

慢性治療：

目的：

- 減低痛風復發機會

方法：

- 飲食控制



痛風症患者應減少進食以下食物：

- 酒類，特別是啤酒；
- 動物的內臟，如腦、肝、腎(俗稱豬腰)、心臟、肺、胰臟(俗稱豬橫膈)等；
- 海產類，如沙甸魚、魚卵、龍蝦、蟹及貝殼類，如帶子、蠔、青口等；
- 過量的(每天超過四兩)肉類、家禽類和魚類；
- 過量的乾豆類、冬菇、椰菜花、菠菜及鮮露筍等蔬菜；
- 濃肉汁、濃肉湯、雞精。

• 藥物治療：

- ▲ 常用的藥物為別嘌醇(Allopurinol)；
 - 控制尿酸合成的藥物，使嘌呤不能轉化成尿酸；
 - 此藥物能誘發急性痛風症，因此只會在急性關節炎消退後才給予。

▲ 副作用：

此藥物一般安全可靠，只有少部分的人會有過敏的情況出現，例如皮膚出疹，嚴重的會導致類似斯一約二氏綜合徵(Stevens-Johnson Syndrome)，出現表皮脫落的現象。

單靠藥物可以控制痛風症嗎？

治療痛風症除用藥物外，還須配合戒口，避免進食「嘌呤」過高的食物，才可有效避免痛風復發。



服藥心得

慢性痛風症藥需長期服食，醫生會個別為病人作出長久的醫治方針，並且定期作血液檢驗，所以除非得到醫生的指示，否則不宜擅自停藥。

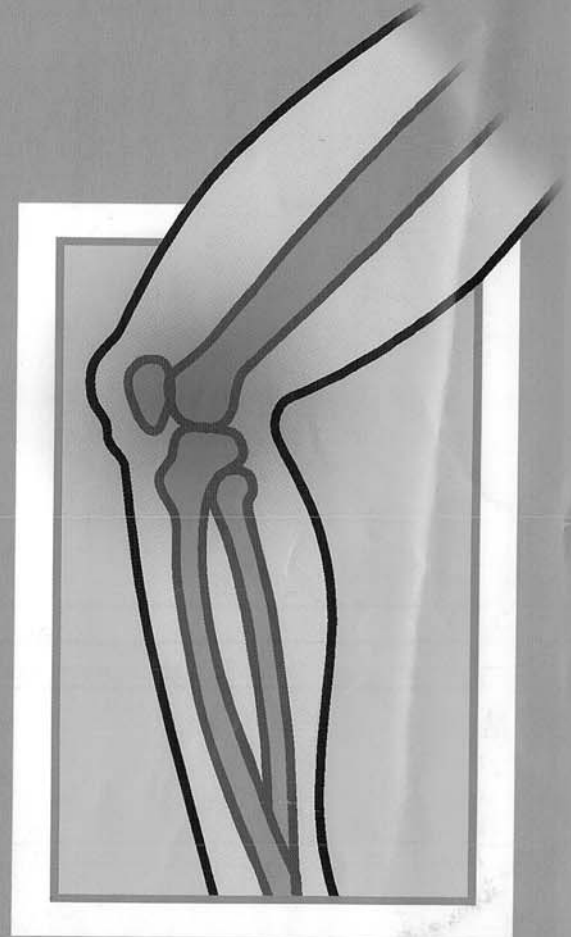
除此之外，痛風症患者應多飲開水(每天至少兩公升)，可以幫助排出體內過量的尿酸。

患痛風症的病者，亦應避免身體過胖。

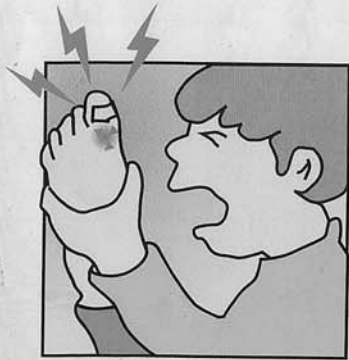
痛風症發作時的確帶給患者極度的疼痛，而且是會經常復發的。患者若果能在飲食方面戒除上述含有高「嘌呤」(Purine)成分的食物，並在有需要時配合使用醫生處方的藥物，便可將痛風復發的機會減至最低。

如欲知道更多健康知識，請致電2833 0111衛生署24小時健康教育熱線(廣東話、英語及普通話)或瀏覽本組網頁<http://www.cheu.gov.hk>

痛風



痛風症



痛風是甚麼？

身體內的尿酸鹽過高，積聚於關節或其他組織之中，引起發炎和疼痛，這就是痛風。

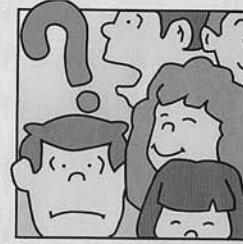
身體內那裏來這麼多尿酸呢？

尿酸主要由「嘌呤」(purine)分解而來，而「嘌呤」的來源是由食物及體內自行合成而來的。

尿酸主要是經由小便及腸道排出，當尿酸濃度升高至不能全部溶解於血液中時，便會形成結晶體，並積聚於關節、皮膚中或停留在腎臟，引致痛風，並對相關器官造成破壞。

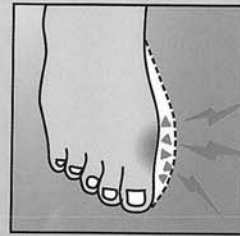
那些人容易患上痛風呢？

- 痛風病人多是40歲以上，
- 男性多於女性，
- 多有遺傳的因素，
- 與日常飲食習慣，如飲酒及喜歡吃高成分「嘌呤」食物，如貝殼類海產，動物內臟有關。



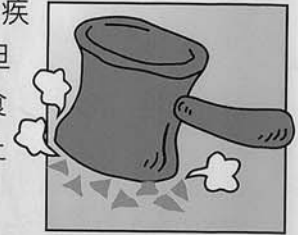
痛風發作時很痛嗎？

- 痛風所引致的急性關節炎，大部分影響單一關節，最常見於腳的大姆趾，其次是足踝關節、膝關節、腕關節、手指等。
- 受影響的關節會突然變得紅腫及產生劇痛。數天後，痛楚才開始減退。
- 若果血液內的尿酸不受控制，原本單一關節發炎，可變成多個關節發炎，並且經常復發。嚴重的痛風，會令關節變得畸型，病人亦可能會因此而喪失工作能力。
- 除關節外，過量的尿酸鹽也可以積聚於身體其他部分，如腎臟及皮膚，前者可以令腎臟受損，後果嚴重。



痛風可以根治嗎？

痛風是一種常見的疾病，不能根治，但適當的藥物及飲食的節制是可以防止痛風的復發。



急性治療方法：

目的：

迅速減低關節的劇痛，消除紅腫。

方法：

- 休息患處
- 冰敷止痛
- 藥物治療



—常用的藥物為非類固醇消炎止痛藥 (NSAID) 及秋水仙鹼 (colchicine)

—藥物副作用：

- ▲ 非類固醇消炎止痛藥會引致胃部不適和胃潰瘍，故此，最好與胃藥一同服食；
- ▲ 秋水仙鹼會引致腹瀉肚痛，噁心，嘔吐。

博愛醫院

營養膳食部

低普林飲食

飲食治療目標：

減少普林攝取量

飲食治療原則：

- 1) 均衡飲食，攝取足夠營養。
- 2) 多飲水(每日6至8杯)，以助尿酸排泄。
- 3) 避免過量肉食(每日4兩)。
- 4) 減少高脂肪食物。
- 5) 節制酒精。
- 6) 改善飲食習慣，減少零食，以達到及保持理想體重。

食物種類	適量選擇	避免減少食用
穀類	飯、粥、包、餅乾	<ul style="list-style-type: none"> • 多油炒的粉、麵、飯 • 炸油條、煎堆等 • 用豬油，牛油或奶油的食物，如： 奶油包、蓮蓉包、中西禮餅、夾心餅等
瓜菜類	新鮮的蔬菜、瓜，少油、清淡烹調	菠菜、露筍、椰菜花、菇類
水果	各種新鮮水果，果汁	
豬肉/ 家禽/ 海產 蛋及豆類	<ul style="list-style-type: none"> • 瘦肉、家禽、魚(所有肉食， 全日共四兩) • 蛋類 	<ul style="list-style-type: none"> • 內臟、腦、鵝肉 • 魚子、蜆介、沙甸魚 • 豆腐、枝竹、素雞、乾雜豆、 黃豆
奶品	<ul style="list-style-type: none"> • 低脂/ 脫脂鮮奶或奶粉* • 低脂乳酪、芝士 (* 每日飲用1至2杯脫脂奶， 以攝取足夠鈣質及蛋白質)	
流質飲品	清水、茶、咖啡、蒸餾水、 礦泉水、果汁	雞精、牛肉汁
調味	植物油(每日用油3至5茶匙)、鹽、 糖、香料	高脂肪醬料，如：沙律醬、咖喱醬、 葡汁、沙茶醬
湯水	瓜菜、肉類、蛋類滾湯	濃湯、骨頭湯、藥材湯/ 燉品
小食/ 茶點	三文治、淨餅乾、水果、乾果、 烱粟米、番薯	<ul style="list-style-type: none"> • 肉鬆、豬肉乾、魷魚絲 • 花生、果仁

備註：由於普林(Purine)代謝失調而引致尿酸過高，其結晶淤積在關節內及其周圍組織，令患處紅腫、痛楚，即痛風症。雖然藥物能增加普林的排泄，但在急性病發時，仍需要低普林飲食。