

痛風是一種急性的關節炎，主要因為尿酸的結晶積在關節，關節發炎會紅腫、發熱、疼痛，也是因為發作時非常疼痛，連風吹過去都更疼痛難耐，所以稱為「痛風」。

不少火鍋店主打高普林的生猛海鮮，直接在菜單上標明「痛風鍋」，吸引了不少「就算痛風也要吃」的各路豪傑。但痛風真的只是因為吃了太多生猛海鮮嗎？其實，體內尿酸過多，食物因素只佔約 20%，其他 80% 則可能是腎功能障礙、酸中毒、尿酸排泄速度降低、藥物副作用等因素造成的。

想要預防、改善痛風，不能只忌口高普林食物忌口就好，除了飲食控制，減少高普林食物的攝取，還得搭配其他改善痛風的方法多管齊下才行。

痛風是什麼？

痛風發作是因為血液中的尿酸結晶沉積在關節、腎臟等部位，引起發炎、紅腫、疼痛的症狀。因此，血中尿酸過多的「高尿酸血症」，雖然並不一定會導致痛風，卻大大增加了痛風的風險。

尿酸又是從何而來呢？尿酸是普林代謝後的產物，並會透過尿液、糞便排出體外，而痛風患者想必對於「高普林食物」並不陌生，所謂的普林是細胞 DNA 的組成成分之一，會在細胞被分解時釋出。普林又可分為人體老廢細胞分解產生的「內源性」，與從食物中分解的「外源性」，其中分解人體細胞所產生的內源性普林占了 80%。因此，雖然吃高普林食物可能會讓尿酸變高，但更大的原因是身體代謝出了問題。

痛風症狀與原因

根據日本武田製藥與日本肥胖研究權威、醫學博士井上修二所提供的衛教資訊，痛風初次發作時，約有 60~70% 的患者，都是以腳拇指關節的腫大、發炎、劇痛方式呈現。通常會在半夜或是早晨突然發生。美國疾病控制與預防中心（Centers for Disease Control and Prevention）資料指出，急性痛風症狀通常每次發生於單一關節，最常見的發作位置除了腳大拇指關節，其他腳趾關節、腳踝與膝蓋也是好發部位。痛風會帶來劇痛、不適，造成活動上的障礙，許多患者都用「痛不欲生」來形容，除此之外，還可能引起腎衰竭、腎結石等疾病，必須積極改善。慢性痛風患者體內的尿酸痛風石，常出現在關節處、手肘尖端的滑囊內、耳廓等處，並破壞骨骼、軟骨，可能導致關節受損、肢體畸形，並可能與類風濕性關節炎等疾病混淆。

痛風發作症狀包括疼痛，且通常較為劇烈、腫脹、發紅、發熱

那麼，什麼原因會讓尿酸過多、引發痛風呢？簡單的說，就是體內尿酸的生成、代謝二者失去了平衡。以下列出了會增加尿酸生成，以及會減少尿酸排出的原因：

痛風原因 1：尿酸生成速度增加

- A. 高普林飲食：海鮮、動物內臟、肉湯、啤酒等食物，普林含量非常高，若是經常吃這類食物，就很可能破壞身體的平衡。
- B. 壓力、過勞：壓力過大或過勞，會讓人體代謝老廢細胞的速度降低，使老廢細胞在身體累積、尿酸升高。
- C. 含糖飲料：身體在代謝飲料中的果糖時，會消耗大量細胞能量、因而生成大量尿酸。《美國醫學會期刊》研究指出，每天喝 500cc 含糖飲料的人，罹患高尿酸血症的機率增加 74%。

D. 激烈運動：短時間內過度運動或是減重，容易讓肌肉、脂肪崩解，產生肌酸酐和尿酸，引發痛風。減肥應循序漸進，以一個月 1~2 公斤為宜。

痛風原因 2：尿酸排泄速度降低

- A. 高脂肪飲食、酸性食物：油炸食物、精緻點心、碳酸飲料，都會阻礙尿酸排泄。而吃太多海鮮、肉類、加工食品容易讓尿液偏酸，使尿酸不容易溶解於尿液之中，造成排泄困難。
- B. 肥胖：皮下脂肪較多，會干擾尿酸代謝。北京協和醫院風濕免疫科主任張奉春曾說：肥胖是開啟痛風之門的鑰匙。
- C. 飲酒：除了酒精會刺激肝臟增加尿酸生成以外，代謝後產生的乳酸也會讓尿酸更難排出體外。而且，發酵酒類本身就含有高普林，這些都會造成體內尿酸大量累積。
- D. 腎臟疾病：高尿酸會傷害腎臟，而腎臟功能不健全，也會讓代謝能力降低，導致尿酸升高，如此惡性循環，會讓症狀越來越嚴重。若有腎臟疾病者，必須更加注意定期檢測尿酸。

痛風臨床症狀 可分為四期

1. 無症狀高尿酸血症 (Asymptomatic Hyperuricemia)：尿酸過高但未出現症狀，目前認為不需急著用藥治療，但建議改變飲食習慣、減重，以避免痛風發作。
2. 急性痛風關節炎發作：關節紅腫熱痛、幾乎無法活動，常見發作部位包括腳趾、腳踝、膝蓋等。
3. 痛風緩解期：不發作、無症狀的一段時間，但如果不治療，緩解期可能變短、發作更頻繁。
4. 慢性痛風石關節炎 (Chronic Tophaceous Gout)：常見於手指腳趾、手肘尖端關節滑囊，可能造成關節受損甚至感染。

美國約翰·霍普金斯大學關節炎中心 (John Hopkins Arthritis Center) 也指出，有些病人僅會經歷每年或一生 1~2 次的急性痛風發作，但也有些痛風病例會不斷重複發作，形成「慢性痛風石關節炎 (Chronic Tophaceous Gout)」，除了發作期時的劇烈疼痛，非發作期時的發炎也不會完全消失。

痛風如何診斷？

診斷痛風一定要抽血檢查尿酸濃度嗎？其實，痛風發作的時候，血中的尿酸濃度不一定會升高，反過來說，尿酸值高不一定等於得了痛風。

不過，尿酸值的確是身體代謝功能的重要指標，尿酸值高可能代表身體代謝功能不佳，以後痛風發作的機會可能比較高，平時還是要盡可能維持身體正常的尿酸濃度。

痛風如何治療？

控制疼痛：可能使用非類固醇消炎止痛藥。

預防發作：藉由控制體重、戒酒、減少高普林食物等方式，能夠避免未來痛風發作。

預防痛風石與腎結石：慢性高尿酸會導致結石在皮膚下、關節中形成，因此醫師多會以降低尿酸的藥物來幫助治療。

痛風飲食控制

尿酸值偏高，或是痛風曾經發作的人，建議以下原則飲食控制飲食

1. 控制肉類攝取，少吃紅肉（如牛、羊、豬）。
2. 急性痛風發作時，建議完全禁食普林含量相當高食物，避免吃內臟、小魚乾、濃肉汁。海鮮、香菇等也要有節制。
3. 少吃脂肪，避免抑制尿酸代謝，尤其動物性脂肪、油炸類應避免。

4. 少喝火鍋湯、肉湯。
5. 少喝酒，有些酒類本身含有很高濃度的普林，會影響尿酸代謝，危害腎臟健康
6. 尿酸高的人不用完全不吃豆腐、豆漿等豆類製品，只要注意不在急性發作期間吃，平常適量還是可以
7. 多喝水，足夠的水分幫助尿酸正常代謝。

預後

在沒接受治療的狀況下，急性痛風發作一般會在五到七天內緩解，但有六成的患者在一年內會第二次發作。患有痛風的人罹患高血壓、糖尿病、代謝症候群、腎臟及心血管疾病的風險也比較高，也因此整體死亡風險相對於常人較高。痛風與疾病風險的相關部分可能是因為痛風與胰島素抗性與肥胖症的關係，但也有部分的風險上升似乎是獨立的。

如果不接受治療，急性痛風發作可能會惡化為慢性痛風並造成關節面損傷、關節變形、或是無痛性的痛風石，痛風患者如果在五年內不接受治療，產生痛風石的機會約為三成，通常會出現在耳殼、手肘的尺骨鷹嘴突、或是阿基里斯腱。在接受積極治療後，痛風石可能會消失。

腎結石也是痛風常見的併發症，約有一至四成的患者有這個問題，目前認為是由於尿液的酸鹼值偏酸，因而會促使尿酸在腎臟形成沉澱。其他的慢性腎功能異常也可能出現在痛風患者身上。尿酸也可能在腎臟結晶，或者是因長期服用止痛藥對肝腎造成的傷害，形成慢性腎衰竭。