預防和調理

痛風(Gout) 被視為與飲食習慣有密切關係的「富貴病」，在古代更被稱為「帝王病」。隨著現代交通便利發展、養殖業技術進步，民眾富裕生活和飲食習慣的改變，使昔日被稱「富貴病」或「帝王病」的痛風，有不斷增加、逐漸年輕普遍化的趨勢。

文：林智強中醫師

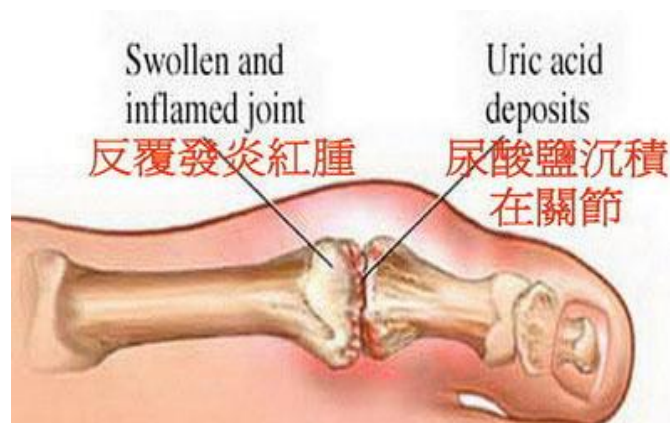
痛風是由於身體長期代謝紊亂所致，痛風形成的發作與人體內血中尿酸超過容許飽和點，產生尿酸鹽的結晶有關。尿酸是人體普林(Purine)代謝的最終產物。尿酸為弱酸性，痛風會劇烈疼痛，主因是尿酸鹽的結晶，經體循環沉積到關節腔裡時，誘發自身白血球的免疫



過度反應，造成激烈發炎，常出現腳趾、腳跟、膝蓋、手指、手肘、耳輪的軟關節內、關節附近、皮下組織紅、腫、熱、痛的急性發作現象，並特容易發生在腳趾關節，因腳趾位於人體重心末端，血液循環較差。也常好發作於秋冬氣溫低和凌晨睡眠、及時值年終歲末的團餐飲酒食多時，使血中的尿酸量急速堆積增加，容易誘發急性痛風發作。患有長期高尿酸血症會出現急性關節炎反覆發作或慢性關節炎，痛風性關節炎、高尿酸性腎臟病、尿路結石，並常併有高脂血症、糖尿病及心血管疾病。

正常人一天產生的尿酸約 700 毫克，而平常積存在體內的尿酸量約 1,200 毫克，在正常人一天之內約有 500 毫克從腎臟排除，另有 200 毫克從糞便及其他途徑排除。在常溫度下血液中的尿酸檢測濃度，男性每 100 毫升血液中的尿酸值在 7 毫克以上，女生在 6 毫克以上超過正常範圍時，稱為高尿酸血症(Hyperuricemia)。但血清尿酸濃度即使上升且超過正常值時，在很多的情況下並不會立刻出現異狀，此時稱為無症狀的高尿酸血症。在溫度低於攝氏 20 度時，尿酸高 6.0 毫克(mg/dl)以上，就易使尿酸產生結晶。血中尿酸會因產量過多以及排泄減少而上升，血尿

尿酸增高是形成痛風的基礎，尿酸的排泄三分之一由胃腸道排出，三分之二從腎排出。引起尿酸過多的主要原因 1.攝取富含普林或導致普林合成增加的食物。2.尿酸合成增加。3.腎臟排除尿酸受阻。4.腸道排除尿酸受阻。也包括先天性代謝異常、淋巴增生疾病、致使尿酸的合成增加。因此治療的重點在於降低血尿酸水平。痛風患者平時應多飲水，心腎功能正常的患者應多飲水每天約 2000 毫升(約 9-10 杯水)以上稀釋血液中的尿酸濃度，並增加尿酸鹽的排出。



生活習慣飲食與預防 果糖高的水果和飲料 也易誘發痛風

飲食與痛風發生有密切關係，除藥物控制外，患者不宜常吃動物內臟，少吃肉類、海鮮貝殼蝦蟹類等食物，改變以肉食為主餐的方式。蛋類及大部分蔬菜水果可不限。避免暴飲暴食，忌火鍋高湯底，避免飲用酒類，酒精在體內會代謝產生乳酸影響尿酸排泄，將使血尿酸迅速升高而誘發痛風等其他併發症。高油飲食也會阻礙尿酸排出，故烹調時降低油量。另特注意含果糖高的食物，因現代農業改良水果的甜度提高，使果糖的量高也易會轉成尿酸形成。近來美國波士頓大學研究報導：長時間每日喝兩杯柳橙果汁或兩罐可樂，會讓人增加兩倍得到痛風的風險；即便每日一杯柳橙汁或一罐可樂，也各會增加四成、七成的風險。

痛風的飲食忌口原則

1. 動物類肉臟的肝腎和腸。
2. 海鮮貝殼蝦蟹類。
3. 濃肉高湯汁。
4. 小魚干、扁魚干。
5. 蘆筍、紫菜、香菇。
6. 發芽豆類、黃豆。
7. 酵母萃取物、酵母粉、啤酒。
8. 保健食品類的蜆精、雞精、靈芝濃縮品。
9. 含酒精咖啡因多的飲料。
10. 罐裝的濃縮甜果汁 (黃豆及其製品如豆腐、豆漿、醬油、豆芽等雖含有普林，但普林的種類與肉類的不同，也較肉類低，若非於急性發病期間，仍可酌量攝取)

痛風患者的運動選擇



曾有痛風病史的患者，宜少做無氧激烈排汗多的運動，如網球、羽毛球、籃球、足球等，避免短時間大量排汗，會刺激產生多的尿酸。宜漸進改採有氧輕柔運動，如配合輕鬆呼吸的慢走、遊泳、騎腳踏車等。在流汗多時補充水分休息。

傳統醫藥的調養

中醫觀點認為痛風主因為脾腎虧虛，濕熱、瘀血等病邪淤積為患。中醫診治重視人體的整體觀調節，採用「急則治標、緩則治本」的原則辯證論治對症下藥。對治療痛風症一般多先求清熱利濕止痛使病情舒緩，後調節人體排泄運行。對於尿酸痛風主要分為濕熱蘊阻、寒濕痺阻、濕熱下注、濕濁內阻、脾腎兩虛、肝腎陰虛、氣陰兩虛等類別。治療五大法：清熱利濕，活血通絡。祛風除濕，散寒止痛。軟堅化痰，通淋排石。和胃健脾，化濕祛濁。健脾益腎，滋養肝腎。

當急性痛風發作症狀時，中醫稱為「熱痺」，主選清熱涼血作用的中藥，佐以通絡疏風除濕之品。選金銀花、連翹、黃柏、赤芍、忍冬藤等清熱涼血止痛；病久後期的手腳關節僵硬、畸形，可加活血化瘀通絡散結的川牛膝、桑枝、絡石藤、海桐皮、姜黃、海桐皮、威靈仙可促進手腳動作靈活。對於濕熱明顯者，選用金錢草、車前子、土茯苓、滑石等促進小便排尿化濕降濁。在秋冬寒冷地區或受寒等，病者可表現為外寒內熱，此時運用散寒發汗通痹的中藥，如：羌活、獨活、秦艽、雞血藤之類。運用桃仁、紅花、酒大黃等保持每日通便的順暢，對促進尿酸排出也有幫助。在痛風急性發作時，可選用具有清熱利濕的食物以求藥食同源的治療，例如百合薏米粥，將原料的中國薏苡米 30 克、百合 6 克等比例、水適量。將薏仁、百合淘洗後溫水浸泡 20 分鐘，再加足量水用大火煮開，小火煮至薏米開花，湯稠即成。於早晚空腹食用，可加微量糖或蜂蜜調味。