

痛風是一種嘌呤Purine代謝紊亂的疾病。由於身體內的尿酸主要是由嘌呤分解而來，尿酸鹽過便會形成結晶體積聚於關節軟骨中，引起急性發炎及疼痛等徵狀，這就是我們所謂的痛風症。

痛風症分原發性及繼發性。原發性痛風有遺傳的傾向，與日常飲食有直接關係，如進食一些含有豐富嘌呤的食物，如肉類、家禽，動物內臟、貝殼類海產及豆類等，它們在體內經過分解後便形成尿酸。而繼發性痛風症則因為某些疾病而令體內自行合成的尿酸濃度升高。

徵狀

急性痛風性關節炎

通常影響單一關節，常見於大姆趾斷趾關節、足踝、膝、腕及手指等。發作時會紅腫發熱及疼痛，最初痛得難以忍受，要經過數天，痛楚才會開始減退。

慢性關節組織破壞

在多次痛風發作後，如血液內的尿酸仍然未被有效控制，便會影響多個關節，甚至形成關節強直變形，影響工作能力。

痛風石Gouty Tophi

尿酸鹽沉積於皮膚及軟骨內，特別是耳的軟骨內。

腎臟結石

過量的尿酸可積聚於腎臟，令腎功能受損。

診斷方法

測試血尿酸值

- 血尿酸值正常也不代表完全確定沒有痛風，因為當血尿酸過高的時候，尿酸鹽已沉積。
- 血沉澱指數
- X光診斷

治療

痛風症是種不能根治的疾病，但在適當的藥物及長期的飲食調節下，復發的機會便可大大減低。

急性治療

- 休息受影響的關節。
- 冰敷患處。
- 藥物。非類固醇消炎止痛藥NSAID及秋水仙鹼Colchicine都是常用以迅速減低關節劇痛、消除紅腫的藥物。

長期治療

控制每天吸收嘌呤的份量、多喝開水（每天最少兩公升）

- 藥物
別嘌醇Allopurinol及梭苯預胺。
- 手術
關節鏡清洗及全膝關節置換手術等，一般適合病情較嚴重的患者。

慢性痛風症藥物需長期服用，同時還需要配合戒口，才是長久的治療方針。醫生會因個別需要作定期血液檢查。患者除非得到醫生指示，否則忌擅自停藥。

嘌呤成分極高的食物（應避免進食）

豬腦、豬心、豬肝、豬腰、牛肝、野味、沙甸魚、魚子、帶子、青口、濃肉汁、雞精。

嘌呤成分高的食物（應避免過量進食）

豬肉、羊肉、牛肉、雞鴨、露筍、菠菜、椰菜花、冬菇、乾豆、蠔、蟹、龍蝦、燕麥片。

嘌呤成分低的食物

所有其他蔬菜、水果、穀類食物



明心醫務中心有限公司
ActiveCareMedics Limited

電話：2311 2838 傳真：3020 8797
電郵：ACM@ActiveCareGroup.com
網址：www.ActiveCareGroup.com