痛風病之產生及營養飲食治療法

營養科學研究所所長　蘇國雄

一、前言：

痛風病是一種令人心煩的疾病。根據醫學文獻得知，它是由於人體內尿酸代謝作用異常而引發尿酸在體內蓄積，促成血清尿酸濃度上昇，所產生高尿酸血症之疾病。由於尿酸是一種難溶性之有機物質，當它從組織內析出時，會引起特異性，發作性之關節炎。在痛風發生過程，常會引發腎障害、尿路結石、痛風節炎等疾病，更會引發高血壓症、動脈硬化症，心肌障害症等疾病，最後導致全身衰弱而死亡。

二、痛風病之症狀及特徵：

要知道如何以營養性飲食來預防或治療痛風病之前，必須要先了解此病之症狀及特徵。根據文獻得知，痛風病之症狀有如下六點：

1.關節炎發作：下肢小關節，特別是母趾跟關節有突發性發紅、腫脹局部發熱，激痛、發炎。需一至二週才會消失。以上症狀之關節炎每3個月至二年期間，反覆發生，而且發病間隔，會越來越短縮。

2.痛風節炎：肘關節後方，母趾跟部生出粘性小節，呈集團狀。初次發作一次，不算是痛風節炎。須經數年內不斷發作，才算是。

3.高尿酸血症：通常血清尿酸之正常值爲4～6mg/dl。隨病症輕重之血清尿酸值多少會有上昇現象。

4.腎障害：大部分痛風病患，其尿酸排泄機能會低下，而且會引發腎炎、腎內痛風節炎，尿路結石等病症。

5.病狀骨折：引發骨內痛風節炎，並逐漸擴大症狀至骨折。

6.併發症：容易引起併發症，如尿路結石，高血壓症，動脈硬化症，心肌障害症等疾病。

三、痛風病之治療：

通常可分成二種方法來治療。一是藥物治療法，二是飲食治療法。前者又分尿酸排泄促進劑服用法及尿酸產生抑制劑服用法等兩種，由臨床醫師主導。後者可分低普林攝取法，多量飲水法及鹼性食物攝取法等三種，由營養師主導。藥物治療法之反應速度較快，效果較明顯，但副作用及引發其它症狀較多。飲食治療法，費時較長，作用緩慢，但併發症之產生較少。最佳方法是兩者併用治療法最爲有效，病狀較能控制，或不至於發生惡化。

四、痛風病之營養飲食治療法：

1.低普林攝取法：痛風症之飲食，普林攝取，可能的話，盡量減少。正常人一天體內所生成之尿酸量爲平均700mg。痛風患者一天體內所生成之尿酸量，通常都在700mg以上，甚至在1000mg以上。這是由於三餐攝取的食品中含有普林的量太多所致。因此要預防痛風病或擬治療罹患此病者，其三餐所用之食品，必須嚴格挑選含普林較少之飲食，才是上策。但臨床上嚴格限制低普林飲食，會增加病患之精神負擔，也會加重病患日常飲食之痛苦。而且一天中所生成尿酸量，並無法如預期地減輕很多，在治療效果上看不出其成效，反而有導致，其他營養物或成分攝取

偏向之跡象。因爲從臨床實際檢驗值發現，低普林飲食一天可減少之血清尿酸值，最多只有1.0～1.5 mg/dl而已。雖然臨床上之發現是如此結果，但並非飲食中之普林量，可以不用限制。過量攝取，還是有害。以下是提供攝取之原則及要領：

①食品中之普林（Purine）基，是以核酸型存在。含核酸量高之組織細胞，其分裂生殖能力強（如骨髓、發芽組織），又如細胞密集之臟器、腦部，及分泌腺旺盛之肝、脾臟等之食品，須盡量避免攝食。另外，豆類中如大豆因含普林量多，宜盡量少吃。相反地要，盡量多攝取穀類、蔬菜、水果、蛋、牛乳、乳製品等食物。因爲上述食物中含普林量較少，對尿酸生成量之降低有效。

②因核酸是水溶性，較難溶於油脂中。可利用此化學性質來攝食含普林較少之飲食。例如含核酸量較多之食品，經充分水煮後，食品本身含有的普林量大致移往水煮溶液中。病患只要攝食食物而不要攝取水煮湯，則可達到減低普林飲食之目的。同樣，油炸含核酸量多之食品，由於核酸對油之難溶性。因此大部分之普林仍殘留於食物中，而非殘留於炸油中。因此攝取油炸含核酸多之食品，其尿酸生成量之增加機會，就會增多。對痛風之預防及治療是有害的。

③痛風病患發現比正常人在核酸體中存在多之胺基酸，導致尿中尿酸之增加。因此推測人體內尿酸之生成，胺基酸是扮演促進功能之角色。因此痛風病患，宜盡量避免攝取過量之蛋白質。

2.多量飲水法：痛風病患，常發現如腎機能障害，腎炎、尿路結石等併發症。這是由於尿酸是水溶性之關係。當尿酸由尿管中析出而發生尿管閉塞，引起腎臟變性、導致析出尿酸融合，形成節炎而最後變成結石。這是推測由尿道感染所產生的。因此有需要從尿道或尿管防止尿酸之析出。採取防止的措置是：

①降低尿道中尿酸之濃度，限制普林攝取量及增加水分攝取量以降低尿酸之濃度。

②提高尿道中尿酸之溶解度，使尿液變成鹼性。因爲水份是中性，多喝水，尿量會增加，此時尿酸排泄量也會增加。病患一天須保持二公升尿量之排泄。對於病患體內生成尿酸過多者，更有必要增加其每天之喝水量。

③鹼性食物攝取法：提高尿酸溶解度，須盡量攝取鹼性食品如蔬菜、水果、穀類、牛乳等而盡量限制攝取酸性食品如酒類、肉類、油脂類等，使尿液變成鹼性。常飲酒的人，血中乳酸濃度會上昇，因乳酸生成量之增加，導致尿中尿酸排泄量降低。另外，多量撮取油脂的病患，也同樣有發現尿中尿酸排泄量減低之現象。這是由於體內貯存的脂肪在代謝時，會生成酸性代謝物質。此代謝物質會抑制尿酸之排泄，導致血清尿酸值的上昇。因此多攝取鹼性食品及多喝水量，對預防或治療痛風病是有益的。

五、結語：

痛風病之治療及預防，最重要的關鍵，是如何降低血清中或尿中尿酸濃度的上昇，以及如何防止尿酸因代謝作用之異常而在體內產生蓄積的現象。這些防止要靠病患赴醫院定期作診斷或檢查，而後經由醫師綜合評估，交由營養師作飲食治療，才是有效的作法。但前面已提過，飲食治療法作用緩慢，也並非萬能。也許藥物治療法與飲食治療法，兩合併使用，才是正途。但要提醒病患的是，營養飲食治療法實施期間，病患必須要有耐心及持之以恆的毅力，才會有效。否則中途而廢，將導致病情惡化，甚至無法治療。根據醫學文獻得知，早期痛風病患，得病者之年歲較大，近幾年卻發現年歲較輕（四、五十歲）之罹患者增多，這不是一種好現象。要矯正此現象，只有從日常三餐食做起，才可防止。