

認識痛風性關節炎與預防方法

兒科/過敏免疫風溼科/郭秉洋醫師

一、什麼是痛風？

痛風是一種因血液中尿酸過高所引起的疾病。當尿酸鈉鹽堆積在關節腔中，長久下來會引起關節腫脹、疼痛和發炎的情形。痛風常見發作的部位包括：腳的大拇趾關節、踝關節、膝關節等。此外，它還可能影響到手指及手肘關節以及其他部位。痛風如果沒有好好控制，尿酸結晶會漸漸形成痛風石在關節處積累，導致關節慢性疼痛和變形，甚至會造成腎臟結石而影響到腎臟功能，甚至引發病變。

二、造成痛風的原因：

高尿酸血症是造成痛風的主因，通常是因為攝取過多高嘌呤食物所導致。研究顯示痛風與過量飲食有關，特別是啤酒、肉類、動物內臟和帶殼海鮮（如螃蟹和蝦子）。此外，攝取過多含糖食物和飲料、豆類、菇類和蘆筍等也可能導致痛風。當男性每 100 毫升血液中的尿酸值超過 7 毫克以上，女性超過 6 毫克以上時，便稱為高尿酸血症。

三、痛風的臨床症狀：

痛風的臨床表現可以分為以下幾個階段：

(一) 無症狀高尿酸血症：

抽血發現尿酸偏高，但沒有出現關節炎的症狀。

(二) 急性痛風性關節炎：

出現四肢關節紅腫、疼痛和發炎的情況。

(三) 慢性痛風性關節炎：

痛風如果未經適當治療，可能導致關節處或軟組織中形成痛風石，引起慢性關節疼痛和變形。

(四) 痛風性腎病變與尿路結石：

尿酸鹽沉積在腎臟中，引發慢性腎臟疾病，嚴重時可能導致腎功能衰竭，終身要洗腎。

四、痛風的治療

在急性痛風發作時，一般會先用消炎止痛藥和秋水仙素緩解疼痛，之後再評估使用降尿酸藥物控制痛風的情況，並定期抽血檢查追蹤。

五、痛風的預防

要預防痛風發作，首先每天要攝取足夠的水份，避免過度攝取含高嘌呤的食物，如：肉類、動物內臟、海鮮和含糖飲料。同時酒精攝入應節制，尤其是啤酒。痛風病人也常有合併高血壓，高血脂，糖尿病的情形，所以維持良好的生活飲食習慣，規律運動和控制體重也是很重要的。

六、結語

痛風是很常見的慢性病，如果有關節痛的症狀，可以來免疫風溼科檢查，早期發現早期治療，可以有效改善症狀，避免關節的變形和其它併發症的發生。