痛風與尿酸

文/過敏免疫風濕科 魏正宗 主任

什麼是尿酸

高尿酸血症是指血液中尿酸（uric acid）濃度過高，男性超過7.0 mg/dL；女性超過6.0 mg/dL。高尿酸血症最主要的原因是喝酒、肥胖、腎功能異常及使用利尿劑。尿酸過高在台灣已經是非常普遍的問題，30歲以上高尿酸血症的比例男生是25.8%、女生是15%。

什麼是痛風

痛風（gout）是高尿酸血症的併發症之一，是因尿酸結晶沉積在關節內，造成急性關節炎，以足、踝、足跟、膝、手腕、手指等部位的關節最常見。急性痛風發作前有誘因中以啤酒為最重要原因（佔60%），其次為海產（18%）、內臟食物（14%）。

尿酸的傷害

尿酸過高的併發症，除了痛風性關節炎外，也易在腎臟沉積，導致痛風性腎病、結石等。近年來的研究發現，尿酸過高也會傷害血管內皮，造成血管硬化及心血管疾病。



表一、尿酸與飲食的關係

食物種類	相對危險性（倍）
↑肉類、油炸	1.41
↑肝、腸等內臟；蝦、牡蠣、魚乾等海鮮	1.51
↑啤酒	1.49
↑含酒精飲料	1.15
→葡萄酒	1.04
→蛋白質	1.07
→高嘌呤蔬菜	0.96
↓乳製品	0.56
↓植物蛋白（如：蘆筍、紫菜、香菇、豆類）	0.73

☆：↑表示會增加尿酸；→表示不影響尿酸；↓表示會減少尿酸

哪些東西不能吃?

許多食物過去被認為是痛風及高尿酸血症的病人須盡量避免的，但最近食物與尿酸的關係被重新檢視，發現影響程度都不大，並不需要過度禁忌飲食。只有肉類、海鮮及酒類，才會增加痛風的機率。其他沒有顯著意義的高嘌呤蔬菜（如：蘆筍、菠菜、紫菜、香菇），植物蛋白（如：豆類），葡萄酒都獲得「平反」。

飲食原則：

1. 應儘量避免的食物：油炸；肝、腸等內臟；蝦、牡蠣、魚乾等海鮮；肉汁、濃湯、火鍋湯底、雞精等。

2. 應多吃的食物：植物纖維、蛋類、奶類、米、麥、葉菜類、蔬菜及水果。

3. 多喝茶和開水，少喝酒和飲料。

高尿酸及痛風的治療

1. 治療前應先排除酒精、肥胖、飲食、藥物（如利尿劑）等之影響。

2. 高尿酸及痛風為慢性病，原則上需終生長期治療。應依醫師指示服藥，不可自行停藥。

3. 調整飲食及生活習慣為首要。

4. 降尿酸藥物，不管有無症狀，都要定時服藥，切勿擅自驟然停藥。包括減少尿酸合成的allopurinol；促進尿酸排泄的benzbromarone、probenecid、sulfinpyrazone。85%高尿酸血症病人為低尿酸排泄型。低尿酸排泄型病人應用促進尿酸排泄的藥物；高尿酸產生型病人則用減少尿酸合成的藥物。

5. 降尿酸藥物劑量要由最小量開始以免誘發急性痛風。

6. 治療目標應維持尿酸值4到5mg/dl之間，才可有效減低痛風發作，並移除尿酸結石。

7. 痛風急性發作時，不應增減降尿酸藥物。應加上消炎止痛藥及秋水仙素（colchicine）。消炎止痛藥可於症狀消失後停藥，秋水仙素則應繼續每日一粒，再服用3至6個月。

尿酸值雖與食物中的肉類、海鮮成正相關，與乳製品負相關，但影響程度都不大，並不需要過度禁忌飲食。尿酸過高的人，最重要的是生活型態的改變，並長期接受降尿酸藥物治療，飲食不需太禁忌，只要記得多喝水、少喝酒、飲食清淡就好了。

