

痛風



澳門特別行政區政府衛生局
Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

✿ 痛風是甚麼？

是嘌呤代謝紊亂引起的疾病，可能是先天性基因缺失或長期飲食不當引起。以飲食不當引起的因素較常見。



✿ 身體內那裡來這麼多的尿酸呢？

食物

在我們日常生活中，有些食物含有高成份的「嘌呤」，「嘌呤」在我們體內經過新陳代謝後，就會變成尿酸。



遺傳

有些人的新陳代謝受到遺傳因素影響，會傾向於產生過量的尿酸，再加上暴飲暴食，很容易導致體內尿酸聚積過多。

✿ 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。他們大多有遺傳的因素，平時有飲酒的習慣，喜歡吃動物內臟、貝殼類海產等。



✿ 痛風發作時很痛嗎？

是，而且是極痛。通常大脚趾（即腳趾公）的關節突然變得紅、腫及劇痛。數天後，痛楚才開始減退。痛風病人若得不到適當的醫治，可以由原來一個脚趾關節發炎，變成多個關節發炎（如膝頭、足踝、手指等），並且



經常復發。嚴重的痛風，令關節變得畸型，病人便會因此而喪失工作能力。除關節外，過量的尿酸鹽也可以凝聚於身體其他部份，如腎臟及皮膚，導致腎臟受損。

✿ 痛風可以根治嗎？

痛風不能根治，但適當的藥物及飲食控制是可以預防痛風的復發。

第一類藥物是應付急性痛風的，替病人迅速減低關節的劇痛。急性痛風過後，若果血液內的尿酸持續高出正常的水平，病人便需要長期服用第二類藥物，以維持血液內的尿酸水平。有小部份病人會產生一些藥物反應。醫生會根據病人的情況制定醫治方針，並做定期檢驗。



✿ 單靠藥物就可以控制痛風嗎？

不行。就算病人長久的按時服藥，但不飲食控制，痛風一樣會復發的。



以下幾類食物需作飲食控制：

1. 酒類
2. 動物的內臟，如腦、肝、腰、心臟、胰（豬橫利）等。
3. 沙甸魚、魚卵、貝殼類的海產，如帶子、青口等。
4. 過量的肉類、家禽類和魚類。
5. 過量的乾豆類、冬菇、椰菜花、菠菜及鮮露荀等。

- 多飲開水（每天最少兩公升）可以幫助排出體內過量的尿酸。
- 患有痛症的患者，應避免身體過胖。



痛風

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多加注意，不吃含有高「嘌呤」（Purine）成份的食物，並且持久服藥，便可將痛風復發的機會減至最低。

