

# 痛風石

By Dr. Chun-Shun Pai

**概要：**痛風是因為體內產生過多尿酸、或是因排泄困難而使尿酸異常增加、結晶後，就沉澱在關節及腎臟內，結果導致疼痛、發炎，內臟的運作功能也跟著降低。所謂尿酸，是細胞新陳代謝所產生的物質之一。

尿酸的性質很難溶解於血液之中，所以會沉澱、累積在身體各個部位。而特別容易有尿酸沉澱的地方，就是包圍著關節的滑膜以及腎臟，尤其是關節的地方，如果再稍加一點外來的刺激，很容易引發急性發炎、而產生劇烈疼痛。這種關節炎的發作就稱為痛風。

這種疾病常見於成年男性身上，較少在女性身上發現。但是要注意，千萬不要以為「女性不會得痛風」而太大意。

**原因：**明白地說，尿酸分泌過多是屬於遺傳性體質，痛風是一種嘌呤代謝的疾病造成尿酸副產品的不正常累積，發生的原因是體內的普林代謝失常，導致高尿酸血症，致使尿酸鈉鹽晶體可能在許多組織（關節腔內）中產生，造成關節紅腫、發熱、疼痛，痛風發作時，侵犯單一關節，尤其以下肢關節為多，包括大腳趾、足背、踝關節、腳跟、膝關節，最常發生的位置是在第一腳趾。由於它造成了極度的疼痛而且發作迅速突然，來時如風，故稱之為痛風。

**症狀：**約有七成患者，是由腳的大拇指開始痛起。發作的誘因有可能是喝酒、運動過度、體力透支等，會沒有任何前兆就開始劇烈疼痛，快的話一、兩天，慢的話一、兩個禮拜，疼痛就會自然消失，這就是痛風發作的特徵。然而，即使疼痛消失，導致痛風的尿毒症（血液中的尿酸質超過標準（1dl 中約含 7ml）狀態）卻仍然存在，疼痛隨時會再發作，痛痛停停、痛痛停停、一年當中如此重覆發作，最後會由急性關節炎轉變為慢性關節炎，發作間隔越來越短、疼痛也增加，如果連阿基里斯腱及膝蓋都開始感到疼痛，會對身體其他部位也產生不良影響，最好儘早就醫治療。

痛風如果持續多年，尿酸鈉會在皮膚下積存成腫瘤（痛風結節），而且腎臟中如果沉澱了太多尿酸，也會引起腎功能障礙。提到腎功能障礙，約有 10%~30%的痛風患者會併發尿結石，有時候在關節炎發作之前，尿結石會先發作，形成尿毒症病例。一般來說，血液中尿酸值高的人，也常會發生肥胖、血脂症、高血壓等疾病，和普通人比起來，罹患心臟及腦血管疾病的危險性也比較高。

因為不正常尿酸鈉鹽晶體的產生，增加腳的寬度，並可能因發炎而有疼痛的現象，常有穿鞋的困擾。

**治療：**以藥物治療為中心，發作時和沒有發作時，有不同的療法。痛風發作時，要使用消炎鎮痛劑或秋水仙鹼來降低疼痛、抑制炎症。痛風未發作時，則以治療尿毒症的方法，想辦法讓尿酸經由排泄釋出體外，可以服用尿酸排泄促進劑，或防止尿酸在體內堆積的藥物，將血液中的尿酸值控制在 1dl 中含 6ml 的範圍內。即使有吃藥的期間尿酸值維持正常，但一旦停止使用藥物，馬上又會恢復原狀的案例很多，所以必須要長期服用藥物才可以。

痛風和肥胖經常是畫上等號的，所以對於飲食習慣要多用點心，酒精、肉類等高蛋白、高卡路里的東西要戒口。此外，像生魚片這類的食物，含有許多使尿酸產生變化的物質，也要特別注意。由於現在醫藥發達，對飲食的限制也不像以前那麼嚴格，但是仍然要注意，任何食物都不應該攝取過量。

預防：由於這是屬於遺傳性的疾病，所以很難預防，只能盡量避免飲酒過量及食用高蛋白、高卡路里、高普林的食物，例如小魚干、白帶魚皮、酵母粉、內臟、肉汁等，烹調時用油要適量，以植物油為主、少吃油炸食物，肥胖患者應控制體重，足夠的飲水。近親當中如果有人罹患痛風，一定要定期做血液中的尿酸檢驗，當尿酸值偏高時，要反覆檢討自己是不是偏食，有什麼東西吃過量或喝過量，努力找出原因。

鞋子：大部份的患者是由腳的大拇指開始痛起，選擇較寬、較深與熱塑性材質的鞋子以適應大拇指關節有痛風石結晶突出的部份與鞋子磨擦，直式鞋楦可增加鞋子的穩定度，弧形鞋底以調整步行的受力降低，減少疼痛走路較為輕鬆。